

10. Huijgen, B. C. H. Technical skills, the key to success? A study on talent development and selection of youth soccer players / B. C. H. Huijgen. - Groningen, 2013. - 129 p.
11. Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M.T.Lemming. Multi-dimension performance characteristics in selected and de-selected talent soccer players / European Journal of Sports and Sciences, 2012. - P.1-9.
12. Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser. Soccer skills development in professionals International / Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser // Journal of Sport and Medicine, (30), 2010. - P. 585 – 591.
13. Williams, A.M., Reilly, T. Talent identification and development in soccer. *J Sports Sci.* 2010;18:657–667.
14. Bangsbo, J., Norregaard, L., Thorso, F. Activity profile of competition soccer. *Can J Sport Sci.* 1991;16:110–116.

Кравченко Т. П.

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У статті, на основі аналізу узагальнення та систематизації літературних джерел, визначені особливості прояву емоційної стійкості, її впливу на успішність навчальної діяльності та фізичний розвиток студентів. Розкриті потенційні можливості емоційної сфери студентів, охарактеризовано необхідність в творчому і інформаційно-насиченому процесі навчання, встановлено, що забезпечення всебічної висококваліфікованої підготовки студентської молоді не тільки до трудової діяльності, а й збереження і зміцнення її фізичного і психічного здоров'я є досить важливою складовою підвищення емоційної стійкості.

Охарактеризовано, що процес формування емоційної стійкості у нестійких особистостей повинен включати цілеспрямовану зміну характеру психологічного рівня регуляції дії, результатом якої повинні бути такі навички, як передбачення, екстраполяція, можливість довільно регулювати просторово-часові характеристики.

Висвітлено процес створення оптимальних умов, для підвищення емоційної стійкості студентів засобами фізичної культури і спорту

Ключові слова. емоційна стійкість, студенти, фізична культура, спорт.

Кравченко Т.П. Повышение эмоциональной устойчивости студентов высших учебных заведений средствами физической культуры и спорта. В статье на основе анализа обобщения и систематизации литературных источников, определены особенности проявления эмоциональной устойчивости, ее влияния на успешность учебной деятельности и физическое развитие студентов. Раскрыты потенциальные возможности эмоциональной сферы студентов, охарактеризованы необходимость в творческом и информационно-насыщенном процессе обучения, установлено, что обеспечение всесторонней высококвалифицированной подготовки студенческой молодежи не только к трудовой деятельности, но и сохранение и укрепление его физического и психического здоровья является весьма важной составляющей повышения эмоциональной устойчивости.

Охарактеризовано, что процесс формирования эмоциональной устойчивости в неустойчивых личностей должен включать целенаправленное изменение характера психологического уровня регуляции действия, результатом которой должны быть такие навыки, как предсказания, экстраполяция, возможность произвольно регулировать пространственно-временные характеристики.

Освещен процесс создания оптимальных условий для повышения эмоциональной устойчивости студентов средствами физической культуры и спорта

Ключевые слова. эмоциональная устойчивость, студенты, физическая культура, спорт.

Kravchenko T.P. Increase of emotional stability of students of higher educational institutions by means of physical culture and sports. In the article, based on the analysis of generalization and systematization of literary sources, the features of the manifestation of emotional stability, its impact on the success of educational activities and the physical development of students are determined. The potential of the emotional sphere of students has been revealed, the need for a creative and informative-intensive learning process has been characterized, it has been established that the provision of comprehensive highly qualified training of student youth not only to work but also the preservation and strengthening of its physical and mental health is a very important component of increasing emotional stability.

It is characterized that the process of formation of emotional stability in unstable personalities should include a purposeful change in the nature of the psychological level of regulation of the action, the result of which must be skills such as predictions, extrapolation, the ability to arbitrarily regulate the space-time characteristics.

The process of creating optimal conditions for increasing students' emotional stability through means of physical culture and sports

Keywords. emotional stability, students, physical culture, sports.

Постановка проблеми. Аналіз основних досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства особливо важливе завдання стоїть перед викладацьким складом вузів: розкрити потенційні можливості емоційної сфери студентів, зробити процес навчання творчим і інформаційно-насиченим, забезпечити всебічну висококваліфіковану підготовку студентської молоді не тільки до трудової діяльності, а й зберегти і зміцнити її фізичне і психічне здоров'я, а також

вивчити специфіку практичної діяльності студентів і, зокрема, неоднозначність впливу емоцій на поведінку та продуктивну діяльність.

