

Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 371.132..796.011.3

Петро Годлевський

Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження психологічного налаштування особистості в специфічних умовах діяльності, пов'язаних із мобілізацією психофізичних якостей, – важливий науковий напрям у психології спорту, мета якого – формування особливого психічного стану, що сприяє найбільш оптимальному використанню спортсменами свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях [2]. Важливий чинник психологічної підготовленості при самозахисті – здатність керувати рівнем збудження в екстремальній ситуації. У працях науковців [4; 8; 9] зазначено, що емоційне збудження в екстремальній ситуації – позитивний чинник, якщо не перевищує оптимальних меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості у своїх силах, позитивному налаштуванні на боротьбу, підвищеній увазі та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, дискоординації та, як наслідок, зниження ефективності при самозахисті. Цей стан досягається завдяки центрально-мозковим перебудовам, що створюють таку інтеграційну діяльність організму [2; 9].

У контексті наших досліджень вивчено спеціальну літературу щодо формування особливих психологічних якостей у процесі систематичних занять студенток у групах самозахисту. Людина, яка займається вивченням й удосконаленням мистецтва самозахисту, свідомо оволодіває специфічним арсеналом рухових дій, навичками переміщення свого тіла в часі та просторі за допомогою своїх сил. У процесі цієї діяльності вона розвиває необхідні їй якості (силу, швидкість, спритність та ін.) і водночас удосконалює психічні процеси, психічний стан й особистісні якості [3; 4; 8].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Предметом досліджень багатьох спортивних психологів, зокрема П. К. Анохіна, А. В. Алексєєва, Т. Д. Бабушкіна, А. В. Бєляєва, І. П. Волкова, Б. А. Вяткіна, Г. Д. Горбунова, Ю. Ф. Назаренко, В. П. Некрасова, Ю. В. Пахомова, Н. В. Цзєна та ін., є психологічна регуляція як одна з актуальних проблем у спорті [1; 2; 5; 9; 10]. У періодичних виданнях трапляються роботи, у яких розглянуто рекомендації з використання психорегуляції зі спортсменами певного виду спорту: легкої атлетики [5], важкої атлетики [1], волейболу [10]. Аналіз спеціальної літератури підтвердив, що досліджень проблем психологічного налаштування на самозахист та формування психологічної стійкості проведено недостатньо.

Мета роботи – дослідити вплив експериментальної програми на формування психологічної стійкості в процесі саморегулювання студентками в екстремальній ситуації самозахисту.

Завдання наукової статті:

- охарактеризувати психологічні стани студенток при самозахисті;
- обґрунтувати експериментальну програму формування психологічної стійкості в процесі саморегулювання студентками при самозахисті та перевірити її ефективність.

У статті використано такі **методи дослідження**, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи психодіагностики й математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження здійснено протягом 2012–2014 років на базі кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) м. Рівного.

Проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь 32 студентки, котрі займаються в спортивному навчальному відділенні із самозахисту. Оцінювання ефективності авторської програми здійснювали за показниками тестування студенток та методикою діагностики самооцінки

Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна й методикою дослідження вольової саморегуляції А. В. Зверкова, Е. В. Ейдмана [7].

Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна передбачала перевірку рівня реактивної тривожності (тривожності в конкретний момент – екстремальна ситуація) та особистісної тривожності як стійкої характеристики людини. Реактивна тривожність характеризується напруженням, хвилюванням, нервозністю. Чим вища реактивна тривожність, тим гірші показники уваги, координації. Особистісна тривожність характеризується схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрозливих та реагувати на такі ситуації станом тривоги. Але, за даними вчених [2; 9], тривожність не є чисто негативною рисою. Певний оптимальний її рівень – невід’ємна й обов’язкова особливість при самозахисті. Рівень тривожності визначали за формулою [7] та оцінювали так: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – оптимальний рівень, понад 46 балів – високий рівень тривожності. Для дослідження психорегуляції дівчатам пропонували бланк, який включав 30 тверджень. Завдання полягало у визначенні, наскільки кожне твердження характеризувало студентку. Якщо правильно характеризувало, то це твердження відзначали знаком плюс (+), якщо неправильно – то знаком мінус (-). Загалом під рівнем психорегуляції розуміємо міру опанування студентками особистої поведінки в екстремальній ситуації, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями й станом [4]. Рівень розвитку психорегуляції охарактеризовано в цілому та окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість і самоволодіння. Мета тестування – визначення величин індексів психорегуляції (В) й наполегливості (Н) та самоволодіння (С). Кожен індекс – це сума балів, отриманих під час підрахунку збігу відповідей із ключем. Рівні психорегуляції визначали порівнянням із середніми значеннями кожного індексу. Якщо вони складають більше ніж половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку психорегуляції, наполегливості чи самовладання. Для індексу В ця величина становить 12 балів, для індексу Н – вісім балів, для індексу С – шість балів. В основі психологічного напруження – взаємодія двох видів психорегуляції в діяльності студенток під час самозахисту емоційного й вольового. Перший породжує переживання, другий – вольове зусилля. Часто переживання, що виникають в екстремальній ситуації, достатньо успішно стимулюють, зводячи до мінімуму вольові зусилля. Водночас будь-яке вольове зусилля має у своїй основі емоційний початок. Ці поняття глибоко взаємопов’язані. Емоційне напруження регулюється цілеспрямованим вольовим зусиллям. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії.

При виникненні екстремальної ситуації в поведінці студенток виявляються елементи гальмування. Емоції, що виникають у цей час, є нестійкими: одні швидко змінюються на інші, супроводжуються фізіологічними показниками: підвищенням частоти дихання й пульсу, тремтінням рук і ніг, похолодінням кінцівок, а також холодною пітливістю, збліднінням. Іноді при цьому студентки відзначають пересихання в порожнині рота, розлад шлунка тощо. Такий стан найчастіше спостерігається в недостатньо підготовлених спортсменок. Апатія, зазвичай, виникає в результаті переходу від максимального психічного напруження до стану нерухомості (ступор). Апатія – це зниження мотивації діяльності, волі до перемоги й почуття відповідальності. Вона не дає змоги спортсменці реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Відчувається занепад сил, млявість і навіть сонливість. При цьому спортсменки переживають емоції байдужості, невпевненості в собі, пригніченість. Апатія пов’язана зі зниженим функціональним станом нервової системи спортсменки, з уповільненням збудливих процесів і посиленням процесів гальмування. Особливістю переживання емоцій при самозахисті є те, що спортсменка змагається не стільки з нападником, скільки сама із собою.

Спираючись на вивчену літературу, особистий практичний і спортивний досвід та враховуючи результати пошукових досліджень, розроблено програму формування психологічної стійкості при самозахисті. В основу авторської програми покладено методикою вольової підготовки та комплекс методів психорегуляції. Особливостями методики вольової підготовки є орієнтація діяльності на систематичне подолання постійно зростаючих труднощів (тренувальних навантажень); органічне поєднання процесу формування вольових якостей з удосконаленням технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей при самозахисті; систематична участь у змаганнях.

Практичною основою методики вольової підготовки є такі чинники: регулярне обов’язкове виконання тренувальних навантажень (виховання звички до систематичних зусиль та наполегливості в подоланні труднощів, уміння доводити розпочату справу до кінця); тренування в ускладнених

умовах (боротьба з кількома суперниками, із пов'язкою на очах, непередбачувані екстремальні ситуації); виконання вправ на фоні стомлення (удосконалення техніки рукопашного бою); систематична участь у змаганнях. Основними методами психологічного налаштування, які застосовувалися за авторською програмою, були методи аутогенного тренування (медитації); за допомогою спеціальних дихальних вправ; методом уміння проявити почуття гумору в критичній ситуації.

