2. Макаренко В. І. Формування фахових компетентностей майбутніх лікарів у процесі природничо-наукової підготовки : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2017. 20 с.
3. Науменко С. О. Природничо-наукова компетентність як об’єкт моніторингу якості загальної середньої освіти. *Педагогічна освіта : теорія і практика*. 2017. Т. 1. №22. С. 310–319.

ПРОЦЕС САМОВИХОВАННЯ В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

О. Хижняк

аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Хоменко П. В. – доктор педагогічних наук,
професор, декан факультету фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

Виховання буде малоефективним, якщо спортсмен не займається самовихованням. Спонукання до самовиховання здійснюється через навчання прийомам саморегуляції.

Першу групу складають дуже прості прийоми. Їх необхідно запам’ятати і застосовувати в потрібний момент. Ці способи саморегуляції називають «відключення» і «перемикання». Регулюючу функцію тут виконують образи відбиваного і відношення до них, які склалися у спортсмена. Домінантне вогнище зменшується в результаті створення нового вогнища збудження при зосередженні на якихось об’єктах зовнішнього світу. Ефективність зниження напруженості буде тим вище, чим привабливіше об’єкт нагляду. Мета відключення і перемикання полягає в тому, щоб спортсмен здійснював тривале утримання направленої свідомості в руслі, далекому від травмуючої ситуації. В даному випадку прийоми саморегуляції базуються на віддзеркаленні спортсменом (основною функцією свідомості є віддзеркалення) навколишнього матеріального світу [1].

Друга група прийомів саморегуляції визначається віддзеркаленням свого фізичного «Я». Вона в найбільшій мірі насичена спеціальними вправами.

Контроль і регуляція тонусу мімічних м'язів. Цей прийом вимагає спеціального тренування. Найбільший ефект досягається, якщо в процесі оволодіння даним прийомом спортсмен перевіряє і закріплює його в різноманітних життєвих ситуаціях. Основним критерієм оволодіння цим прийомом саморегуляції є здатність відчувати свою особу у вигляді маски (відсутність м'язової напруги).

Контроль і регуляція м'язової системи спортсменів. Психічна напруженість завжди викликає її надмірну напругу. Тренування в розслабленні м'язів здійснюється за допомогою словесних самонаказів, самонавіянь, сприяючих зосередженості свідомості на певних групах м'язів.

Контроль і регуляція темпу рухів і мови. Емоційна напруженість, разом з м'язовою скутістю, виражається в підвищенні звичного темпу рухів і мови, при цьому спортсмен починає метушитися, безпричинно поспішати. В цьому випадку управління своїм станом зводиться до прагнення позбутися метушливості, налагодити чіткий ритм діяльності, виключити необхідність поспіху.

Спеціальні дихальні вправи. Спокійне, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню напруги. Засвоєне і добре закріплене ритмічне дихання виявляється високоефективним способом саморегуляції емоційної напруги.

Розрядка. При цьому способі дається вихід емоційній напрузі. Як прийом саморегуляції розрядка реалізується звичайно в специфічних формах розминки (виконання певної вправи в повну силу). Найбільш ефективні способи саморегуляції, пов'язані з віддзеркаленням свого духовного «Я» (напрям свідомості на самого себе). Для них характерні різноманітні прийоми.

Відвернення шляхом сюжетних уявлень і уяви. Уміти відтворити і утримати в свідомості картини минулого (пов'язані з відчуттям спокої і упевненості) дуже важливо для саморегуляції емоційних станів.

Самонавіяння. В процесі спортивної діяльності спортсмен може давати собі повчання, накази, поводитися до себе з проханням і т.д. (в основі цього прийому саморегуляції лежить принцип використовування словесних формул).

Самопереконання. Це своєрідна психотерапія, коли саморегуляція здійснюється в розмовах з самим собою або з кимось іншим. Слід виділити способи саморегуляції, в основі якої лежить

віддзеркалення спортсменом свого соціального «Я». Для них характерні два прийоми [2].

Регулювання мети. Це уміння вчасно поставити мету в точній відповідності з своїми можливостями, відсунути її в стані емоційної напруженості, а потім знов актуалізувати її, коли прийде час, що доступно тільки спортсмену з багаторічним спортивним стажем і значним досвідом виступів на змаганнях.

Ритуал предзмагальної поведінки. В його основі лежать певні стереотипи, унаслідок чого порушувати їх або міняти, особливо на крупних змаганнях, недоцільно так що його виконання вже саме по собі стає заспокоюючим чинником.

