

9. Шерета В. В. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / В. В. Шерета, С. М. Кодацька. – Кіровоград, 2011 – 182 с.

References

1. Chaika A. V. (2010). Gimnastika. KH. : Vid-vo "RanoK".
2. Danilko V. M., & Trotsenko T. YU. (2020) Motivatsiya uchniv molodshogo shkil'nogo viku do zanyat' fizichnimi vpravami: Naukovii chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport) zb. naukovikh prats".
3. Lyashchuk R. P., & Ognistii A. V. (2001). Gimnastika. Nachal'nii posibnik (u dvokh chastinakh) : Ternopil': TDPU.
4. Chesheiko S. M. (2018). Navchal'na programa z fizichnoi kul'turi dlya zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladiv 1-4 klasi : programa ta in. Kiiv.
5. Savchenko M. I. (2001). Urok gimnastiki v zagal'noosvitnikh shkoli. Kherson.
6. Savchenko M. I. (2005). Gimnastika ta metodika її викладання : navch. metod. posib.: Kherson.
7. Sundukava I. V. & Stasenko O. A. (2020). Teoriya i metodika vikladannya gimnastiki : navch.-metod.posib.Kropivnits'kii: FOP Piskova M. A.
8. Khudolii O. M. (2008). Osnovi metodiki vikladannya gimnastiki: navch. posibnik. U 2-kh tomakh. 3-е vid., vipr. i dop. Kharkiv: "OVS".
9. Shereta V. V. & Kodats'ka S. M. (2011). Teoriya i metodika vikladannya gimnastiki: navch.-metod. posib. Kirovograd.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).96
УДК 796.41:159.942.5

Сундукова І.В.
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті висвітлено предстартові психічні стани спортсменів такі як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Змагальна діяльність в спортивній гімнастиці розглядається як один з факторів, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани та призводить до нервово-психічної напруги. Розглянуто залежність між результатом змагальної діяльності та психічною напругою, виокремлено два компоненти: тривожність та емоційне збудження. Тривожність характеризує емоційний стан або реакцію, що виявляється різною інтенсивністю, мінливістю в часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань, занепокоєння, побоювання, що супроводжуються одночасно вираженою активацією вегетативної нервової системи. Зазначено, що емоційне збудження може зробити сприятливий вплив на результат змагальної діяльності тих спортсменів, які вміють доволіно концентрувати свою увагу, якщо є ситуація, коли від них вимагається так званий вибух енергії. Додаткове виділення в кров адреналіну, відбувається при різкому емоційному збудженні, що в свою чергу може підвищити енергію та фізичну силу спортсмена.

Ключові слова. змагальна діяльність, спортивна гімнастика, психічне напруження, емоційне збудження, тривожність, стрес.

Сундукова І.В. Характеристика психических состояний гимнастов в процессе соревновательной деятельности. В статье освещены предстартовые психические состояния спортсменов такие как: состояние боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике рассматривается как один из факторов, создает экстраординарные эмоционально-волевые состояния и приводит к нервно-психического напряжения. Рассмотрена зависимость между результатом соревновательной деятельности и психическим напряжением, выделены два компонента: тревожность и эмоциональное возбуждение. Тревожность характеризует эмоциональное состояние или реакцию, оказывается разной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний, беспокойство, опасения, сопровождающихся одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы. Отмечено, что эмоциональное возбуждение может оказать благоприятное влияние на результат соревновательной деятельности тех спортсменов, которые умеют произвольно концентрировать свое внимание, если ситуация, когда от них требуется так называемый взрыв энергии. Дополнительное выделение в кровь адреналина, происходит при резком эмоциональном возбуждении, что в свою очередь может повысить энергию и физическую силу спортсмена.

Ключевые слова. соревновательная деятельность, спортивная гимнастика, психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, тревожность, стресс.

