

способу життя (%)

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, в Україні в останні роки йде активний пошук моделі забезпечення здоров'язбереження у вищих навчальних закладах, яка буде адекватна вимогам постіндустріального суспільства, може бути реалізована в рамках освітнього закладу в існуючих соціально-економічних обставинах, проте однією з основних проблем залишається низький рівень здоров'я студентської молоді. Результати анкетування виявили низький рівень знань студентів щодо ведення здорового способу життя, організації власної оздоровчо-рекреаційної діяльності. Тому доцільно впроваджувати у навчально-виховний процес навчального закладу спецкурси, направлені на покращення рівня освіченості студентів в питаннях власного здоров'язбереження.

Перспективою подальших досліджень є створення методики використання оздоровчо-рекреаційних технологій у процесі занять фізичною культурою студентів.

Література

1. Борейко Н.Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі в сучасних умовах / Н.Ю.Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №12. – С.15-18.
2. Завидівська Н.Н. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді / Н. Н. Завидівська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139 (2). – С. 63-67. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139\(2\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139(2)_18).
3. Zavydivs'ka N.N. (2014) "Features of formation of sports and recreation general education students in health preservation" Slobozhans'kyu nauko-sportyvnyy visnyk. vol. 1 pp. 37-42.
4. Luk'yanova Yu.S. (2015) "Health-approach to teaching and learning of pupils". Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`hovannya ta sportu. vol. 1 pp.52-56.
5. Red'ko T.M. (2015) "The problem of maintaining the health of students in the current development of higher education" Visnyk. vol. 2 pp. 45-48.
6. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N.Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi:10.7752/jpes.2016.03159.Режимдоступу:https://www.researchgate.net/publication/309073212_Influence_of_working_out_at_home_on_the_expansion_of_cardiovascular_disease_risk_factors.

УДК 796.325:159.922.8:811'271

Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ВПЛИВ МОВЛЕННЄВОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. У статті проаналізовано значення впливу психоемоційного стану студентів на засвоєння техніко-тактичних навичок у волейболі та розвиток фізичних якостей в навчально-тренувальному процесі. Визначено показник якості спілкування двох груп, які вивчають волейбол за різними програмами.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, волейбол, психоемоційний стан, показник якості спілкування, мовленнєва культура спілкування, знання, вміння, навички.

Аннотация. Будинкевич С. Н., Чепелюк А. В. Влияние психоэмоционального состояния студентов-волейболистов. В статье проанализировано значение влияния психоэмоционального состояния студентов на усвоение технико-тактических навыков в волейболе и развитие физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Определен показатель качества общения двух групп, которые изучают волейбол за разными программами.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, волейбол, психоэмоциональное состояние, показатель качества общения, знания, умения, навыка.

Annotation. Budinkevich S. N., Chepelyuk A. V. Influence of the psychoemotional state of students of volley-ball. Peculiarities of formation of moral features and qualities of the individual players and their manifestations are in close relation with the specifics of volleyball – the collective nature of the game.

The morale of the team depends on the nature and personal relationships of the team are affected by the type of communication. A sense of community, through both physical and moral, the cohesion of the athletes are necessary conditions of successful performances of the team.

After analyzing the literature on issues of pedagogy and psychology of sports, an attempt is made to identify the relationship between psycho-emotional condition of the players and types of communication in the practice of volleyball players. Found that encouraging, and critical constituent types, in particular the correction will effectively promote the absorption and improve the technical, tactical actions to positively influence the emotional state volleyball players.

It should be noted that the psycho-emotional state of students in class that a longer period do volleyball more persistent than the students who study a discipline for only a year, also voice culture of the highest.

Revealed that the optimum emotional state, affects more than quality of students mastering the material. Note that the level of sports achievements is closely associated with complex psychological qualities which are influenced by the types of communication.