Найбільш активно в останні роки проблема емоційної стійкості та її формування розв'язуються в психології спорту. Але державний підхід до фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах освіти потребує знань з фізичного виховання, які ґрунтуються на врахуванні морфофункціональних можливостей, та психофізичних особливостей. Бурлачук Л.Ф.[4], Заярин Г.В.[5], Зборовская И.В.[6]

Питання теорії і практики фізичного виховання студентів та їх емоційну стійкість, у вищих закладах освіти висвітлювали на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях. На сьогодні існує значна кількість праць, присвячених емоційній стійкості, а отже і велике різноманіття визначень та тлумачень цього поняття.

У той же час тематика емоційної стійкості розроблена недостатньо. В спеціальній літературі розкриваються лише окремі емоційні особливості студентів, а цілісних досліджень, присвячених проблемі підвищення емоційної стійкості студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури та спорту немає.

Зважаючи на актуальність проблеми підвищення емоційної стійкості засобами фізичної культури та спорту була обрана навчальна діяльність студентів. Відомо, що саме для цього віку характерна наявність значної кількості стрес-факторів навчальної діяльності: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальне та фізичне навантаження.

Недостатність розробки проблеми формування емоційної стійкості у студентської молоді, відсутність цілісних комплексних досліджень щодо підвищення емоційної стійкості, засобами фізичного виховання створює необхідність розкриття такого питання як підвищення емоційної стійкості студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури та спорту.

Мета дослідження полягає в аналізі, узагальненні та систематизації літературних джерел щодо створення оптимальних умов, підвищення емоційної стійкості студентів засобами фізичної культури і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Головними методологічними принципом формування емоційної стійкості є розуміння її не як часткового та другорядного фактора продуктивності напруженої діяльності, який "діє" поряд з іншими, а як результат функціонування цілісної системи саморегуляції, що інтегрально характеризує особливості відображення та результати цього відображення у діяльності [1, 11]. Розглядаючи психологічну регуляцію як провідну детермінанту емоційної стійкості, можна визначити формування емоційної стійкості як комплекс прийомів регулювання стану до стійкого, в разі автономності дії регулюючих впливів.

На сучасному етапі проблема формування емоційної стійкості розкрита широким колом науковців [2, 3, 6.]. Значна кількість цих робіт присвячена дослідженню окремих проявів саморегуляції у різних видах діяльності Заярин Г.[5], Крайг Г.[7], Парфенюк В.[8] Важливі дані про саморегуляцію поведінки отримано у теоретичних та експериментальних дослідженнях проблем правильного розвитку особистості Асмаковец Е.[1], Боришевський М. [3]. Але у віковій психології проблема саморегуляції на особистісному рівні розробляється лише тому, що має безпосереднє відношення до з'ясування закономірностей психічного розвитку дитини на різних вікових етапах її становлення в якості суб'єкта власної активності.

Високому рівню емоційної стійкості, за результатами Л.М.Аболіна [2] відповідають такі особливості психічної регуляції діяльності, як: здатність адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати дії, застосовувати адекватні способи дії. Встановлено, що названі особливості регуляції діяльності опосередковують вплив зовнішніх та внутрішніх умов, зокрема властивостей нервової системи. Описуючи емоційно нестійких досліджуваних Л.М.Аболін [2] констатує, що для них характерна неузгодженість між окремими компонентами емоційної дії. Найбільш сприятливі умови для підвищення рівня емоційної стійкості, на його думку, будуть створюватись при навчанні, побудованому на цілеспрямованому формуванні способів організації емоційного змісту діяльності.

Однак досвід не обов'язково позитивно впливає на емоційну стійкість. У окремих осіб загострювалися негативні емоції, їх емоційна стійкість знижувалася. Причина цього – психічні наслідки емоційних зривів при невдачах, помилках, порушенні інструкцій. Для уникнення цих явищ важливо формувати у особистості здатність переводити емоційні реакції в складних ситуаціях в реакції, які регулюються свідомо, допомогти оволодіти їм прийомами самоуправління і аутогенного тренування (активізація зовнішніх та внутрішніх дій, самооцінка свого стану, самоаналіз, переключення і відволікання уваги, обмірковування особливостей емоційних обставин, самоконтроль за експресією, встановлення спокійного ритму дихання, фізичні вправи і т.д.).