Sundukova I. Characteristics of mental states of gymnasts in the process of competitive activity. The article covers the pre-start mental states of athletes such as: state of combat readiness, pre-start fever, pre-start apathy. Competitive activity in gymnastics is considered as one of the factors that creates extraordinary emotional and volitional states and leads to nervous and mental stress. The dependence between the result of competitive activity and mental stress is considered, two components are distinguished: anxiety and emotional arousal. Anxiety characterizes an emotional state or reaction, which is manifested by varying

intensity, variability over time, the presence of conscious unpleasant experiences, anxiety, fear, accompanied by a pronounced activation of the autonomic nervous system. It is noted that emotional arousal can have a beneficial effect on the outcome of competitive activities of those athletes who are able to arbitrarily concentrate their attention, if there is a situation where they are required to so-called energy explosion. Additional release of adrenaline into the blood occurs during a sharp emotional arousal, which in turn can increase the energy and physical strength of the athlete. The relationship between psychological phenomena (anxiety, emotional arousal, attention and effectiveness of competitive activities): regardless of the importance of competition, a low level of emotional arousal and anxiety is the most favorable background for the demonstration of high and stable sports and technical results. The ability to manage personal mental state, emotional tension, concentration and distribution of attention - a necessary requirement for training and competitive activities of gymnasts.

Key words. *competitive activities, gymnastics, mental tension, emotional arousal, anxiety, stress.*

Актуальність. За останні роки в Україні виконано значну кількість фундаментальних досліджень стосовно системи багаторічного удосконалення певних видів підготовки: фізичної, психологічної, технічної, тактичної та інтегральної. Навіть добре технічно підготовлені спортсмени не завжди успішно виступають на відповідальних змаганнях. Один з основних факторів управління психічним станом спортсменів в відповідальних змаганнях і підвищення рівня їх працездатності є психологічна підготовка.

Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги – необхідна вимога тренувальної та змагальної діяльності гімнастів. Передумовами психічної напруги у спортсменів виступають: інтенсивні тренування з великими фізичними навантаженнями, характер і особливості командних взаємин тощо. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження, що виражається в різних почуттях, в тому числі і в стані підвищеної тривожності [1].

Аналіз останніх джерел та публікацій. Літературні джерела, що містять науково-методичні основи 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 та ін.), принципи і методи психологічної підготовки в спортивній гімнастиці досліджували (Л.Я. Аркаєв, А.П. Богомолов, В.І. Воронова, В.Б. Коренберг та ін.),

Виклад основного матеріалу. Змагальна діяльність в теорії та методиці спортивного тренування визначається, як специфічна рухова активність спортсмена, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних та фізичних сил, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих і особистих результатів [2]. Загалом, спортивні змагання є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди). У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання виступають найважливішим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності [4].

У поняття «змагальна діяльність» доцільно включати власне виконання спортивних рухів в умовах змагань, оцінку фізіологічних реакцій, що описують енергозабезпечення м'язової діяльності; поведінку і психічний стан до, під час і після змагань [1].

Багато дослідників вважають, що існує прямий зв'язок між ставленням спортсмена до змагання та передстартовим станом, причому перше виступає в якості детермінанти другого. В дослідженні А.Ц. Пуні доведено, що постійно діюче негативне ставлення (оцінка) призводить до виникнення постійно діючих негативних психічних станів у спортсменів [6].

Відомо, що передстартові психічні стани здатні як позитивно, так і негативно впливати на діяльність спортсмена. Виникнення передстартового збудження сприяє настрою спортсмена на майбутню змагальну діяльність, допомагає в роботі реалізувати вегетативні функції, але в той же час надмірне збудження перед стартом може відіграти і негативну роль, порушуючи руховий стереотип, навички, знижуючи увагу, пам'ять та інші процеси і функції в організмі.

Зазвичай, під психічним станом розуміється цілісна характеристика психічної діяльності в даний період часу, пов'язана з певною динамікою психічних процесів та психофізіологічних функцій, що відображає реакцію спортсмена на вплив факторів зовнішнього середовища та його внутрішнього стану. Для гімнаста психічний стан, який він переживає до початку змагання, виражається у ставленні до майбутнього змагання, в оцінках своїх можливостей, в посиленні процесів збудження і в зміні психічних процесів, пов'язаних з певною інформацією. Всі ці елементи складають передстартовий психічний стан, свого роду синдром [3; 6].

