

8. Guidelines for the Diagnosis and Management of asthma. National Asthma Education and Prevention Program Expert Panel Report 3. US Department of Health and Human Services National Institutes of Health, National Heart Lung and Blood Institute, October 2007 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nhlbi.nih.gov>.
9. Pasquali M., Baiardini I., Rogkakou A et al. Lvcocetirizine in persistent allergic rhinitis and asthma: effects on symptoms, quality of life and inflammatory parameters // Clin Exp Allergy – 2006. – Vol.36. – P. 161-1167.
10. Stoloff S.W., Kelly H.W. Updates on the use of inhaled corticosteroids in asthma. Curr. Opin. Allergy Clin. Immunol. 2011; 11 (4): P. 337-344.

УДК 378.1

**Стрельников В.Ю.**  
**Вищий навчальний заклад Укоопспілки**  
**«Полтавський університет економіки і торгівлі»**  
**м. Полтава**

### **ВИКОРИСТАННЯ ТЕОРІЙ ІНТЕНСИВНОГО НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

*Розглядаються можливості використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: теорії поетапного формування розумових дій, асоціативно-рефлекторної теорії навчання, теорії змістовного узагальнення, біхевіористської теорії навчання (привчання), гештальт-теорії засвоєння та сугестопедії.*

**Ключові слова:** теорія навчання, технологія навчання, інтенсивне навчання, технологія інтенсивного навчання, майбутній фахівець з фізичного виховання та спорту.

**Стрельников В.Ю. Использование теорий интенсивного обучения в профессиональной подготовке будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту.**

*Рассматриваются возможности использования теорий интенсивного обучения в профессиональной подготовке будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту: теории поэтапного формирования умственных действий, ассоциативно-рефлекторной теории обучения, теории содержательного обобщения, бихевиористской теории обучения (приучения), гештальт-теории усвоения и суггестопедии.*

**Ключевые слова:** теория обучения, технология обучения, интенсивное обучение, технология интенсивного обучения, будущий специалист по физическому воспитанию и спорту.

#### **Strelnikov V.Yu. Intensive training theories for the future specialists in physical education and sports.**

*The article deals with the theories of intensive training for the future specialists in physical education and sports: the theory of the stage formation of mental actions associated with the reflexive learning theory, theory of the meaningful generalizations, behaviorism learning theory (teach), Gestalt-theory of learning and suggestopedia.*

*The object of this article is to elucidate the theoretical foundations of the intensive training theories to be applied in the training of the future specialists in the physical training education and sports.*

*According to the theory of the stage formation of mental actions formation of mental actions there are the following stages: the first one is the motivation of the student; the second stage is the summarizing of the so-called pattern "the basis of estimated action"; the third one is the performance of the real actions; the fourth stage is the spelling of the description of completed actions; the fifth one is the "silently spelling"; the sixth one is the stage of extended speech abstracts of the mental actions formation (internalization).*

*The theories of the basic generalization are used for organization the intensive training of future specialists. These theories characterize not only the content of subjects, but also the qualities which will be formed during the learning of these subjects in the training of the specialists in physical education and sports.*

*It is concluded that the projection of the education of future specialists in physical education and sports is a complex, independent phenomenon, it is impossible without recourse to technical and humanitarian bases, traditions and achievements of domestic and foreign pedagogics, determining the prospects for the further research.*

*It is necessary to distinguish the stages of the project of the interactive learning technology, identify the patterns and mechanisms of the designing process.*

**Key words:** theory of education, technology training, intensive training, technology of intensive training, future specialists in physical education and sports.

**Постановка проблеми.** У педагогіці є багато теорій, які розкривають і характеризують основи навчання, виховання і розвитку людини, які дають теоретичні підвалини для інтенсивного навчання. Однак методологічне та теоретичне значення серед них мають ті, які відображають психологічні закономірності сприйняття і осмислення педагогічних впливів та їх результатів. Стосовно теорій інтенсивного навчання, використання яких є доцільним у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, такими у першу чергу слід вважати: теорію поетапного формування розумових дій, асоціативно-рефлекторну теорію навчання, теорію змістового узагальнення, біхевіористську теорію навчання (або привчання), гештальт-теорію засвоєння та сугестопедію.