Вченими встановлено зв'язок рівня емоційної саморегуляції з продуктивністю напруженої діяльності, виявив залежність емоційної стійкості від особливостей емоційної саморегуляції, визначив подвійну обумовленість психологічної регуляції факторами діяльності та факторами накопиченого досвіду емоційної стійкості в умовах напруженої діяльності опосередковується цілісним процесом емоційної саморегуляції у єдності раціональних, емоційних та фізіологічних проявів. У якості визначального засобу підвищення емоційної стійкості виступає спеціально розроблена програма, що передбачає поряд з тотожними і нетотожні перетворення людиною предметних умов та ситуацій. Формування пристрасних перетворень здійснюється в емоціогенних умовах діяльності Л.М.Аболін [2].

Однак, низький рівень емоційної стійкості не завжди пов'язаний з впливом напружених умов. Процес її становлення пов'язаний з розвитком і формуванням багатьох утворень, що беруть участь в психологічній регуляції: в міру свого розвитку різні особливості психологічної регуляції діяльності все більше починають приймати участь в організації діяльності та поведінки, переміщуючи на другий план особливості фізіологічної організації – особливості нервової системи та інші індивідуальні особливості людини, що виступають як внутрішні напружені умови. На думку Л.М.Аболіна процес формування емоційної стійкості у нестійких особистостей повинен включати цілеспрямовану зміну характеру психологічного рівня регуляції дії, результатом якої повинні бути такі навички, як передбачення, екстраполяція, можливість довільно регулювати

просторово-часові характеристики дії [2].

З зазначеного вище можна зробити такі висновки:

1) стійкість пов'язана з ефективністю саморегуляції;

2) ефективність саморегуляції – це “теоретична зміна”, одним із показників якої є розходження між рівнем домагань і рівнем досягнень;

3) тенденція до встановлення рівня домагань нижче рівня досягнень вказує на ймовірність більш низької емоційної стійкості в порівнянні з адекватною системою;

4) емоційна стійкість, пов'язана з системою “рівня домагань – рівня досягнень”, як показником ефективності саморегуляції, проявляється в структурі спрямованості діяльності, а також в контролі над вираженням емоцій [8, 9].

У світлі цих положень визначається емоційна стійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, та тим самим сприяє успішному виконанню діяльності, умовно виділяє два способи відновлення порушених відношень між окремими компонентами діяльності – “внутрішній” та “зовнішній”. До “внутрішніх” способів ми відносимо такі прийоми подолання емоціогенної ситуації, які адресовані внутрішнім суб'єктивним факторам виникнення цієї ситуації. Способи ж “зовнішнього” подолання направлені на усунення зовнішніх умов виникнення емоціогенної ситуації, - у першу чергу на зміну операційного складу діяльності.

Отже підвищення та корекції емоційної стійкості під час навчально-виховного процесу з урахуванням сукупності її складових – моральних, вольових, інтелектуальних, особистісних, психофізіологічних рис. Основними показниками емоційної стійкості при цьому виступають рівень особистісної тривожності, схильність до ризику, сила нервової системи. Емоційна стійкість людини до впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності становить інтегративну якість особистості, основою формування якої є цілеспрямований психолого-педагогічний вплив на посилення мотивації, на професійне удосконалення інтелектуальних та вольових якостей.

Формування емоційної стійкості передбачається здійснювати шляхом оволодіння прийомами психічної саморегуляції. Поняттям “психічна саморегуляція” позначають один з рівнів регуляції живих систем. Це керування поведінкою чи діяльністю суб'єкта, його наявних станів. Також вважають, що психічна саморегуляція – цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і в цілому нервово-психічного стану, що досягається шляхом спеціально організованої психічної активності. По суті – це вплив людини самої на себе за допомогою слів та відповідних уявних образів [6, 10].