При визначенні поняття «передстартовий психічний стан» доцільно акцентувати увагу на зміні «функцій організму» (пульсу, дихання, артеріального тиску тощо) і лише потім на специфіці емоційного переживання.

Провідні психологи спорту наголошують на таких передстартових станів спортсменів як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії [8; 9]. Поняття про ці стани є загальноприйнятими та увійшли не тільки в теорію і практику психології спорту, але і в фізіологію, в спортивну медицину, в теорію та методику спортивного тренування. Ці різновиди передстартових станів складні по психологічним особливостям і фізіологічним механізмам. А.Ц. Пуни встановив, що можна розрізняти три різні форми передстартових станів з чітко вираженими психологічними симптомами, викликані різним ставленням до передстартового стану [6].

Спортсмени досить суттєво відрізняються один від одного реакцією на емоційну напругу. У одних рефлексивно напружуються м'язи шиї та плечей, у інших – м'язи спини або ніг. Дуже типовою реакцією на високу тривожність є неприємні органічні відчуття в області шлунка. Деякі спортсмени відчувають почастішання серцебиття, інші, навпаки, уражень його. Іноді у спортсменів як захисна реакція психіки на вплив стрес-факторів відповідального змагання з'являється не порушення, а як би охоронне гальмування у вигляді підвищеної сонливості. Можливі психічні реакції спортсменів на передстартові та змагальні подразники дуже різноманітні [3; 4].

Розглядаючи залежність між результатом змагальної діяльності та психічною напругою, можна виділити два

компоненти – тривожність та емоційне збудження.

Стан тривоги, виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своєму престижу та самоповазі). На думку А.Ц. Пуні, тривожність як психічний стан несприятливо впливає на результат змагань [6].

Тривога в спортивній діяльності поширена в силу того, що спортсмени на тлі значних фізичних та нервово-психічних навантажень на тренуваннях та в змаганнях, постійно піддаються впливу найрізноманітніших міжособистісних впливів [8].

Під тривожністю, як психологічного стану розуміється емоційний стан або реакція, що характеризується: різною інтенсивністю, мінливістю в часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань, занепокоєння, побоювання, що супроводжуються одночасно вираженою активацією вегетативної нервової системи [10].

При визначенні сутності стресу як психічного феномена абсолютна більшість авторів розуміє дане явище як внутрішній стан організму, але в той же час деякі дослідники розуміють стрес як сукупність зовнішніх умов або стрес-факторів.

На думку Г. Сельє, стрес характеризується підвищенням емоційного збудження, почастищенням пульсу, збільшенням швидкості обмінних процесів, підвищенням частоти дихання, виділенням в кров додаткових порцій адреналіну тощо. Всі ці зміни в організмі спортсмена дозволяють об'єктивно визначати рівень емоційного збудження спортсмена [7].

Стрес, в розумінні М. Найдиффера, – це напружений стан психіки людини під впливом незвичайних умов, в даному випадку умов відповідальних змагань [5].

На думку Н.Д. Левитова, одні спортсмени мають значно більш виражену здатність психіки до емоційного збудження та тривожності, ніж інші. Емоційне збудження та тривожність не є ідентичними, тому вони можуть розвиватися незалежно один від одного. Спортсмен може бути в стані сильного емоційного збудження і при цьому практично не відчувати почуття тривоги. Даний стан не порушуватиме ефективної діяльності свідомості: думки зазвичай спрямовані на різні зовнішні об'єкти і явища, ніж на усвідомлення внутрішніх переживань.

Зазвичай, тривожність надає стимулюючу дію на підвищення рівня емоційного збудження спортсмена, а рівень емоційного збудження в більшості випадків призводить до підвищення стану тривожності. Причому характер і темперамент спортсмена накладають досить істотний відбиток на цей взаємозв'язок.

