

навчання, 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 навчання, 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 навчання 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

общую мобилизацию всех систем организма; волевая регуляция, обеспечивающая регулирование активности человека. Также к этим методам можно отнести дыхательные упражнения, которые способствуют выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, которые положительно влияют на функцию нервно-регуляторных механизмов и достижения высоких результатов на соревнованиях.

Ключевые слова. спортивная гимнастика, соревновательная деятельность, психорегуляция, эмоциональная устойчивость, гетерорегуляция, ауторегуляция.

Sundukova Iryna Viacheslavivna Modern methods in the psychoregulatory competitive activities in gymnastics

In the article the competitive activity in gymnastics as a factor that creates extraordinary emotional and volitional states and leads to mental stress. Found that sports competition helps identify potential mental personality and true methods psychoregulatory selected athlete will boost volitional stress manifestations maximum motor characteristics athlete conscious control of motor actions and arbitrary control their emotional state.

Identify methods psychoregulatory: heteroregulatory and autoregulatory. Heteroregulatory methods include methods of verbal suggestion, which are divided into the conversation, persuasion, ordered and rational suggestion. Established that a form of verbal influence in the work of a coach is suggestion. The methods of autoregulation include: emotional self-regulation, which provides a general mobilization of all body systems; volitional regulation, which provides regulation activity. Also these techniques include breathing exercises that promote equalization of excitation and inhibition in the cerebral cortex, increased reflex connections that positively affect the function of neuro-regulatory mechanisms and achieve the best results in competitions.

Key words. gymnastics, competitive activity, psychoregulatory, emotional stability, heteroregulatory, autoregulation.

Актуальність. Більшість вчених одноголосно вважають, що спортивна гімнастика – один з найкрасивіших та популярних видів спорту, і в першу чергу – завдяки витонченості та граціозності, які супроводжують часом запаморочливі каскади «польотних» елементів, виконуваних гімнастами досконало. Але в той же час вони погоджуються і з тим, що спортивна гімнастика – це і самий екстремальний вид спорту, пов'язаний з ризиком і травмо-небезпечністю. У теорії та методиці спортивного тренування змагальна діяльність визначається як специфічна рухова активність людини, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних і фізичних сил спортсмена, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих і особистих досягнень.

Сучасна спортивна гімнастика пред'являє надзвичайно високі вимоги до емоційної стійкості спортсменів [1]. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження. Загально визнаним в даний час є той факт, що психічна готовність спортсмена – це вирішальний фактор перемоги.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Літературні джерела, що містять науково-методичні основи, принципи і методи психологічної підготовки в спортивній гімнастиці досліджували (Л.Я. Аркаєв, А.П. Богомолов, В.Б. Коренберг та ін.), теорії психічних станів розглядали (Б.А. Вяткін, М.Д. Левитов, В.І. Лебедев, Є.П. Ільїн, А.Ц. Пуни, А.В.Родионов та ін.), теорії психічної регуляції в спорті визначали (А.В. Алексєєв, Т.В. Бондарчук, Л.Д. Гіссен, Ю.Я. Кисельов, М.О. Худадов). Більшість вчених підкреслюють наявність у психіці спортсменів під час змагань високий рівень тривожності, агресивності, фрустрованості, що негативно впливає на результат змагань.

Метою дослідження було виявлення впливових методів психорегуляції спортсменів в умовах змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Ю.Д. Железняк і Ю.К. Гавердовський відзначали, що спортивна гімнастика відноситься до групи видів спорту зі стабілізованою кінематичною структурою складних по координації рухів та дій, виконуваних у відносно постійних умовах без прямого контакту з суперниками. На їхню думку спортивна гімнастика – це координаційно-складна, біологічно-енергоємна система, що ставить високі вимоги до рівня технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів [5; 8].