**Аналіз останніх досліджень** і публікацій показав, що інтенсивне навчання пов'язується передусім із вивченням

іноземних мов [3], яке започатковане болгарським вченим-педагогом та лікарем-психотерапевтом Георгієм Лозановим і радянським методистом, професором Галиною Китайгородською. Хоча пошуку шляхів інтенсифікації й оптимізації навчання, розробці технологій інтенсивного навчання присвячені багато досліджень (Дж. Керрол, Б. Блум, В. Беспалько, А. Вербицький, В. Гузєєв, Г. Селевко та ін.). Аналіз педагогічних праць дає підстави стверджувати, що популярне в наш час застосування інтенсивних технологій навчання переважно дорослих іноземній мові є доцільними для професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Важливим аргументом на користь інтенсивного навчання є, на думку вчених, практична цілеспрямованість процесу навчання, яка дозволяє майбутнім фахівцям зонайшвидше побачити результати свого навчання.

Тому метою даної статті є розкриття теоретичних основ теорій інтенсивного навчання, які можна застосувати у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження** розпочнемо з аналізу першої з них – *теорії поетапного формування розумових дій*. Вона була сформульована і досліджена Петром Гальперінім ще у середині ХХ століття. Основна ідея полягає в розумінні організації зовнішньої діяльності тих, хто вчиться, як основи для керування процесом набуття ними знань, умінь і навичок.

Організація навчального процесу сприяє переходу зовнішніх дій у розумові за такими етапами: 1) створення мотивації того, хто вчиться; 2) складання схеми так званої «орієнтовної основи дії»; 3) спроба виконати реальну дію; 4) проголошення того, як реально здійснюється дія, тому використання орієнтовної основи дії стає зайвим; 5) дія ще супроводжується внутрішнім діалогом; 6) повна відмова від мовного супроводу дії [1].

Практичне значення для інтенсивного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту теорії поетапного формування розумових дій П. Гальперіна полягає в тому, що під час організації інтенсивного навчання формування розумових дій студента відбувається без «проб і помилок», без детального вивчення теоретичного матеріалу, адже спрацьовує мимовільне запам'ятовування.

*Асоціативно-рефлекторна теорія навчання* важлива для інтенсивного навчання майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту, адже враховує певні закономірності діяльності кори головного мозку на основі умовних рефлексів, відкритих І. Сеченовим і І. Павловим. Було доведено, що утворення асоціацій, або умовно-рефлекторних зв'язків, між подразниками (зовнішніми і внутрішніми стимулами) та реакцією на них у мозку людини відбувається постійно.

Асоціативно-рефлекторна теорія навчання розглядає процес засвоєння як поступове утворення в свідомості людини нових зв'язків, «асоціацій» за ознакою схожості або відмінності досліджуваних властивостей і сторін предметів, явищ. Передбачається така логіка процесу оволодіння знаннями: сприйняття навчального матеріалу, його осмислення і запам'ятовування, застосування закріпилися знань на практиці.

Суть асоціативно-рефлекторної теорії полягає в таких положеннях: 1) засвоєння знань, навичок, умінь, формування і розвиток якостей особистості є результатом утворення у свідомості різних систем асоціацій; 2) процес утворення асоціативних систем передбачає чуттєве сприйняття предметів і явищ; осмислення, доведене до розуміння їх внутрішніх зв'язків і відносин; запам'ятовування і застосування отриманих знань на практиці; 3) центральна ланка навчання – осмислення як активна аналітико-синтетична діяльність в ході вирішення теоретичних і практичних завдань; 4) визначальними умовами продуктивного навчання є: формування активного ставлення до навчання; логічний виклад навчального матеріалу; активізація пізнавальної діяльності тих, хто навчається, у нашому випадку – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту; демонстрація різних прийомів розумової діяльності та їх закріплення за допомогою вправ.

Асоціативно-рефлекторна теорія є продуктивною в оволодінні майбутніми фахівцями теоретичними знаннями, сприяє їхньому розумовому розвитку, активізує пізнавальну діяльність, формує в них творчість, самостійність і критичність мислення. Вияв психологічної сутності простих чи складних асоціацій є основою для керування навчальним процесом і пізнавальною діяльністю майбутніх фахівців. Важливо в даній теорії цілеспрямовано формувати нові види асоціацій та вчасно ліквідувати помилкові асоціації.