На думку Р.М. Найдиффер, більшість спортсменів можуть розширювати або звужувати свою увагу незалежно від рівня емоційного збудження або тривожності. Разом з тим є ряд таких типів особистості, представники яких можуть звузити фокусування уваги тільки як рефлексорну реакцію на підвищення тривожності. Дослідник, зробив висновки про взаємозв'язок психологічних явищ (тривожності, емоційного збудження, уваги та ефективності змагальної діяльності): незалежно від значущості змагання низький рівень емоційного збудження і тривожності є найбільш сприятливим фоном для демонстрації високих та стабільних спортивно-технічних результатів [5].

А.Ц. Пуні вважає, що емоційне збудження може зробити сприятливий вплив на результативність змагальної діяльності тих спортсменів, які вміють доволно концентрувати свою увагу; якщо є ситуація, коли від них вимагається так званий вибух енергії. Додаткове виділення в кров адреналіну, що відбувається при різкому емоційному збудженні, може підвищити енергію та фізичну силу спортсмена [6]. Але, як вважає Ю.Я. Кисельов, можливостей негативного впливу високого рівня емоційного збудження та тривожності на результат виступу спортсменів значно більше, ніж можливостей позитивного впливу. У більшості змагальних ситуацій набагато більш корисним для діяльності спортсменів є стан розслаблення.

Як відзначав А.Ц. Пуні, фактори, що впливають на психічний стан впливають із специфіки кожного виду спорту [6].

В спортивній гімнастиці, змагальна діяльність з якою пов'язане виконання складно координаційних вправ, де необхідна висока ступінь рухової координації та точності рухів, сильне емоційне збудження є негативним подразником під час змагань. Підвищення непродуктивного тону різних м'язових груп порушує і точність, і координацію рухів, що не дозволяє спортсменам повністю розкрити свої потенційні можливості в умовах змагань. Більш того, стресові ситуації підвищують одночасно і рівень емоційного збудження, і рівень тривожності спортсмена. Впевненість у власних силах та позитивна установка на змагання призводять до зниження тривожності, розслаблення м'язів-антагоністів, до поліпшення контролю за процесами уваги.

Висновки. Психічний стан спортсмена безпосередньо пов'язаний з певною динамікою психічних процесів та психофізіологічних функцій, що відображає реакцію спортсмена на вплив факторів зовнішнього середовища та його внутрішнього стану в даний період часу. Для гімнаста психічний стан, який він переживає до початку змагання, виражається у передстартових станах таких як: стан бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії.

Література

1. Аболин Л.М. К проблеме психологического стресса в спорте: психология спортивной деятельности / Л.М. Аболин, Т.И. Аболина; под ред. П.А. Жоров. – Казань, 1985. – С. 35-42.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1990. – 245 с.
3. Воронова В.І. Психология спорта: навч. посіб. 3-тє вид., без змін / В.І. Воронова. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – 272 с.
4. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. М.: ФиС, 2000. – 224 с.
5. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – пер. с англ. – М. : ФиС, 1979. – 224 с.
6. Пуни А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – Л., 1973. – 31 с.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Просвещение, 1979. – 230 с.
8. Ханин, Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1978. – № 6 – С. 94-106.

9. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости - как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. – М.: ФиС, 1967. – 124 с.
10. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640с.