Головною особливістю змагальної діяльності спортсмена, як вважає П.А. Рудик, є велике значення змагань у вихованні та становленні особистості. Саме спортивне змагання є неодмінною умовою формування особистості в спорті [12]. Змагання – це завжди перевірка правильності підготовки, доцільності витрачених зусиль і часу, результати змагань фіксуються офіційно і дають право на присвоєння спортивних розрядів та звань, і в цьому полягає особиста значущість спортивних змагань [7].

Ю.А. Кисельов розглядав змагання як специфічний фактор, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани [9]. Отже, емоційна ситуація змагальних умов викликає у спортсменів стан нервово-психічної напруги. Як зазначав Б.А. Вяткін, емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни психічних станів та інтенсивністю протікання психічних процесів [4]. Є.М. Гогун найбільш важливими передумовами динаміки емоцій під час змагань виділяв масштаб змагання, особистісну значимість, склад учасників, наявність досвіду, рівень тренуваності та індивідуальні особливості спортсмена [6].

А.П. Богомолов, К.С. Каракашьянц, Є.Г. Козлов вказували на особливості довільної регуляції психічних станів, які забезпечують створення у гімнастів необхідної готовності до змагання: по-перше, це наявність сформованої установки (цілеспрямованості) на участь в конкретному змаганні. Така установка є основним психологічним фактором, що забезпечує високий рівень довільної регуляції фізичних та психічних дій. Регулювання установки залежить від ступеня свідомості, цілеспрямованості, а також від того, наскільки правильно вона відображає можливості спортсмена та об'єктивні умови його діяльності. По-друге, це наявність необхідної психічної напруженості і відповідної їй емоційної стійкості. Емоційна стійкість спортсмена характеризується його здатністю ефективно діяти в складних умовах, які викликають значні функціональні зрушення в організмі [3].

Таким чином, спортивне змагання сприяє виявленню потенційних можливостей психіки особистості, а вірно підібрані методи психорегуляції спортсмена сприятимуть активізації вольових напружень, максимальних проявів рухових якостей спортсмена, усвідомлене управління руховими діями та довільного управління своїм емоційним станом.

В.М. Мельников виділяв дві групи методів психорегуляції: гетерорегуляційні (можуть бути реалізовані в звичайному стані бадьорості або в зміненому стані свідомості – гіпнозі); ауторегуляційні (методи саморегуляції) [11].

Методи гетерорегуляції розглядають у своїх роботах Л.Д. Гіссен, В.М.Мельников та Є.Ш. Шахметова. Вони включають в себе вербальні методи навіювання, які поділяються на бесіду, переконання, наказ і раціональне навіювання.

Бесіда передбачає спілкування зі спортсменом з метою зняти нервову напругу або передстартову апатію. Переконання переслідує більш чіткі цільові завдання: налаштувати спортсмена на конкретну діяльність; переконати в нерациональності тієї чи іншої поведінки або стану. Наказ – найбільш імперативна форма навіювання в бадьорості, він повинен бути конкретним, чітким і коротким. Раціональне навіювання – це більш складний метод вербальної гетерорегуляції, що включає завдання логічно переконати спортсмена в необхідності налаштуватися на ту чи іншу діяльність, усунути непотрібне емоційне напруження або, навпаки, підняти нервово-психічну активність, вибудувати сприятливу перспективу, яка могла б бути у спортсмена, якби він слідував запропонованим психогігієнічним порадам [11; 14].

Отже, мобілізуючі засоби та методи психорегуляції спрямовані на підвищення психічного тону, формування установки на активну інтелектуальну та моторну діяльність спортсмена. До них можна віднести такі словесні засоби, як самонакази, переконання; такі психорегулюючі вправи, як «психорегулююче тренування», вправи на концентрацію уваги; збудливий масаж. Релаксуючі засоби спрямовані на зниження рівня збудження полегшують процес психічного і фізичного відновлення. До них можна віднести психорегулююче тренування «заспокоєння», «прогресивна релаксація» (попередня напруга і розслаблення м'язів), «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж [6; 14].