**Теорія змістового узагальнення** для побудови інтенсивного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту є важливою, бо в її основу покладена гіпотеза про провідну роль теоретичного знання і, зокрема, змістовного узагальнення у формуванні інтелекту. Навчальна діяльність людини вважається пізнавальною, побудованою за теоретико-дедуктивним (на відміну від емпірично-індуктивного) типом. Реалізація її досягається формуванням у тих, хто навчається (у нашому випадку – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту), теоретичного мислення шляхом спеціальної побудови навчального предмета і особливої організації пізнавальної діяльності. Навчальний предмет не просто викладає систему знань, а особливим чином організовує засвоєння людиною змістовних узагальнень – генетично вихідних, теоретично істотних властивостей і відносин об'єктів, умов їх походження і перетворення.

Введення нового поняття в процесі навчання проходить чотири стадії: 1) знайомство з пропонованою ситуацією – математичним, лінгвістичним чи іншим завданням, орієнтування в ньому; 2) оволодіння зразком такого перетворення матеріалу, що виявляє найбільш істотні відносини, які є основою вирішення завдань даного типу; 3) фіксація виявлених відносин у формі тієї чи іншої (предметної або знакової) моделі; 4) виявлення тих властивостей виділених відносин, завдяки яким можна вивести умови і способи розв'язання вихідного конкретного завдання [2].

Для організації інтенсивного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту доцільно застосовувати основні положення В. Давидова, які характеризують не тільки зміст навчальних предметів, а й ті вміння, які будуть формуватися під час засвоєння даних предметів у навчальній діяльності: 1) засвоєння знань, які мають загальний і абстрактний характер, передують знайомству з більш конкретними знаннями; останні виводяться тими, хто навчається, із загального та абстрактного як зі своєї єдиної основи; 2) знання даного навчального предмету чи його основних розділів, слід засвоювати, аналізуючи умови їх походження, завдяки чому дані знання стають необхідними; 3) при виявленні предметних джерел тих чи інших знань ті, хто навчається, мають вміння насамперед виявляти в навчальному матеріалі

генетично вихідне, істотне, загальне ставлення, зміст і структуру об'єкта даних знань; 4) це відношення ті, хто навчаються, відтворюють в особливих предметних, графічних чи буквених моделях, що дає змогу вивчати властивості явищ у чистому вигляді; 5) вони повинні вміти конкретизувати генетично вихідне, загальне місце досліджуваного об'єкта в системі конкретних знань про нього в такій єдності, яке забезпечує мислення переходу від загального до окремого і назад; 6) ті, хто навчаються, повинні вміти переходити від виконання дій у розумовому плані до виконання їх в зовнішньому плані і назад [4].

*Біхевіористська теорія навчання* (або привчання) розглядає не внутрішні процеси мислення людини, а поведінку, яка вважається сумою реакцій на певні ситуації. Біхевіористи вважали, що принципи, за якими проектується навчання, є суто механічними, а не усвідомленими, стосуються не лише навчання людини, а й тварин (Е. Торндайк).

Біхевіористи виділили два важливих закони, які сприяли платформою подальшому розвитку біхевіористської теорії навчання. Перший – *закон тренування*, означає, що, часте повторення певної реакції на ситуацію зміцнює зв'язок між ними, а ослаблює його припинення повторення (тренування). Другий закон – *закон ефекту*: якщо зв'язок ситуації і реакції на неї породжує стан задоволеності, то їхній зв'язок міцніє, і навпаки, зв'язок зменшується, якщо у результаті певної ситуації у людини з'являється незадоволення. На початку 50-х років основи цих законів була розроблена досить технологічна методика навчання, яка одержала назву «лінійне програмування» (Б. Скіннер). В основі даної методики лежить універсальна формула: ситуація – реакція – підкріплення. Ситуацією є невелика доза навчального матеріалу, настільки проста, що викликає завжди практично правильну реакцію. На думку Б. Скіннера, стан задоволення завжди викликає в людини правильне виконання навчального завдання.

Застосування формули «ситуація – реакція – підкріплення» в інтенсивному навчанні майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту доцільне тоді, коли виникає необхідність оволодіти умінням виконувати дії шляхом їх багаторазового повторення, тобто в ході тренувань.

*Гештальт-теорія засвоєння* доцільна для інтенсивного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, адже центральною в ній є проблема цілісності та цілісного підходу (на противагу елементаризму і механіцизму асоціативної і біхевіористської теорій). Як підкреслював М. Вертгеймер, гештальт-теорія виникла з конкретних досліджень. Вона не є теоретичною спекуляцією, а виросла з конкретних потреб вивчення людини, вона емпірична в цьому сенсі.