Існує багато методик володіння технікою медитації. Наші предки виконували козацький танець, після чого швидко напружували й розслабляли м'язи тіла. Після трьох десятків таких повторень тіло слід повністю розслабити, при цьому особливу увагу звертають на розслаблення лицьових м'язів та м'язів язика, очі залишаються напіврозплющеними, але розслабляються. У такому стані слід позбутись усіх думок, сконцентрувавши увагу на кінчику носа [6]. У нашому випадку (за допомогою мисленної концентрації в різноманітних частинах тіла) студентки прочищали енергетичні канали, виконуючи дихальні вправи – розслабляючи м'язи для відновлення сил. Особливу увагу акцентували на відчутті страху та боротьбі з ним.

Подолання стану страху має також декілька варіантів:

– практичний – над шлунком людини розміщується великий нервовий вузол, який утворений нервом, що відходить від спинного мозку й називається сонячним сплетінням. Це – черевний нервовий центр, його іноді називають черевним мозком. Він впливає не тільки на найважливіші функції нашого організму, наприклад дихання, кровообіг, але й на емоційний бік людини. Сонячне сплетіння слід приводити в порядок за допомогою спеціальних дихальних вправ: станьте прямо, ноги разом, заплющіть очі й розпочинайте повільно, через ніс (рот закритий) вдихати в себе повітря протягом восьми секунд, подумки повторюючи: «Я привласнюю собі силу (наприклад) страху». Затримайте дихання на вісім секунд, не опускаючи грудей, думаючи: «Я поглинаю цю силу, вона належить тепер мені». Нарешті, повільно протягом восьми секунд видихайте через ніс, подумки повторюючи: «Тепер я абсолютно спокійний, я володію психічною силою. Я повністю відновився». Повторіть це дихання 7–14 разів. У тих ситуаціях, де навколишня обстановка вимагає миттєвого відновлення, зробіть глибокий вдих і різкий видих. Так повторити 5–6 разів. Це дасть змогу відновити ваші сили, зосередженість, дихання, зменшить біль тощо; психологічний стан – ставитися з гумором до будь-якої (навіть найнебезпечнішої) ситуації. У сучасних західних методиках виховання лідерів вважається дуже важливим уміння проявити почуття гумору в критичній ситуації. Адже, коли посміятися над своїм страхом чи гнівом, вони моментально зникають. Лише за допомогою гумору можна побороти паніку, страх, опанувати гнів, підняти настрій собі та іншим. Коли посміятися над ворогом, він із грізного одразу стає смішним. У поединку хтось когось повинен боятися, коли нападник відчує, що ви його не боїтеся, він починає боятися вас. Це – універсальний закон.

Для перевірки авторської програми проведено педагогічний експеримент протягом двох років (2012–2014 рр.). У ньому брали участь студентки групи спортивного навчального відділення із самозахисту й студентки кафедри «Здоров'я людини» в кількості 32 осіб. Експеримент передбачав упровадження в тренувальний процес студенток спортивного навчального відділення із самозахисту авторської програми формування психологічного налаштування та психологічної стійкості. Проведено тестування спортсменок на початку й наприкінці дослідження за методиками діагностики самооцінки та дослідження вольової саморегуляції (табл. 1).

Таблиця 1

Результати перевірки ефективності експериментальної програми формування психологічної стійкості студентками спортивного навчального відділення (2012–2014 рр., n=32)

Досліджуваний показник	Початок експерименту	Кінець експерименту	t	P
Реактивна тривожність, бали	51,1±0,91	42,8±0,77	6,96	<0,001
Особистісна тривожність, бали	47,3±1,03	39,4±0,69	6,37	<0,001
Індекс вольової саморегуляції, бали	11,3±0,58	16,1±0,45	6,54	<0,001
Індекс наполегливості, бали	8,1±0,55	12,5±0,31	6,47	<0,001
Індекс самовладання, бали	4,9±0,47	8,2±0,24	6,41	<0,001
Середні результати при виконанні прийомів звільнення від захватів	108,6±2,74	127,1±2,81	4,71	<0,001
Середні результати при володінні технікою рукопашного бою	144,2±3,29	168,5±3,46	5,09	<0,001

Аналіз результатів упровадження авторської програми засвідчив, що за всіма досліджуваними показниками відбулося достовірне покращення ($p < 0,001$) (табл. 1). Так, дані стосовно реактивної та особистісної тривожності знизилися на 8,3 і 7,9 бала, відповідно, що свідчить про зниження рівня хвилювання, напруженості, нервування в процесі підготовки.

Зростання індексу вольової саморегуляції на 4,8 бала (табл. 1) дає змогу стверджувати, що наприкінці експерименту досліджуваних спортсменок відрізняли спокій, упевненість у собі, розвинене почуття особистого обов'язку, здатність розподіляти зусилля під час виконання самозахисту та контролювати свої дії. Достовірне покращення індексу наполегливості (на 4,4 бала), що характеризує силу намірів спортсменок, свідчить про підвищення працездатності й активне прагнення досягнути поставленої мети. Високий індекс самовладання наприкінці дослідження (8,2 бала) (табл. 1) указує на підвищення їхньої емоційної стійкості, уміння володіти собою в екстремальній ситуації. Покращення перерахованих індексів у цілому привело до підвищення впевненості в собі, зниження страху перед поєдинком. Так, середні за всіма категоріями змагальні результати спортсменок спортивного навчального відділення у виконанні звільнення від захватів зросли на 18,5 прийомів, а в рукопашному бою – на 24,3 технічні дії ($P < 0,001$) (табл. 1).

Висновки. Уперше схарактеризовано такі психологічні стани студенток під час самозахисту, як виникнення екстремальної ситуації, апатія та оптимальний бойовий стан. Обґрунтовано й упроваджено в тренувальний процес авторську програму формування психологічного налаштування та стійкості, в основу якої покладено методика вольової підготовки й комплекс методів психорегуляції. Перевірка ефективності експериментальної програми засвідчила її позитивний ефект за показниками психологічної підготовленості студенток спортивного навчального відділення.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні авторської програми вдосконалення психологічної підготовки студентів старших курсів та перевірки її ефективності.

Джерела та література

1. Бабушкин Т. Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов / Т. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко // Тезисы 2-го международного конгресса по спортивной психологии. – М., 1995. – С. 67–68.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
3. Годлевський П. М. Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту / П. М. Годлевський // Збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки / П. М. Годлевський. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2007. – С. 71–73.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Малкин В. Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов / В. Р. Малкин // Психическая саморегуляция в спорте. – Алма-Ата, 1977. – С. 92–95.
6. Невелева С. Л. Махабхарата. Изучение древнеиндийского эпоса / С. Л. Невелева. – М. : Наука (ГРВЛ), 1991. – 232 с.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРА-М, 2001. – 672 с.
8. Плиско В. И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности) / В. И. Плиско. – Киев : Наук. свит, 2002. – 304 с.
9. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2008. – 256 с.
10. Рябков А. М. Исследование развития психорегуляции у волейболистов различной квалификации / А. М. Рябков, В. Н. Смоленцева, Г. Д. Бабушкин // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 68–69.

Анотації

На основі аналізу літературних джерел і практичного досвіду визначено актуальність психологічного налаштування (психорегуляції) в студентів спортивного навчального відділення із самозахисту в екстремальній ситуації, розроблено авторську програму, в основу якої покладено методика вольової підготовки та комплекс методів психорегуляції. Охарактеризовано такі психологічні стани студенток при самозахисті, як виникнення екстремальної ситуації, апатія та оптимальний бойовий стан.

За показниками психологічної підготовленості студенток спортивного навчального відділення в результаті проведеного педагогічного експерименту доведено ефективність упровадження в тренувальний процес авторської програми психорегуляції та засвідчено її позитивний ефект.

Ключові слова: самозахист, психологічне налаштування, методи психорегуляції, педагогічний експеримент, студентки.

Петр Годлевский. Управление психологическим состоянием студентками спортивного учебного отделения по самозащите. На основе анализа литературных источников и практического опыта определяется актуальность психологического настроя (психорегуляции) у студентов спортивного учебного отделения по самозащите в экстремальной ситуации, разработана авторская программа, в основу которой положена методика волевой подготовки и комплекс методов психорегуляции. Охарактеризованы такие психологические состояния студенток при самозащите, как возникновение экстремальной ситуации, апатия и оптимальное боевое состояние.

По показателям психологической подготовленности студенток спортивного учебного отделения в результате проведенного педагогического эксперимента доказана эффективность внедрения в тренировочный процесс авторской программы психорегуляции и засвидетельствовано ее положительный эффект.

Ключевые слова: самозащита, психологический настрой, методы психорегуляции, педагогический эксперимент, студентки.

Petro Hodlevskyy. Management the Psychological States by Students of Sporting Educational Department of a Self-defence. On the basis of analysis of literary sources and practical experience actuality of the psychological tuning (psychological adjusting) was determined for the students of sporting educational separation from a self-defence in an extreme situation. The author program was developed on the basis of which it is fixed the method of volitional preparation and complex of methods of psychological adjusting. It is described such psychological states of students at a self-defence as an origin of extreme situation, apathy and optimum battle state.

It was well-proven on indexes of psychological preparedness of students of sporting educational separation, as a result of the conducted pedagogical experiment, the efficiency of introduction in the training process of the author program of psychological adjusting and witnessed it positive effect.

Key words: self-defence, psychological tuning, methods of psychological adjusting, pedagogical experiment, students.

УДК 796.071.4

Анатолій Магльований, Лариса Козіброда

Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ВНЗ у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького;
Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Стіжка негативна динаміка здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення зумовлює необхідність переорієнтації освітніх установ на активне впровадження системи здоров'язберігальних заходів у ВНЗ [4]. Дієвість їх інтеграції дає змогу цілеспрямовано забезпечувати формування психофізичної готовності випускників вищої школи для забезпечення подальшої продуктивної фахової діяльності в умовах виробництва.

Здоров'язберігальні компетенції студентів ВНЗ знаходять своє відображення в їхній конструктивній поведінці, яка сприяє збереженню здоров'я, підтриманню його на високому рівні, що, відповідно, є гарантом забезпечення якості подальшої виробничої праці [1; 10]. На сьогодні, згідно з думкою фахівців галузі [1; 4; 7–10], справжній рівень психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів України не відповідає сучасним вимогам життєвої та професійної діяльності [9]. Сутність проблемної ситуації полягає в тому, що 20 % населення України – це молодь студентського віку. Саме тому проблема формування їхньої готовності до професійної діяльності вважається однією з найважливіших проблем сучасності. Постановка цих питань особливо актуальна у зв'язку з тим, що соціальним замовленням сьогодення є забезпечення високоякісних фахівців.

Численні наукові праці [1–10] відзначають, що успіх підготовки фахових спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним із яких є система ППФП у процесі фізичного виховання у ВНЗ. Саме вона посідає особливе місце та означає відповідальність в оздоровчій діяльності, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігальним. У цьому разі йдеться вже не просто про стан здоров'я студентів ВНЗ, а про майбутнє України. Отже, в умовах навчання у ВНЗ раціональне використання всього арсеналу засобів ППФП як методу забезпечення дієвості здоров'язберігального процесу студентської молоді для формування психофізичної готовності набуває особливої значущості. Це відзначено в працях авторитетних спеціалістів галузі [1; 4; 8]. На сьогодні гостро постала проблема створення нової гуманістичної моделі впровадження здоров'язберігальних