Психолого-педагогічні засоби, які допомагають зняти емоційну напругу належать до компетенції не тільки психолога, але і тренера, ґрунтуються на вербальному (словесному) впливі і спрямовані переважно на моральну сферу спортсмена. Вміле використання слова – найважливіший засіб психічної підготовки спортсмена до змагань [1; 2; 9].

Загальновідомо, що однією з форм вербального впливу в діяльності тренера є навіювання. Навіювання, найбільш відомий ефективний і одночасно парадоксальний метод словесного впливу сучасної науки. Педагогічне навіювання в зазначеному контексті визначається як форма словесного (вербального) методу спортивного тренування, включеного в комплекс педагогічних впливів, спрямованих на управління психічним станом спортсменів [13]. Під педагогічним навіюванням в спорті ми розуміємо процес педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу з метою вдосконалення вольових, фізичних, технічних якостей спортсменів.

Велике значення навіюванню надавала В.М. Бехтерева, під цим терміном вона розуміла «здатність або схильність більшою чи меншою мірою приймати чи засвоювати навіювання, чи буде воно обумовлюватися внутрішніми або зовнішніми спонуканнями» [2, с. 14].

До другої групи методів психорегуляції відноситься ауторегуляції, яка включає в себе: 1) емоційну саморегуляцію, що забезпечує загальну мобілізацію всіх систем організму, вона не завжди буває оптимальною, тому що підвищення емоційного збудження вище певного рівня викликає протилежний ефект, дезорганізацію; 2) вольову регуляцію – це механізм регулювання активністю людини, об'єктом її є організація психічних функцій в екстремальних умовах з метою збереження або відновлення необхідних фізіологічних та психологічних функцій організму. Також до цих методів можна віднести дихальні вправи [10]. Вони сприяють вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлексорних зв'язків, що позитивно впливають на функцію нервово-регуляторних механізмів.

ВИСНОВКИ. Встановлено, що змагальна діяльність в спортивній гімнастиці є специфічним фактором, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани та стимулює стан нервово-психічної напруги спортсменів. Саме тому, психорегуляція в спорті спрямована на формування у спортсмена позитивного психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації потенційних можливостей.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка практичних рекомендацій спортсменам, націлених на подолання негативних емоційних станів під час змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1990. – 245 с.
2. Бехтерева В.М. Навіювання і його роль у суспільному житті / В.М. Бехтерева. – СПб., 1998. – 420 с.
3. Богомолов А.П. Психологическая подготовка гимнастов / А.П. Богомолов, К.С. Каракашьянц, Е.Г. Козлов. – М.: ФиС, 1974 – 80с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 113 с.
5. Гимнастическое многоборье / под общ. ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1997. – 219 с.
6. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыянов. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 1986. – 208 с.
8. Zheleznyak Yu.D. Pedagogicheskoe fizkulturno-sportivnoe sovershenstvovanie: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy / Yu.D. Zheleznyak, V.A. Kashkarov, I.P. Kravtsevich. – М.: Akademiya, 2002. – 384 с.
9. Kiselev Yu.A. Psihologicheskie problemyi pedsorevnovatelnoy podgotovki k otvetstvennyim sorevnovaniyam / Yu.A. Kiselev. – L.: Prosveschenie, 1977. – 328 s.10.
- Крючек Є.С. Аеробіка. Зміст і методика оздоровчихзанять / Є.С. Крючек. - К.: Олімпія прес, 2001. – 60 с.
11. Melnikov V.M. Psihologiya: ucheb. posobie dlya institutov FK / V.M. Melnikov. – М.: FiS, 1987. – 367 с.

12. Rudik P.A. Psihologiya i sovremennyiy sport / P.A. Rudik, V.V. Medvedev, A.V. Rodionov. – М.: FiS, 1973. – 328 s.
13. Suvorova V.V. Psihofiziologiya stressa / V.V. Suvorova. – М.: FiS, 1975. – 128 s.
14. Shayahmetova E.Sh. Psihoregulyatsiya v sporte: uchebnoe posobie dlya studentov / E.Sh. Shayahmetova. – Ufa : BashIFK, 2006. – 70 s.

УДК 378.016:796 (043.3)

Терещенко Олександр Валерійович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
м. Київ

ФОРМУВАННЯ ЗНАННЄВОГО ПОТЕНЦІАЛУ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Виявлені суперечності між сучасною тенденцією до зниження ваги системи фізичного виховання та низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Проаналізований стан програмно-нормативного забезпечення щодо реалізації принципу свідомості та активності. Розроблений зміст модулів, який забезпечує формування специфічних знань у майбутніх педагогів щодо користі систематичних занять фізичними вправами.

Ключові слова: студент; формування знань; фізичне виховання; педагогічні спеціальності; модуль.

Терещенко О.В. Формирование потенциала знаний, как элемент программы по физическому воспитанию студентов педагогических специальностей. В процессе исследования выявлены противоречия между современной тенденцией снижения роли системы физического воспитания в условиях высшего учебного заведения и низким уровнем здоровья и физической подготовленности представителей студенческой молодежи. Причем подобная тенденция наблюдается на фоне непрерывного процесса мобилизации мужского населения для участия в боевых действиях на Востоке страны. Определено возрастающее влияние формирования специальных знаний у студентов, что может позволить реализовать принцип сознательности и активности на практике.

В свою очередь, активизация подобного педагогического механизма способствует не только привлечению студенческого контингента к систематическим занятиям физическим воспитанием в условиях вариативной части учебно-воспитательного процесса, а и обеспечивает накопление информации для дальнейшего физического самосовершенствования. Кроме этого, могут быть несколько нивелированы просчеты, которые наблюдаются во время диагностики состояния здоровья юношей и девушек на начальном этапе обучения.

Анализ программно-нормативного и методического обеспечения системы физического воспитания студентов позволил выявить недостаточное внимание соответствующих специалистов, которое могло бы быть направлено для реализации принципа сознательности и активности. В свою очередь собственно разработанное содержание модулей формирования специфических знаний у студентов предусматривает поэтапное и постепенное накопления информации о целесообразности систематического применения средств физического воспитания в соответствии с собственными интересами и нуждами. Предложенный подход рассчитан на два года обучения и имеет как обще-развивающее, так и профессионально-прикладное направления увеличения специфических знаний, что в целом не только обеспечивает реализацию принципа сознания и активности, а и предусматривает наличие индивидуальных потребностей и повышение жизненного тонуса будущего специалиста.

Ключевые слова: студент; формирование знаний; физическое воспитание; педагогические специальности; модуль.

Tereshchenko O. V. Capacity building knowledge as part of the program on physical training of students of pedagogical specialties. In the process of research revealed contradictions between the modern tendency to reduce the role of the system of physical upbringing in a higher educational institution and the low level of health and physical preparedness of student representatives.

Moreover, this trend is observed on the background of a continuing process of mobilization of the male population to participate in the fighting in the East of the country. Identified the increasing impact of the formation of special knowledge in students that can afford to implement the principle of consciousness and activity in practice.

In turn, the activation of such pedagogical mechanism contributes not only to the attraction of students to regular physical education classes in the conditions of the variable part of the educational process, but also provides accumulation of the data to further physical improvement. In addition, may be somewhat offset by mistakes that occur during diagnosis of the health status of boys and girls at the initial stage of learning.

Analysis software-regulatory and methodological support of physical education of students allowed to identify the lack of attention of the relevant professionals that could be targeted for the implementation of the principle of consciousness and activity. In turn, the actual developed content modules for the formation of specific knowledge of students provides for a phased and gradual accumulation of information about the feasibility of the systematic application of physical education in accordance with their own interests and needs.

The proposed approach is designed for two years of training and General-educational and vocational-applied direction of increasing specific knowledge that, in General, not only ensures the implementation of the principle and activity, and provides for individual needs and the vitality of the future specialist.

Key words: student; knowledge creation; physical education; the teaching