References

1. Abolina L.M. K probleme psikhologicheskogo stressa v sporte: psikhologiya sportivnoy deyatelnosti / L. Abolina, T.I. Abolina; pod red. P.A. Zhorov. – Kazan', 1985. – S. 35-42.
2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya / B.A. Ashmarin. – M.: FiS, 1990. – 245 s.
3. Voronova V.I. Psikhologiya sporta: ucheb. posobiye. 3-ye izd., Bez izmeneniy / V.I. Voronova. – M.: Natsional'nyy universitet fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy, izd-vo «Olimp. L-ra», 2017. – 272 s.
4. Kretti B.D. Psikhologiya v sovremennom sporte / B.D. Kretti. M.: FiS, 2000. – 224 s.
5. Naydiffer, P.M. Psikhologiya sorevnuyushchegosya sportsmena / P.M. Naydiffer. – per. s angl. - M.: FiS, 1979. – 224 s.
6. Puni A.T.S. Nekotoryye psikhologicheskiye voprosy gotovnosti k sorevnovaniyam v sporte / A.T.S. Puni. – L., 1973. – 31 s.
7. Sel'ye, G. Stress bez distressa / G. Sel'ye. – M.: Prosveshcheniye, 1979. – 230 s.
8. Khanin, YU.L. Issledovaniye trevogi v sporte / YU.L. Khanin // Voprosy psikhologii. – 1978. – № 6 – S. 94-106.
9. Chernikova A.A. Issledovaniye emotsional'noy ustoychivosti – kak vazhneyshego pokazatelya psikhologicheskoy podgotovlenosti sportsmena k sorevnovaniyam. – M.: FiS, 1967. – 124 s.
10. Shapar V.B. Psikhologicheskiy tolkovyy slovar' / V.B. Shapar. – M.: Znaniya, 2004. – 640s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).97
УДК 378:796.071.4

Терехіна О.Л.
канд.пед.наук., ст. викладач
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Овдєєнко А.О.
викладач
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ Й РІВНІ ГОТОВНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Будь-яка дисципліна потребує постійного розвитку, пошуку нових шляхів реалізації, подачі тощо. Всебічний розвиток особистості реалізується через формування здорового способу життя. У даній статті наведено показники, критерії та рівні готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. В наш час у сучасній освіті закономірним виявляється рух викладачів фізичного виховання до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на практичних заняттях фізичним вихованням, зміна концепції спортивної орієнтації фізичної культури на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних форм, розробку та апробацію нових технологій тощо. Модернізація системи підготовки фахівців педагогічного профілю у ВНЗ галузі фізичної культури і спорту є важливим елементом педагогіки вищої школи. Після обговорення широкого кола проблем, пов'язаних із подальшим розвитком міжнародного співробітництва в галузі освіти, науки, культури, інформації та комунікації новими стратегічним підходами було визнано: поліпшення якості освіти через підвищення рівня викладання, навчання, адекватності й ефективності; освіта в дусі цінностей, демократичної громадянськості, прав людини, терпимості й діалогу задля примирення та миру; посилення уваги до вищої освіти через її важливість для інноваційної діяльності та формування міцніших суспільств й економік, а також проблеми зі вступом на цей рівень навчання; формування глобальної платформи для обговорення освітніх інновацій та реформ з погляду майбутнього освіти; надання нового імпульсу зусиллям щодо забезпечення освіти для всіх через формування нових партнерських зв'язків. Найважливішими компонентами готовності викладача фізичного виховання вищого закладу освіти до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності є мотиваційний, когнітивний, особистісний, фізичний компоненти.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, критерії, показник, рівень, фізичне виховання.

Терехіна О.Л., Овдєєнко А.А. Критерии, показатели и уровни подготовленности преподавателей физического воспитания высшего учебного заведения к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. Любая дисциплина требует постоянного развития, поиска новых путей реализации, подачи и т.д. Всестороннее развитие личности реализуется через формирование здорового образа жизни. В данной статье приведены показатели, критерии и уровни подготовленности преподавателя физического воспитания ВУЗа к использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности. В настоящее время в современном образовании закономерным оказывается движение преподавателей физического воспитания к использованию физкультурно-оздоровительных технологий на практических занятиях физическим воспитанием, изменение концепции спортивной ориентации физической культуры на оздоровительную, направляемой на создание вариативных форм, разработку и апробацию новых технологий. Модернизация системы подготовки специалистов педагогического профиля в высших учебных заведениях области физической культуры и спорта является важным элементом педагогики высшей школы. После обсуждения широкого круга проблем, связанных с