*Вправи в структурі загальної психологічної підготовки спортсменів д*єву допомогу в здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань надає такий прийом як використання в процесі тренувань спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до змагальних умов. Дійсно, найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є участь в змаганнях. Для того, щоб вирішити цю суперечливу задачу, необхідно реалізувати умови змагань в навчально-тренувальному процесі. Відомо, що вправи змагань часто і ефективно використовуються тренерами в ході підготовки спортсменів як в процесі технічної і фізичної підготовки, так і при передачі спеціальних знань. Існують методи навчання і тренування спортсменів в цілях підготовки їх до виконання цілісної діяльності змагання: учбові ігри в баскетболі, футболі і т.д.

Крім того, необхідно використовувати наступні способи психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Контрольні заходи. Проводяться у вигляді змагань в певному спортивному колективі (внутрішньогрупові змагання), для яких характерні наступні елементи психологічної напруженості: спортивна конкуренція, прагнення кожного спортсмена до перемоги, дух змагання, бажання показати високі спортивні результати і т.п.

Важливо, що присутні на цих змаганнях сторонні люди (батьки, знайомі, друзі спортсменів, керівники спортивної організації), це підвищує значущість заходу в очах спортсменів-учасників. Також слід дотримувати основні для даного виду спорту традиційні ритуали, правила ведення спортивної боротьби [1].

Товариські зустрічі. Проводяться у вигляді змагань в певній спортивній групі із запрошенням спортсменів з інших спортивних колективів (міжгрупові змагання) у присутності інших людей і з дотриманням всіх правил і ритуалів в цілях забезпечення високої значущості заходи для спортсменів-учасників.

Психофізичні вправи. Ці вправи характеризуються виконанням певних тактичних задач за наявності фізичного навантаження і сприяють розвитку і вдосконаленню не тільки адаптаційних можливостей спортсмена до екстремальних умов, але і вихованню його вольових і фізичних якостей.

Використання психофізичних вправ вимагає: 1) постановки і рішення конкретної тактичної задачі; 2) наявність фізичного навантаження (як «перешкода» для вирішення психологічної задачі). Наприклад, перед легкоатлетом ставиться тактична задача, пов'язана з проходженням дистанції (1/2 – бігти в середньому темпі, потім в максимальному), при цьому на спортсмена надягають спеціальний пояс, що збільшує його масу (тяжкість пояса залежить від тренованості спортсмена).

Психотехнічні вправи. В їх основі лежить виконання певних психологічних задач в умовах максимальної точності технічних дій характеру змагання. Здійснення цих вправ вимагає: 1) постановки і рішення достатньо складних (залежно від рівня майстерності спортсмена) психологічних задач; 2) використання для вирішення поставленої задачі основних технічних дій змагань. Наприклад, боксер повинен по сигналу тренера виконати певний удар (або серію ударів), причому оцінюється і швидкість реакції спортсмена на сигнал тренера, і швидкість і точність технічних дій. Або боксер повинен за 1 с нанести максимальна кількість ударів, а оцінюватися при цьому будуть технічне виконання, кількість і сила ударів.

Інтелектуальні задачі (без фізичного навантаження і технічних дій). Цей прийом вимагає: 1) розробки спеціальних задач, що включають теоретичні описи ситуацій змагань (екстремальних); 2) рішення їх спортсменом за певний час (термін залежить від досвідченості спортсмена); 3) подальшого обговорення ухваленого спортсменом рішення (ефективність, раціональність, оптимальність передбачуваних дій).

Література:

1. Клименко В. В. Психологія спорту. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для

студентів вищих навчальних закладів. Київ: Міжрегіональна академія управління персоналом, 2007. 432 с.

2. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Я. Шинкаренко

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: Даниско О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Сучасна теорія і практика викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти спрямована на досягнення таких освітніх результатів, що передбачають сформованість знань, умінь і навичок практичної реалізації засвоєних цінностей культури систематичної рухової активності, здорового способу життя, спроможності адаптуватися до фізичних та психологічних навантажень в невизначених умовах. На думку фахівців [1; 3; 4; 6], необхідність підвищення рівня фізкультурної освіти та сформованість рухових навичок і розвитку фізичних якостей школярів в умовах цифровізації потребують добору нових організаційних підходів, форм, методів та засобів у викладанні предмету «Фізична культура». Вирішити це завдання можна за допомогою використання освітніх інформаційних технологій на уроках та в позаурочній діяльності з фізичної культури.

Мета дослідження – схарактеризувати організаційні передумови впровадження інформаційних технологій у навчальний процес з фізичної культури школярів.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження показав, що можна виокремити наступні передумови впровадження інформаційних технологій в освітній процес з фізичної культури: