

Цибульська В. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА РІЗНИХ ФОРМАХ НАВЧАННЯ

У статті проаналізовано особливості формування емпатії студенток педагогічних спеціальностей, визначено рівні та шкали емпатійності до дітей, батьків, тварин, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей тощо. Також здійснено аналіз динаміки щодо емпатії у студенток педагогічних спеціальностей на різних формах навчання. Одним із важливих завдань вищих педагогічних закладів освіти є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного здоров'я й, у той же час, одним з показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки становлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування.

Отже, в період навчання в педагогічному закладі вищої освіти (ЗВО) необхідно виявляти емпатію студентів до дітей, щоб, якщо це ще можливо, коригувати їх ставлення до учнів та для розвитку їх комунікативних здібностей.

Ключові слова: емпатійність; мотивація до навчання; педагогічна діяльність; професійна діяльність; рівень емпатії; самовдосконалення.

В статті проаналізовані особливості формування емпатії студенток педагогічних спеціальностей, определены уровни и шкалы эмпатийности к детям, родителям, животным, героям художественных произведений, знакомых и незнакомых людей и тому подобное. Также проведен анализ динамики по эмпатии у студенток педагогических специальностей на разных формах обучения. Одной из важных задач высших педагогических учебных заведений является формирование активности будущего учителя к физкультурной деятельности, обуславливающей проявление инициативности, целеустремленности, решительности, является важным средством улучшения физического, психического здоровья и, в то же время, одним из показателей эффективности процесса профессиональной подготовки, поскольку становление учителя к физкультурной деятельности проецируется на учеников, является примером для подражания.

Итак, в период обучения в педагогическом заведении высшего образования (ЗВО) необходимо проявлять эмпатию студенток к детям, чтобы, если это еще возможно, корректировать их отношение к ученикам и для развития их коммуникативных способностей.

Ключевые слова: эмпатийность; мотивация к обучению; педагогическая деятельность; профессиональная деятельность; уровень эмпатии; самосовершенствования.

Tsybulska V. Peculiarities of empathy of students of pedagogical specialties in different forms of teaching. The article analyzes the peculiarities of empathy formation by women students of pedagogical specialties; determines the levels and scales of empathy to children, parents, animals, literary characters, friends and strangers etc. Also the analysis of empathy dynamics among students of pedagogical specialties on various forms of education was conducted. Women students of the 2d, 3d and 4 years of study of full-time and part-time education at the Faculty of Elementary Education of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University took part in the scientific experiment. The total number of respondents is 293 people (II and IV years of study for 60 full-time students and 60 part-time students; III year of study – 53 full-time students). The methodology of I.M. Yusupov and mathematical statistics methods were used. We observed a significant decrease in the empathy level to the children of the intramural students from 8.8 points in the second year of study to 7.7 points in the fourth year of study, which is obviously due to the practical teaching at primary school, the direct inclusion in practical communication with children and the lack of professional orientation of students. Although at the extramural form of study, the level of empathy to children is not very high, but remains stable at the 2nd and 4th years of study (8.2 and 8.1 points respectively). One of the important tasks of the higher pedagogical educational institutions is the formation of the future teacher's activity for physical education, which predetermines the initiative, purposefulness and determination. It is also an important means of improving physical and mental health and, at the same time, one of the indicators of the efficiency professional training process, since the teacher's readiness for physical education, designed for the students, is an example for imitation.

Thus, during the study at the pedagogical higher educational establishments it is necessary to identify the empathy of students to children, in order, if it is still possible, to adjust their attitude towards pupils and to develop their communicative skills.

Key words: empathy; motivation to study; pedagogical activity; professional activity; empathy level; self-perfection.

Постановка проблеми та її актуальність. Емпатія – це усвідомлене співпереживання поточному емоційному стану іншої людини. Розвинена здатність до емпатії є професійною якістю педагогів, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми. Емпатія потрібна для підвищення продуктивності діяльності, для розвитку компетентності в спілкуванні. Емпатія є емоційною чуйністю людини на переживання іншої людини. Крім емоційної, виділяють естетичну емпатію – сприйняття художнього образу, що викликає естетичну реакцію [12].

Методика І.М. Юсупова дозволяє визначити рівень полікомунікативної емпатії до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких опитуваний повинен оцінити, наскільки він згоден чи не згоден. Можна використати одну із шести відповідей, які оцінюються в балах від 0 до 5 [11; 3; 8].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці формування емпатії у студенток педагогічних спеціальностей на різних формах навчання. **Організація та методи дослідження.** Експериментальною базою дослідження виступив Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь студентки 2-4 курсів денної та заочної форм навчання факультету початкової освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Загальна кількість респондентів 293 особи (II і IV курс по 60 осіб денної та по 60 осіб заочної форми навчання; III курс – 53 студентки заочної форми навчання). Для тестування було використано методику І.М. Юсупова та методи математичної обробки даних.

Викладення основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження зі студентками факультету початкового освіти було з'ясовано, що найбільше емпатію вони проявляють до батьків. На II курсі бал емпатії дорівнює $10,5 \pm 0,41$ б., на IV курсі стаціонару найвищий – $11,2 \pm 0,44$ б. У студенток II курсу заочного відділення цей бал дещо нижчий – $10,4 \pm 0,42$ б., а на IV курсі знижується суттєво ($p < 0,05$) до $8,2 \pm 0,52$ б.

Емпатія до тварин найбільш висока у студенток II курсу стаціонару – $8,2 \pm 0,35$ б., набагато вище, ніж на інших курсах навчання ($6,1-6,5$ б., $p < 0,05$). Ставлення до людей похилого віку становить у студенток денної форми навчання $7,6-7,8$ б., у заочної – $6,9-6,0$ б. На IV курсі найнижчий бал ($6,0 \pm 0,69$), що достеменно нижче, ніж на стаціонарі ($p < 0,05$). Найменше студентки проявляють емпатію до героїв художніх творів, хоча читання художньої літератури є одним із пріоритетних занять у вільний час. У студенток денної форми навчання бал емпатії становить $6,3 \pm 0,42$ б. на II курсі і $6,9 \pm 0,50$ б. на IV курсі. Студентки стаціонару віддають читанню художньої літератури у вільний час 2-3 місця (табл. 1), а заочного відділення – 5-е місце, на що, ймовірно, впливає ставлення до героїв книг.

Таблиця 1

Експрес-діагностика емпатії (бали)

Шкали емпатії	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к		IV к		II к		IV к	
	\bar{x}	M	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	M
з батьками	10,5	0,41	11,2	0,44	10,4	0,42	8,2	0,52
з тваринами	8,2	0,35	6,5	0,39	6,5	0,58	6,1	0,49
з людьми похилого віку	7,6	0,41	7,8	0,43	6,9	0,42	6,0	0,69
з дітьми	8,8	0,37	7,7	0,41	8,2	0,52	8,1	0,56
з героями худ. творів	6,3	0,42	6,9	0,50	5,8	0,40	5,9	0,6
з незнайомими і малознайомими людьми	7,7	0,42	8,0	0,45	7,7	0,50	6,7	0,47
Загальна Σ балів	49,1	1,6	48,3	1,7	45,7	1,70	40,6	1,82

Вони менше часу приділяють читанню художньої літератури і менше роздумують над долями та характерами героїв творів, що визначає найнижчий бал емпатії – $5,8 - 5,9$ б. з усіх шкал. Про досить високу комунікабельність студенток свідчить бал емпатії до незнайомих та малознайомих людей. У студенток стаціонару він знаходиться в межах $7,7 - 8,0$ б. У студенток заочної форми навчання на II курсі становить $7,7 \pm 0,5$ б., а на IV курсі знижується до $6,7 \pm 0,47$ б.

Для професійної діяльності педагога в початковій школі основне значення має ставлення до дітей. Середні бали емпатії до дітей знаходяться в межах $7,7 - 8,8$ б. Найвищий балу студенток II курсу стаціонару – $8,8$ б. $\pm 0,37$, найнижчий у IV курсу стаціонару – $7,7 \pm 0,41$, зниження на рівні $p < 0,05$. У студенток IV курсу показник емпатії до дітей нижчий, ніж показники емпатії до батьків, людей похилого віку і навіть до малознайомих ($8,0 \pm 0,456$). Дещо вищі бали емпатії до дітей мають студентки заочного відділення ($8,2$ і $8,16$.) [1; 2]. Зауважимо, автор методики подає дуже широкий діапазон для визначення середнього рівня емпатії від 5 балів до 13 б., залишаючи для високо рівня тільки показник 14 балів. У зв'язку з цим більшість відповідей дорівнюють показникам середнього рівня (табл. 2) в межах 83–86%, що свідчить про слабку чутливість системи оцінки.

Таблиця 2

Рівні емпатії до дітей

Рівні емпатії	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	N	%	n	%	n	%	N	%
Дуже високий	1	3,3	1	3,3	0	0	0	0
Високий	3	10	0	0	2	6,7	2	6,7
Середній	25	83,4	25	83,4	26	86,7	25	83,4
Низький	1	3,3	3	10	1	3,3	3	10
Дуже низький	0	0	1	3,3	1	3,3	0	0

Згідно з цією методикою високий і дуже високий рівень емпатії на II курсі стаціонару мають лише 4 дівчини (13,4%), на IV курсі – 1, а на заочному відділенні по 2 дівчини.

На заочному відділенні 2 студентки II курсу мають низький і дуже низький рівень емпатії, а на IV– 3 студентки мають низький рівень. Отже, така методика допомагає визначити, яку професію не варто вибирати випускникам шкіл. У процесі навчання студенток у педагогічному ЗВО необхідно виявляти рівень їх емпатії до дітей, щоб скоригувати ставлення до них, уникнути грубості й жорстокості в поводженні з учнями, що на практиці, на жаль, спостерігається.

Оцінка загального рівня полікомунікативної емпатії (табл. 3) свідчить про зниження середнього бала (45,7–40,6 б.) у студенток заочного відділення порівняно зі стаціонаром (49,1–48,3) при $p < 0,05$. Розподіл за рівнями емпатії індивідуальних показників студенток подано в табл. 3. Згідно з цією оцінкою на стаціонарі навчаються 13,3% (II курс) і 6,7% (IV курс) осіб із високим рівнем емпатії, а на заочному – 6,7% на II курсі і 3,3% на IV курсі.

Людина з високим рівнем емпатії, на думку психологів, має високу чутливість до потреб і проблем оточуючих, великодушна, схильна багато чого пробачати, емоційно чуйна, товариська, швидко встановлює контакти і знаходить спільну мову. Очевидно, діти відчувають таку людину і тягнуться до неї. Оточуючі цінують її за душевність. Вона намагається не допускати конфлікти і знаходити компромісні рішення. Добре переносить критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряє почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Прагне працювати з людьми. Постійно потребує соціального схвалення своїх дій. Але може бути не завжди акуратною в роботі, яка вимагає точності, її легко можна вивести з рівноваги.

Більшість студенток має середній або нормальний рівень емпатійності (табл. 3.). Як стверджують психологи, нормальний рівень емпатійності притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати таку людину «товстошкірою», але вона не є особливо чутливою. У міжособистісних стосунках більше зважає на вчинки іншої людини, ніж на свої особисті враження. Емоційні прояви тримає під самоконтролем. У спілкуванні уважна, намагається зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвих почуттях співрозмовника втрачає терпіння. Віддає перевагу не висловлювати свою думку, не будучи впевненою, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів стежить за дією більше, ніж за переживаннями героїв. Не може прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому трапляється, що їх вчинки стають для неї несподіваними.

Низький рівень емпатійності відзначено у 15 осіб, із них 2 навчаються на II курсі стаціонару, 4 – на II заочному курсі і найбільше на IV курсі заочного відділення. Такі люди відчувають труднощі у встановленні контактів із іншими людьми, незатишно почувають себе в галасливій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються їм незрозумілими і позбавленими сенсу. Віддають перевагу заняттям із конкретно людиною, а не з колективом.

Таблиця 3

Загальний рівень полікомунікативної емпатії студенток

Рівні емпатії	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	N	%	n	%	n	%	n	%
Дуже високий	0	0	0	0	0	0	0	0
Високий	4	13,3	2	6,7	2	6,7	1	3,3
Середній	24	80	28	93,3	24	80	20	66,7
Низький	2	6,7	0	0	4	20	9	30
Дуже низький	0	0	0	0	0	0	0	0

Прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у них мало друзів, а тих, хто є, цінують більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Коли така людина відчуває свою самотність, оточуючі не надто шанують її своєю увагою. Мотивацію як фактор здійснення різного роду діяльності вивчало багато авторів [9; 10; 6; 4; 5; 13; 7; та ін.]. Зважаючи на те, що діяльність характеризує, перш за все, постановку мети, вибір засобів досягнення мети, процес реалізації і кінцевий результат, основним рушійним чинником є мотив, тобто для чого вибудовується весь ланцюг дій людини. Результативність діяльності буде залежати від усвідомленості вибору мети і значущості її досягнення для соціальної і духовної життєдіяльності людини. Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою частиною цієї дисципліни, однак на заочній і дистанційній формах навчання вона відсутня, що і зумовлює пошук шляхів формування мотивації студенток до самостійного набуття теоретичних і методичних знань із фізичної культури, практичних умінь та навичок і досягнення фізичної кондиції для успішного виконання професійної діяльності вчителя. Нами визначено можливість формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів заочної форми навчання при дотриманні спеціальних педагогічних умов організації і методичного забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання з використанням системи предметних цілеспрямованих самостійних занять. В результаті проведеного дослідження отримала подальший розвиток структура мотивації студентів до занять фізичними вправами з урахуванням емпатії і адекватності самооцінки фізичних можливостей.

Висновки. Професійна діяльність учителя складна й різноманітна. Для успішної її реалізації необхідні пізнавальні, конструктивні, прогностичні, організаторські, комунікативні та аналітичні здібності. У кожній людини є компоненти цих здібностей, однак для їх розвитку необхідні певні умови, які створюються в процесі навчання у ЗВО. У професії вчителя комунікативний компонент є основним, оскільки вся педагогічна діяльність є комунікативною. Головним завданням педагога є забезпечення позиції учня як активного суб'єкта власної діяльності. В цьому і допомагають, насамперед, комунікативні здібності вчителя, які проявляються в умінні зацікавити, викликати емоційний відгук, забезпечити контакт, підтримати його, попередити конфлікт, з'ясувати стосунки, здійснити виховний вплив.

Результативність прояву комунікативних здібностей залежить від деяких негативних чинників, які психологи називають «внутрішніми перешкодами» (В.В. Столін), «психологічними бар'єрами» (Б.Д. Паригін), «силами відштовхування» (В. Леві). Однією з таких психологічних якостей є емпатія, яка необхідна педагогу для підвищення продуктивності діяльності та розвитку комунікативних здібностей у спілкуванні з дітьми.

Нами спостережено суттєве зниження рівня емпатії до дітей у студенток стаціонару з 8,8 б. на II курсі до 7,7 б. на IV курсі, що, очевидно, пов'язане з проходженням педагогічної практики в початковій школі, безпосереднім включенням у практичне спілкування з дітьми і недостатньою професійною орієнтованістю студенток. На заочній формі навчання рівень емпатії до дітей хоч і не дуже високий, але залишається стабільним на II і IV курсах (8,2 і 8,1 б. відповідно).

Отже, в період навчання в педагогічному ЗВО необхідно виявляти емпатію студентів до дітей, щоб, якщо це ще можливо, коригувати їх ставлення до учнів та для розвитку їх комунікативних здібностей.

Література

1. Безверхня Г.В., Діхтяренко В.В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 1. С.17–22.
2. Безверхня Г.В., Цыбульская В.В. Особенности эмпатии студенток педагогических специальностей. Слобожанський педагогічний вісник. 2014. № 4. С. 5–8.
3. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва, 2009. 416 с.
4. Бондарчук Н., Чернов В. Застосування психолого-мотиваційного критерію при реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання студентів. Спортивний вісник Придністров'я. 2014. №1. С.17–23.
5. Вінярська Т., Ковтун А. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. Спортивний вісник Придністров'я. 2014. №1. С. 28–33.
6. Гончар Г.И. Организационно-методические условия формирования мотивации студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры. Спортивный вестник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 20–28.
7. Діхтяренко В.В. Мотивы посещения занятий по физическому воспитанию студентов педагогических специальностей. Спортивный вестник Придніпров'я, 2014. № 2. С. 27–32.
8. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. Питер. 2008. 512 с.
9. Круцевич Т., Томенко О. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 3. С. 48–51.
10. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ. 2010. 20 с.
11. Файскин П.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва. 2002. С. 153–156.
12. Эмпатия. URL.:<http://www.psychologies.ru/glossary/dict/3/>
13. Bezverkhnya G. V. Tsybul'ska V.V. Non-special physical education for students as a prior direction of the educational process in the higher pedagogical establishment. RATOWNICTWO WODNE, SPORT PŁYWACKI I KULTURA FIZYCZNA W TEORII I PRAKTYCE: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego. Gdańsk. 2014.

References

1. Bezverkhnia, H.V., Dikhtiarenko V.V. (2011). Vplyv tsinnisnykh orientatsii na vidnoshennia do fizychnoho vykhovannia studentok pedahohichnoho vyshchoho navchalnoho zakladu [Influence of value orientations on the attitude towards the physical education of students of a pedagogical institution of higher education]. Sportywny visnyk Prydniprovy, 1, 17-22
2. Bezverkhniaia, H.V., Tsybul'skaia V.V. (2014). Osobennosti empatyy studentok pedahohycheskykh spetsyalnostei. [Features of student empathy in pedagogical specialties]. Slobozhanskyi pedahohichnyi visnyk, 4, 5–8.
3. Bolshaia entsyklopedyia psykhohycheskykh testov (2009). [Bolshaia encyclopedia of psykhohycheskykh testov]. Moskva, 416.
4. Bondarchuk, N., Chernov, V. (2014). Zastosuvannia psykhologo-motyvatyinoho kryteriuu pry realizatsii dyferentsiiovanoho pidkhodu do fizychnoho vykhovannia studentiv. [Application of the psycho-motivational criterion in the implementation of a differentiated approach to the physical education of students]. Sportywny visnyk Prydnistrovi, 1, 17–23.
5. Viniarska, T., Kovtun, A. (2014). Motyvatsiia studentiv VNZ do spetsialno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti z urakhuvanniam yikh psykhofiziolohichnoho stanu. [Motivation of students of higher educational institutions for specially organized motor activity taking into account their psychophysiological state]. Sportywny visnyk Prydnistrovia, 1, 28–33.
6. Honchar, H.Y. (2013). Orhanyzatsyonno-metodycheskye uslovyia formirovaniya motyvatsyy studentov k professionalnoi deiatelnosti uchytelia fizycheskoi kultury. [Organizational-methodical conditions for the formation of students' motivation for the professional activity of the teacher of physical culture]. Sportywny visnyk Prydniprovy, 1, 20–28.
7. Dykhtiarenko, V.V. (2014). Motyvy poseshcheniya zaniatyi po fizycheskomu vospytanyiu studentov pedahohycheskykh spetsyalnostei. [Motives for attending classes on the physical education of students of pedagogical specialties]. Sportywny visnyk Prydniprovy, 2, 27–32.
8. Elyseev, O.P. (2008). Praktikum po psykhohylychnosti. [Workshop on personality psychology]. Pyter, 512.
9. Krutsevych, T., Tomenko, O. (2009). Nespetsialna fizkultura osvita uchnivskoi molodi: kontseptualni pidkhody do rozghliadu. [Non-specific physical education of students: conceptual approaches to consideration]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 48–51
10. Marchenko, O. (2010). Formuvannia tsinnisnykh katehorii osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi. [Formation of valuable categories of personal physical culture in student's youth] [the dissertation author's abstract]. Dnipropetrovsk, 20 s.

11. Faiskyn, P.P., Kozlov, V.V. (2002). Manuilov H.M. Sotsyalno-psykholohycheskaia dyahnostyka razvytyia lychnosti y malыkh hrupp. [Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups] Moskva, S. 153–156.
12. Эмпатия. [Empathy]. URL.:<http://www.psychologies.ru/glossary/dict/3/>
13. Bezverkhnya, G. V. Tsybul'ska V.V. (2014). Non-special physical education for students as a prior direction of the educational process in the higher pedagogical establishment. RATOWNICTWO WODNE, SPORT PLYWACKI I KULTURA FIZYCZNA W TEORII I PRAKTYCE: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego. Gdańsk.

Шишка В. В.

Старший викладач

Сова М. А.

Старший викладач

Харківська Державна академія фізичної культури, м. Харків

КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВНИХ ЗАСОБІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МОТОКРОСМЕНІВ КЛАСУ МХ1, ПРИ ПІДВИЩЕНИХ ТЕМПЕРАТУРНИХ УМОВАХ ЛІТНЬОГО ПЕРІОДУ

Дослідження обумовлюється тим, що результати дослідження можуть застосовуватися в підготовчому періоді тренувального процесу мотокросменів в літньому періоді, або умовах жаркого клімату в наступних напрямках: отримані дані про добову динаміку психофізіологічних функцій мотогонщиків дозволяють визначати оптимальні періоди для спеціалізованої зарядки, денних і вечірніх тренувань, а також формувати раціональні добові режими спортсменів; застосування розроблених тренувальних програм для різних тижневих мікроциклів дозволяє оптимізувати тренувальний процес мотокросменів; дані, що визначені, в ході роботи, про динаміку процесів стомлення і відновлення у мотокросменів в різних тижневих мікроциклах можуть використовуватися для розробки комплексів відновних засобів і цілеспрямованого програмування тренувального процесу; перевірені комплекси відновних засобів можуть використовуватися в підготовчому періоді для оптимізації тренувального процесу мотокросменів; цілеспрямоване застосування методик дозволяє забезпечити ефективний оперативний педагогічний контроль за функціональним станом і спортивною працездатністю мотокросменів і відповідно до цього вносити необхідні корективи до тренувальних програм і комплексів відновних засобів.

Ключові слова: комплекс відновних заходів, підвищені температурні умови, система тренувань, мотокросмени

Шишка В. В. Сова М. А. Комплексное применение восстановительных средств при подготовке мотокроссменов класса мх1, при повышенных температурных условиях летнего периода. Исследования определяются тем, что результаты исследования могут применяться в подготовительном периоде тренировочного процесса мотокроссменов в летнем периоде, или условиях жаркого климата в следующих направлениях: полученные данные о суточной динамике психофизиологических функций мотогонщиков позволяют определять оптимальные периоды для специализированной зарядки, дневных и вечерних тренировок, а также формировать рациональные суточные режимы спортсменов; применение разработанных тренировочных программ для различных недельных микроциклов позволяет оптимизировать тренировочный процесс мотокроссменов; данные, которые определены в ходе работы, о динамике процессов утомления и восстановления в мотокроссмени в различных недельных микроциклах могут использоваться для разработки комплексов восстановительных средств и целенаправленного программирования тренировочного процесса; проверенные комплексы восстановительных средств могут использоваться в подготовительном периоде для оптимизации тренировочного процесса мотокроссменов; целенаправленное применение методик позволяет обеспечить эффективный оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием и спортивной работоспособностью мотокроссменов и в соответствии с этим вносить необходимые коррективы в тренировочных программ и комплексов восстановительных средств.

Ключевые слова: комплекс восстановительных мероприятий, повышенные температурные условия, система тренировок, мотокроссмены.

Shishka V., Sova M. Integrated application of recovery tools for the preparation of the mx1 classification motorrusms under the increased temperature conditions of the summer period. Research is determined by the fact that research results can be applied in the preparatory period of the training process of motocross in the summer period, or in hot climate conditions in the following areas: the obtained data on the daily dynamics of the psycho-physiological functions of the motorcycle racer allow you to determine the optimal periods for specialized charging, day and evening workouts, and to form rational daily regimes of athletes; application of developed training programs for various weekly microcycles allows you to optimize the training process motocross; the data, which are determined during the work, on the dynamics of the processes of fatigue and recovery in motocross in various weekly microcycles can be used to develop complexes of recovery means and targeted programming of the training process; proven remedial complexes can be used in preparatory period to optimize the training process motocross; Purposeful application of methods allows to provide effective operational pedagogical control over the functional state and sports performance of motocross and in accordance with this to make the necessary adjustments to the training programs and complexes of rehabilitation facilities.