Повсякденне життя переконує нас у тому, що фізичне самопочуття людини тісно пов'язане зі станом її психіки. Єдність тіла і психічного стану відображена у відомому стародавньому вислові: «У здоровому тілі – здоровий дух». Фізична активність позитивно впливає на нормальний перебіг психічних процесів. У скелетних м'язах є численні специфічні нервові клітини, які під час м'язових скорочень посиляють у головний мозок стимулюючі імпульси, за допомогою яких підвищується загальний тону відповідних ділянок кори великого мозку, що сприяє поліпшенню розумової діяльності [12, 14].

Характерною особливістю людської психіки є те, що вона може відволікатися від реальної дійсності і використовувати створені нею образи для психічної саморегуляції.

Під психологічною саморегуляцією розуміють психологічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій та станів. Отже, поняття психічної саморегуляції вимагає виокремлення і передбачає роботу саме зі станами людини та використання внутрішніх засобів регуляції.

Психічна саморегуляція із успіхом застосовується для долання фізичних та розумових навантажень, регуляції рівня емоційного збудження, формування мобілізаційної готовності, нормалізації психічного стану після емоційного навантаження; це оптимальний спосіб зміцнення здоров'я, що дозволяє долати хвороби, пов'язані із порушеннями психічної діяльності. Психічна саморегуляція містить прийоми, що дозволяють впливати на вегетативну нервову систему, центри керування якою не підлягають прямому вольовому впливу, керувати тону м'язів, рівнем бадьорості та функціями внутрішніх органів [15].

В психологічній науці традиційно досліджується саморегуляція рухів, діяльності, поведінки людини, саморегуляція її різноманітних психічних процесів [13]. Досліджувалися психологічні особливості і закономірності саморегуляції функціональної системи в режимі безперервної діяльності, і виділяють три групи за принципом домінуючого способу саморегуляції: довільної, вольової, емоційної. Ці три типи можна розглядати як етапи розвитку психічної саморегуляції, від яких залежать характеристики функціонального стану і діяльності в емоціогенних умовах. Якщо відрізнити три типи саморегуляції, то можна припустити, що емоційно стійкими будуть, очевидно, люди, у яких переважає довільний тип саморегуляції, а виділення емоційної саморегуляції дозволяє більш конкретно схарактеризувати нестійких досліджуваних, для яких характерний низький рівень ефективності діяльності.

Вольова саморегуляція, як і емоційна стійкість на думку авторів [3, 6, 8] є безпосереднім психологічним способом саморегуляції і реалізується виключно через її “внутрішній контур”. Психічна саморегуляція стає найбільш розвинутою формою саморегуляції, коли людина для цілеспрямованої зміни свого стану використовує також “зовнішній контур” саморегуляції, включаючи в нього різноманітні засоби дії і оволодіває системою різних способів довільної саморегуляції. В цьому випадку можливість пристосування і адаптації людини суттєво розширюється.

Висновки. В роботі наведено теоретичне узагальнення, ступінь наукової розробленості проблеми підвищення емоційної стійкості у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури і спорту. Також охарактеризовані умови та фактори навчальної діяльності, які негативно впливають на рівень емоційної стійкості.

На підставі аналізу літературних джерел виявлено, що наукові підходи до проблеми підвищення емоційної стійкості у студентів відрізняються різноманітними поглядів, недостатньою чіткістю і низьким рівнем практичної реалізації. Розглядалась емоційно стійкість як якість особистості, яка впливає на успішність навчальної діяльності.