Keywords: *physical education, students, volley-ball, psihoemotional state, index of quality of intercourse, knowledge, ability, skill.*

Постановка проблеми. Відповідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», положенню Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02.07.2014 року та наказу № 149 «Про затвердження Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні в якому зазначено, що волейбол і волейбол пляжний визнані олімпійськими видами спорту в Україні.

Гуманістична спрямованість освіти, зумовила необхідність змінити професійні установки вчителів фізичного виховання та тренерів. Розвиток сучасних технологій, високий рівень вимог суспільства, гостра конкуренція вимагають від вчителя фізичного виховання постійного професійного зростання та оволодіння ним додатковими дидактичними знаннями та вміннями.

Зазначимо, що тісна взаємна праця наставника та спортсмена зазнає постійних змін в навчально-тренувальному процесі. Прагнення досягти високих спортивних результатів передбачає пошук нових шляхів формування професійної компетентності фахівця, де мовленнєва культура відіграватиме важливу роль у підготовці гравців-волейболістів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Літературні джерела з питань підготовки волейболістів показують, що методика навчання та вдосконалення техніко-тактичних навиків у волейболі, розкрита досить широко, а питання впливу психоемоційного стану людини на засвоєння знань умінь та навичок, на жаль більшість цих методик не розкриває, тому поставлена проблема є актуальною і потребує дослідження [1].

На думку Введенського В. [2] поняття професійна компетентність – сукупність знань та вмінь, які визначають результативність праці, єдність теоретичної і практичної готовності до праці.

Науковцями Лисянським В., Лисянською Е. [4] виявлено, що засвоєння великого обсягу інформації, що збільшуватиме вимоги до психофізіологічних можливостей організму молоді.

У зв'язку з розширенням кола інформативності у студентів виникає нервово-психічне навантаження, яке призводитиме до погіршення їхнього психічного і фізичного стану [3].

Вміння правильно відпочивати та відновлюватись є важливим. Відомо відпочинок поділяють на пасивний та активний. Студенти мають хибне уявлення про відпочинок, не рідко від навчання вони відволікаються переглядаючи телепередачі, або ж займають себе іграми та спілкуванням в Інтернет мережі та телефонах, що змушує до подальшого сприйняття та перероблення інформації, а це в свою чергу призведе до психічного виснаження. Шкідливі звички (вживання алкоголю, наркотиків, паління, неконтрольовані інтимно-статеві стосунки) є також одними із руйнівних чинників організму людини, а не як часто вважає молодь засобами зняття стресів. Проблема з'ясування шляхів запобігання нервових напружень стоїть сьогодні дуже гостро.

Мета даного дослідження: дослідження впливу мовленнєвої культури на психоемоційний стан студентів-волейболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно проаналізованих нами даних досліджень [1; 3; 5], необхідно не лише знаходити нові методики психологічної підготовки, але й поглиблювати знання про вже існуючі. На сьогоднішній день саме знання предмету, зокрема волейболу, буде недостатнім для роботи та досягнення успіхів – потрібно враховувати різні чинники, а саме філософські основи, психологічні, педагогічні принципи, фізіологію розвитку тощо.

Професіоналізм фахівця – це психолого-педагогічний феномен, який ґрунтується на педагогічній культурі й професійній самосвідомості, що являє собою складну діалектичну взаємодію педагогічного мислення, педагогічних здібностей, професійних знань та умінь, професійного досвіду індивідуально-особистісних характеристик тренера, які виявляються в його духовності, гуманізмі й реалізуються в творчій тренерській діяльності [3; 6].

Основним завданням на заняттях волейболом є підвищення ефективності застосування техніко-тактичних дій гравців, як в умовах тренувального процесу, так і змагальної діяльності. Досягнення високої фізичної, технічної, тактичної підготовленості, а також успішний виступ в різних змаганнях неможливі без високого рівня розвитку певних психологічних та морально-вольових якостей волейболістів [1; 2]. Тому різні аспекти психологічної підготовки волейболістів відіграють важливу роль в удосконаленні їх майстерності. Великий інтерес з практичної точки викликає дослідження впливу мовленнєвої культури на психоемоційний стан волейболіста на засвоєння техніко-тактичних навичок та розвиток фізичних якостей [5]. Звертання до підопічних мають бути чіткі, короткі, лаконічні.

Оцінка емоційного стану волейболістів проводиться за методикою, в основі якої лежить спостереження за спілкуванням гравців та педагогів під час тренувальної та змагальної діяльності (наприклад, методика, яку запропонував Ханін Ю. [6]). Такий підхід до оцінки психоемоційного стану волейболістів за кількістю та якістю його спілкувань є найбільш об'єктивним, інформативним та доступним у практичному використанні.

Пропонуємо розглянути три типи спілкування, які відповідають різним етапам навчання і є зрозумілими для фахівців волейболу: підбадьорюючі, установчі та критичні.

Запропоновані типи відповідають фактичним емоційним проявам в поведінці студентів – підбадьорюючі спілкування включають позитивні оцінки дій та поведінки партнерів (прояв доброзичливості, схвалення, заспокоєння, підтримки та допомоги). Установчі – розкривають сенс спілкування, тренер радить, що саме слід робити для підвищення якості виконання техніко-тактичних дій у вирішенні різних нестандартних ситуацій. Критичні спілкування – негативно впливають на дії та збільшують емоційне напруження, для вирішення проблеми потрібно вказувати на помилки і відразу давати установчі вказівки. Зазначимо, критика спортсменів, які вже тривалий період займаються, іноді стимулює до активізації їх дій, але потрібно враховувати психоемоційний стан підопічних. Як альтернатива критиці в практиці застосовують «покарання» (виконання певних комплексів вправ які менш до влодоби учням, наприклад для розвитку певної фізичної якості) як один із методів стимуляції діяльності підопічних.

Студенти, які вивчають спортивні ігри (волейбол) перший рік характеризуються збільшенням емоційності, не тривалою концентрацією уваги на виконанні вправи, скутістю – тому критичне спілкування зі сторони тренера-викладача на цьому етапі не рекомендовані, оскільки в студентів переважає критичне. У подальшому коли техніко-тактичні навички виконуються стабільно, психіка більш стійка, критичні спілкування гравців відносно вирішення завдань, при якому волейболіст зазвичай діє ефективніше. Це свідчить про очевидні ознаки збудження, а оскільки волейбол командна гра, критика буде стимулювати до виконання дій більш результативно. Зі сторони тренера, якщо установчі вказівки недовіри буде доцільною критика – за умов коли спортсмен захворів на так звану «зіркову хворобу», або ж коли веде себе по відношенню до виконання завдань поставлених на занятті безвідповідально, що може призвести до травм.

У перший період навчання у студентів переважає критичне спілкування, та в подальшому надається перевага установчим та підбадьорюючим типам спілкувань, що свідчить про те, що гравець свідомо контролює свої емоції, а від цього і дії. Таким чином, можна визначити психоемоційний стан волейболіста в різні моменти тренування. Відомі факти, що психологічний «зрив» іноді спостерігається і в досвідчених спортсменів, в таких випадках потрібен індивідуальний підхід наставника, а іноді і консультація психолога.

Для того, щоб врахувати емоційні відмінності у різних типах спілкувань педагог – має мати достатній рівень знань та вміння застосовувати їх на практиці. Оскільки застосування лише одного типу спілкування не завжди призводитиме до бажаного результату, потрібно аналізувати і застосовувати найбільш ефективний у вирішенні конкретного поставленого завдання до конкретного спортсмена. У експерименті брало участь дві групи ФВ-11, та групи ПСМ II курсу. Для того, щоб врахувати вказані емоційні відмінності у різних типах спілкувань, нами введені «коефіцієнти специфічності» (КС) по трибальній шкалі. Оскільки критичні спілкування негативно впливають на психоемоційний стан студентів, що головним чином веде до помилок в їх діях, їм надається найвищий КС, який дорівнює 3. Що стосується підбадьорюючих та установчих спілкувань, які в основному позитивно впливають на засвоєння та вдосконалення техніко-тактичних навичок елементів гри та стимулюють розвиток фізичних якостей волейболістів, їм надаються значення КС=2 та КС=1 відповідно.

Визначасмо інтегральний «показник якості спілкування» (ПЯС) за наступною формулою:

$$i\beta\tilde{N} = \left(\frac{K_1 + K_2 - K_3}{3} \right) \times 100$$

де: K – значення КС i -го типу спілкувань (індекс $K = 1, 2, 3$ позначає установчі, підбадьорюючі, критичні спілкування відповідно).

З практичної точки зору більш інформативними є показники якості спілкування (будемо називати їх a - факторами), які визначають відносні внески кожного типу спілкувань.

$$a = K_1 + K_2 + K_3$$

Очевидно, що сума цих факторів дорівнює одиниці ($a = 1$); K_1, K_2, K_3 – визначається за записами статистичного спостереження (педагога, статистів).

Таблиця 1

Коефіцієнт якості спілкування студентів I курсу та групи ПСМ

	ПЯС	КС ₁ %	КС ₂ %	КС ₃ %
I курс	15	0,51	0,22	0,27
ПСМ	21	0,43	0,37	0,19

Очевидно, що заняття волейболом емоційно насичені, в яких доволі уперта боротьба за самоствердження в команді та виконання пріоритетних функцій. Спостереження показали, що студенти у яких психоемоційний стан на занятті більш стійкий – якісніше засвоюють новий матеріал, вдосконалюють вивчений, краще йдуть на компроміси, що сприяє універсалізації майстерності спортсмена. Вони не шукають вини у комусь (тому не є критичні у своїх висловлюваннях та діях), а намагаються особисто вдосконалити свою підготовленість, а також допомагають слабшому партнерові оскільки результат команди залежить від дій усіх гравців на майданчику.

Відомо рівень спортивних досягнень тісно пов'язаний з комплексними психічними якостями на розвиток яких впливатимуть типи спілкування. До психічних якостей які можна вдосконалювати в процесі навчально-тренувального процесу з волейболу варто віднести:

- різні прояви волі;
 - стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної й особливо змагальної діяльності;
 - ступінь вдосконалення візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
 - здатність до психічної регуляції рухів, забезпеченню ефективної м'язової координації;
 - здатність сприймати, організувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
 - досконалість просторово-тимчасової антиципації як чинника, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
 - здатність до формування в структурах головного мозку, що випереджають реакції, програм, що передують реальній дії, необхідність якого диктується вимогами ефективної змагальної боротьби;
 - здатність зосереджувати увагу на кількох предметах одночасно, сприймати і запам'ятовувати ігрові ситуації.
 - здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в між особистих взаємодіях із партнерами і суперниками.
- Контролювати свої думки, які впливатимуть на емоції, а в подальшому і на дії.

Особливості формування моральних рис і якостей особистості волейболістів і їхній прояв знаходяться в тісному зв'язку зі специфікою волейболу – колективним характером гри.

Моральний стан команди залежить від характеру як ігрових, так і особистих відношень команди на які впливає тип

спілкування. Почуття колективізму, допомога як фізична так і моральна, згуртованість спортсменів є необхідними умовами успішних виступів команди.

Висновки. Проаналізувавши літературні джерела з питань педагогіки та психології спорту, зроблена спроба виявити зв'язок між психоемоційним станом волейболістів та типами спілкування в практичній діяльності волейболістів. Встановлено, що підбадьорюючі, установчі та критичні типи, при певній корекції будуть ефективно сприяти засвоєнню та вдосконаленню техніко-тактичних дій та позитивно впливати на психоемоційний стан волейболістів. Визначено, що показник якості спілкування (ПЯС) у групі ПСМ вищий ніж у ФВ-11 – що свідчить про високий рівень спілкування в групі ПСМ де студенти з більшим розумінням відносяться до виконання поставлених перед ними завдань. Варто зазначити, що психоемоційний стан студентів на занятті, які більш тривалий період займаються волейболом стійкіший ніж у студентів, які вивчають дисципліну лише рік, також мовленнєва культура вища.

Виявлено що, оптимальний психоемоційний стан, впливає на якісніше засвоєння студентами матеріалу. Зазначимо що, рівень спортивних досягнень тісно пов'язаний з комплексними психічними якостями на розвиток яких впливають типи спілкування. **Перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Для більш детального визначення можливостей запропонованої методики та перевірки достовірності отриманих за її допомогою результатів аналізу необхідно провести обробку більшого обсягу статистичного матеріалу.

Література.

1. Беляев А. В. Волейбол : теория и методика тренировок / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184с.
2. Введенський В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога/ В. Н. Введенський // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 51-55
3. Изард К. Е. Психология эмоций / К. Е. Изард // [Пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2002. – 464 с.
4. Lysyansky V. K. Psykhodyahnostyka kak vazhnaya chast' trenirovochnoho protsessa / V. K. Lysyansky, E. V. Lysyanskaya // Slobozhans'kyu nauko-sportyvnyy visnyk. – Kharkiv: KhDAFK, 2003. – № 6. – S. 173-178.
5. Metodyky psykhodyahnostyky v sporte: uchebnoe posobyе / [pod red. Maryshchuk V.L., Bludov Yu. M., Plakhtyenko V. A., Serova L. K.]. – 2-e yzd. dop. y uspr. – M. : Prosveshchenye, 1990. – 256 s.
6. Khanyn Yu. L. Psykholohyya obshchenyya v sporte / Yu. L. Khanyn. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1980. – 208 s.
7. Shchekyn N. V. Vyzual'naya psykhodyahnostyka y ee metody : uchebno-metodycheskoe posobyе. Chast' 2. Metody vyzual'noy psykhodyahnostyky / N. V. Shchekyn. – K. : VZUUP, 1992. – 112 s.

УДК 373.2:792.8

Бутенко Т. В., Мамчур С. Л.

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Стаття присвячена проблемі розвитку хореографічних здібностей дітей дошкільного віку на початковому етапі навчання основам хореографії. Хореографічні здібності дітей розглядаються як складне багаторівневе утворення, у структурі якого можна виділити такі базові компоненти: інтелектуально-творчий потенціал, музично-рухові можливості та комплекс мотиваційно-особових якостей. Розглянуто психолого-педагогічні умови, що сприяють ефективності виявлення хореографічних здібностей дітей.

Ключові слова: розвиток хореографічних здібностей, інтелектуально-творчий потенціал, музично-рухові можливості.

Аннотация. Бутенко Т., Мамчур С. Хореографические способности и их развитие у детей дошкольного возраста

Статья посвящена проблеме развития хореографических способностей детей дошкольного возраста на начальном этапе обучения основам хореографии. Хореографические способности детей рассматриваются как сложное многоуровневое образование, в структуре которого можно выделить такие базовые компоненты: интеллектуально-творческий потенциал, музыкально-двигательные возможности и комплекс мотивационных, личных качеств. Рассмотрены психолого-педагогические условия, которые способствуют эффективности выявления хореографических способностей детей.

Ключевые слова: развитие хореографических способностей, интеллектуально-творческий потенциал, музыкально-двигательные возможности.

Annotation. Butenko T., Mamchur S. Choreographic abilities and their development for kids of preschool age

The article deals with problem of choreographic aptitude development in children of preschool age at the first stage of training in choreography. The choreographic capabilities of children are examined as difficult multilevel education, in the structure of that it is possible to distinguish such base components, as: intellectually-creative potential, musically-motive possibilities and complex of the motivational-personal qualities. Psychological and pedagogical terms that assist efficiency of exposure of choreographic capabilities of children are considered.

Dance embodies one of our most primal relationships to the universe. It is pre-verbal, beginning before words can be formed.