У німецькій мові слово «гештальт» (gestalt) означає «цілісність», «структура». Гештальт-теорія вважає, що сприйняття і осмислення людиною об'єктів і явищ є цілісним і структурованим, а не шматками і кроками, як це вбачається у біхевіористській теорії. Тому гештальтисти пропонують групувати навчальні елементи в цілісні і логічно пов'язані гештальти, перш ніж пропонувати навчальні тексти тому, хто навчається. Він може «схопити» такий гештальт в одну мить, і в його голові закарбовується цілісна картина об'єкта чи явища.

Почавши з процесів сприйняття, гештальтисти досить швидко розширили свою тематику, включивши в неї проблеми розвитку психіки, аналіз інтелектуальної поведінки, пам'яті, творчого мислення, динаміку потреб особистості та ін. Психіка розглядається як цілісне «феноменальне» поле (сукупність пережитого суб'єктом на даний момент), яке має певні властивості та побудову. Основними компонентами феноменального поля є фігура і фон. Іншими словами, частина того, що ми сприймаємо, є чітким і наповненим сенсом, у той час, як інше лише смутно присутнє в нашій свідомості. Фігура і фон можуть мінятися місцями в межах одного зображення, залежно від точки зору. Приміром, на фото фігурою є зображення людини, а пейзаж – фоном, але якщо цікавить пейзаж, то він стає фігурою, а образ людини відходить на другий план, трансформуючись у фон.

В інтенсивному навчанні майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту це означає, що викладач (тьютор, ментор, коуч) повинен вказати майбутньому фахівцеві на ті речі і явища, на які він повинен реагувати, а також навчити виділяти на перший погляд схожі ознаки, але які різняться за якимись значущими показниками.

Схожий процес – «переструктурування поля» – лежить і в основі вирішення інтелектуальних завдань. Таке явище називається інсайтом (від англійського «insight» – проникнення в суть).

Переструктурування поля, особливо в першій фазі навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, відбувається відповідно до низки законів: *закону подібності* (формуються гештальти, найбільш схожі з гештальтами, що відповідають справжній ситуації), *закону черговості* (пізніше сформовані гештальти превалюють над формуванням нових), *закону завершеності* (структурування триває до завершення гештальта), *закону прегнантності* (формуються найкращі гештальти, тобто регулярні, прості, симетричні, впорядковані).

У процесі інтенсивного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту навіть добре структурований навчальний матеріал повинен передбачати його стиснення і подання у формі, що дає змогу швидко закарбувати закладений в ньому смисл. Ключове положення гештальт-теорії засвоєння про необхідність цілісної організації об'єкта сприйняття знайшло відображення в концепції системи інтенсивного інформатизованого навчання, розробленого професором О. Золотарьовим, який спробував «об'єднати найкраще в працююче ціле». У даній системі широко використовуються такі форми узагальненого подання змісту, як опорний конспект, структурно-логічна схема та ін. Опорні конспекти є наочними схемами, в яких відображені одиниці інформації, які слід засвоїти. Матеріал вводиться «великими дозами» з поблочним компонуванням, для інтенсивного навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту можна застосовувати відомі технології в руслі гештальт-теорії (В. Шаталов, В. Шейман та ін.).

В інтенсивному навчанні майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту особливе місце відводиться *сугестопедії* – методу навчання, запропонованому болгарським дослідником Г. Лозановим.

За допомогою сугестопедії навіть у її вузькому розумінні (як педагогіки, що спирається тільки на неусвідомлювані канали зв'язку «особистість-середовище») навчальний процес може бути описаний далеко не повністю і засобами, які і самі є продуктом навчання як свідомого присвоєння («соціального наслідування») культури людства. І тим більше неадекватним було б розуміння сугестопедії в широкому сенсі – як педагогіки, яка використовує сугестивні прийоми в

навчанні, оскільки тоді самим цим терміном перекреслюється єдність усвідомлюваного і неусвідомлюваного, за яке так ратує сугестологія, і невинно випинається «сугестивний компонент» навчання. Але незважаючи на теоретичну тезу про єдність усвідомлюваного і неусвідомлюваного в психіці і практичну його реалізацію в навчанні, в сугестопедії свідомість характеризується суто негативно, як «антисугестивні бар'єри», які перешкоджають «директивному» (прямому) проникненню в психіку сугестивних впливів. Причому «антисугестивними бар'єрами» є «свідоме критичне мислення» і «етичні принципи особистості».

Основних принципів сугестопедії три: 1) принцип радості і ненапруженості; 2) принцип єдності «усвідомлюване-неусвідомлюване»; 3) принцип сугестивного взаємозв'язку «учитель-учень».

В інтенсивному навчанні майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту сприятимуть засвоєнню змісту навчання такі сугестивні чинники: авторитет викладача (інфантілізація) – встановлення довіри до того, що він говорить; подвійна дія під час інформування – ораторське мистецтво викладача і комфортні умови інтер'єру; занурення – концентрованого вивчення навчальної дисципліни, коли воно триває безперервно протягом декількох годин в день протягом декількох тижнів. Ці чинники сугестії правомірно вважаються складовими емоційного ставлення до навчання.

Можна зробити **ВИСНОВОК**, що проектування освіти майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту є складним, самостійним явищем, розуміння якого неможливе без звернення до його технічних і гуманітарних коренів, традицій і досягнень вітчизняної і зарубіжної педагогіки, що у свою чергу визначає *перспективи подальших досліджень*. Необхідно виділити етапи створення проекту інтерактивної технології навчання, виявити закономірності і механізми процесу проектування.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, С.Н. Карпова. – М.: МГУ, 1978. – 118 с.
2. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения / Василий Васильевич Давыдов. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 613 с.
3. Metodika izucheniya yazykov. Metod Lozanova. – Suggestologiya – izuchenie vnusheniya i vnushaemosti. – [Elektronne vidannya] – Rezhim dostupu: <http://filolingvia.com/publ/67-1-0-104>
4. Stolyarenko L.D. Pedagogicheskaya psihologiya / Lyudmila Dmitrievna Stolyarenko. – Rostov n/D: «Feniks», 2003. – 544 s. – S. 144-145.

УДК 796.09:796.41]:159,9

**Сундукова Ірина Вячеславівна**  
**Кіровоградський державний педагогічний університет**  
**імені Володимира Винниченка**  
**м. Кіровоград**

#### СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

*В статті розглядається змагальна діяльність в спортивній гімнастиці як один з факторів, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани та призводить до нервово-психічної напруги. Встановлено, що спортивне змагання сприяє виявленню потенційних можливостей психіки особистості, а вірно підібрані методи психорегуляції спортсмена сприятимуть активізації вольових напружень, максимальних проявів рухових якостей спортсмена, усвідомленню управління руховими діями та довільного управління своїм емоційним станом.*

*Визначаються методи психорегуляції: гетерорегуляційні та ауторегуляційні. Методи гетерорегуляції включають в себе вербальні методи навіювання, які поділяються на бесіду, переконання, наказ і раціональне навіювання. Встановлено, що однією з форм вербального впливу в діяльності тренера є навіювання. До методів ауторегуляції відноситься: емоційна саморегуляція, яка забезпечує загальну мобілізацію всіх систем організму; вольова регуляція, що забезпечує регулювання активності людини. Також до цих методів можна віднести дихальні вправи, які сприяють вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлексивних зв'язків, що позитивно впливають на функцію нервово-регуляторних механізмів й досягнення найвищих результатів на змаганнях.*

**Ключові слова.** спортивна гімнастика, змагальна діяльність, психорегуляція, емоційна стійкість, гетерорегуляція, ауторегуляція.

#### **Сундукова Ирина Вячеславовна** *Современные методы психорегуляции при соревновательной деятельности в спортивной гимнастике*

*В статье рассматривается соревновательная деятельность в спортивной гимнастике как один из факторов, что создает экстраординарные эмоционально-волевые состояния и приводит к нервно-психическому напряжению. Установлено, что спортивное соревнование способствует выявлению потенциальных возможностей психики личности, а верно подобранные методы психорегуляции спортсмена способствуют активизации волевых напряжений, максимальных проявлений двигательных качеств спортсмена, осознанное управление двигательными действиями и произвольного управления своим эмоциональным состоянием.*

*Определяются методы психорегуляции: гетерорегуляционные и ауторегуляционные. Методы гетерорегуляции включают в себя вербальные методы внушения, которые делятся на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение. Установлено, что одной из форм вербального воздействия в деятельности тренера является внушение. К методам ауторегуляции относится: эмоциональная саморегуляция, которая обеспечивает*