Література

1. Асмаковец Е.С. Развитие эмоциональной гибкости учителя посредством социально-психологического тренинга // Психол. наука и образование.– 2000.– №1.–С.11 – 14.
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин / Вопросы психологии. – 1989. №4
3. Боришевський М.Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / В кн.: Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002 рр.: 36. наук. праць до 10-річчя АПНУ, Ч.1– Харків “ОВС”, 2002. – С. 516 – 527.
4. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии. / Л.Ф. Бурлачук, Л.И. Грабская, А.С. Кочерян //– К.: Ника-Центр, 2001. – 320 с.
5. Заярин Г.В. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе: / Г.В. Заярин, И. Г. Кривец, // Учеб. пособие. – Донецк: Дон ГАУ, 2000. – 215 с.
6. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя / И.В. Заборовская / Прикладная психология. – 2001. – № 3. – С.55-65.
7. Крайг Г. Психология развития. /Г. Крайг / – СПб., Изд-во “Питер”, 2000. – Гл. 2,3,13.
8. Парфенюк В. Актуальні проблеми саморегуляції навчальної діяльності майбутніх фахівців / В. Парфенюк / Педагогіка і психологія проф. освіти. – 2002. - №4. – С.189-196.
9. Nunnally J.C. Psychometric theory, 2 Vidanna. - St. Louis: McCraw-Hill, 2008. - P.125-136.
10. Deutch Eliot. “The Emotions” in Creative Being: The Grafting Of Person and World / Deutch Eliot. – Hawaii UN of Hawaii Press, 1992. – 94 p.
11. Allport F. H. A Structuronomic Conception of Behavior: Individual and Collective / F.H.Allport // Journal of Abnormal and Social Psychology 64. — 2002. — P. 26–29.
12. Covey L., Feltz D. Physical activity and adolescent female psychological development // Journal of Youth and Adolescence. – 2001. – N 20 (40). – P.463 – 474.
13. Kelly R. Prediction of motivation and behavior change following health promotion : role of health beliefs, social support and self-efficacy / R. Kelly, G. Stephen, S. Alemagno. // Soc. Sci. Med. – 1991. – Vol. 32, № 3. – P. 311–320.
14. March H.W., Richards G.E., Johnson S., Koche L., Tremayn P. Physical Self-Conception Questionnary: Psychometric Properties and Multitrait. – Multimethod Analysis of Relation to Existing instruments H.W. March, G.E. Richards, S. Johnson, L. Koche, P. Tremayn // Journal of Sport and Exercise Psychology, 2004, v.6. – N 3. – P.270-305
15. Maturana H. The Tree of Knowledge. The Biological Roots Human Understanding / Maturana H., Varela F. – Boston, 2008. – P. 125–149.

Кріль І.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПОТЕНЦІАЛ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ

Аналізуються роль, місце і значущість культурної спадщини олімпійського руху в системі гуманітарної освіти школярів. Визначаються мета, завдання і роль потенціалу мистецтва, художньої та естетичної культури, яка має вплив на молоде покоління на сучасному етапі її розвитку. Обґрунтовуються головні умови, за яких мистецтво і художня культура стають важливими чинниками у формуванні цілісної, ініціативної, всебічно розвиненої особистості, наділеної яскравою індивідуальністю, здатної до саморозвитку, самовдосконаленню.

Дослідження дозволили зазначити, що формування художньої культури у процесі виховання через твори мистецтва, багато з яких відображають культурну спадщину Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасних Олімпійських ігор, сприяє розвитку творчого потенціалу особистості, її активності, керуванню у житті законами добра і краси, збагаченню емоційно-естетичного досвіду, формуванню культури почуттів, розвитку загальних та художніх здібностей, художньо-образного мислення, універсальних якостей творчої особистості і є одним із важливих напрямів сучасної гуманітарної освіти.

Завдяки мистецтву людина не тільки розвиває естетичні здібності, а й відкриває необмежені можливості їхнього вдосконалення. Мистецтво виховує, освічує, дає можливість пізнати світ через його образний вислів у слові, у звуці, в кольорі, а слідом за цим і створити свій образ світу, який апріорі не зможе вміщати руйнівних понять.

Ключові слова: культурна спадщина олімпійського руху, мистецтво, художня культура, гуманітарна освіта, школярі.

Анализируются роль, место и значимость культурного наследия олимпийского движения в системе гуманитарного образования школьников. Определяются роль, цели и задачи потенциала эстетической культуры которая имеет решающее влияние на молодое поколение на современном этапе ее развития. Обосновываются главные условия, при которых искусство и художественная культура становятся важными факторами в формировании целостной, инициативной, всесторонне развитой личности, наделенной яркой индивидуальностью, способной к саморазвитию, самосовершенствованию.

Исследования позволили отметить, что формирование художественной культуры в процессе воспитания через произведения искусства, многие из которых отображают культурное наследие Олимпийских игр Древней Греции и современных Олимпийских игр, способствует развитию творческого потенциала личности, ее активности, управлению в жизни законами добра и красоты, обогащению эмоционально-эстетического опыта, формированию