

4. Карпов А. В. Психология менеджмента: учеб. пособие. — М. : Гардарики, 2003.

5. Психология профессионального самоопределения — М. :// Академия, 2005. - 304 с.

6. М. И. Лукьянова. Организация личностно развивающей профессиональной среды. // Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития. — В. 2, 2008.

7. Методология рефлексии концептуальных схем деятельности поиска принятия решения / Н. Г. Алексеев, В. К., И. С. Ладенко — Новосибирск. 1991.

8. Найдёнов М. И. Формування системи рефлексивного управління в організаціях. К. : Міленіум, 2008.

9. Чуйко О. В. Організація середовища у ВНЗ як умова формування особистості студента / Актуальні проблеми психології. — Т. 1: Екологічна психологія. Психологія освітнього простору: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка Ч. 17. — К. : Ліон, 2008. - 263 с.

10. Щедровицкий Г. П. Очерки по философии образования — М. : Педагогический центр «Эксперимент», 1993.

11. <http://credonew.ru/content/view/464/30/>

12. <http://www.psvlib.ru/statvi/sbornik/psiugs.plip>

УДК 159.91: 159.946

С. Лазуренко,

кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ

Розглядаються можливості підвищення продуктивності навчання через створення психофізіологічної основи стану студента.

Ключові слова: продуктивність навчання, рухова дія, установка, образ, психофізіологічна основа, функціональна асиметрія.

Актуальність. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) рухова активність в усіх її проявах повинна сприяти професійній підготовці фахівців. Рухова активність надає студентам можливість отримати знання про дію фізичних вправ на організм і набути умінь і навичок самоконтролю при проведенні самостійних занять.

Рухова діяльність не тільки вирішує завдання фізичної підготовки майбутніх фахівців, але й впливає на становлення їхніх прикладних психічних, психомоторних здібностей, створює психофізіологічну основу потрібної працездатності у навчанні.

Продовжуючи дослідження психомоторного розвитку студентів, ми виходили із загальнопсихологічних концепцій, зокрема: Г. С Костюка про психічний розвиток особистості, який є насамперед саморозвитком унаслідок боротьби внутрішніх суперечностей; С. Д. Максименка про структуру особистості, де вона є результатом, умовою й фактором її становлення та розвитку; М. О. Бернштейна про фізіологію активності; В. В. Клименка про психологію рухової діяльності; О. М. Кокуна про адаптаційні можливості людини у психофізіологічному забезпеченні своєї діяльності; О. Р. Малхазова про управління руховою діяльністю.

Об'єкт дослідження — практично здорові студенти вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження — можливості підвищення продуктивності навчання студента через створення психофізіологічної основи стану його організму.

Мета — провести аналітичний розгляд можливостей підвищення продуктивності навчання студента завдяки створенню психофізіологічної основи стану його організму.

Гіпотеза дослідження — передбачалося, що створити психофізіологічну основу стану організму для підвищення продуктивності навчання можливо в результаті:

- формування відповідних смислових і моторних установок перед виконанням рухових дій, що надасть можливість привести до стану готовності змістовну і виконавчу складові діючої людини;

- постановки рухових завдань з урахуванням індивідуального профілю функціональної асиметрії кожного конкретного студента;

- формування відповідного образу майбутньої дії як регулятора самоорганізації й самоналаштування рухів у процесі їх виконання.

Найдієвішим способом підвищення продуктивності навчальної діяльності студентів є, на наш погляд, формування її психофізіологічної основи, що може виглядати як установка [7].

У психології рухової активності установка — це готовність людини до психомоторної дії. Установка утворюється під час зіткнення двох чинників — потреб людини і ситуації задоволення потреб, визначаючи спрямованість проявів її психіки та поведінки [3; 4].

Загальну психологічну теорію установки розробив Д. М. Узнадзе [10], який експериментально довів наявність загальнопсихологічної готовності до реалізації актуальної у даній ситуації потреби (так звана актуальна установка), а також визначив закономірності закріплення такої готовності при неодноразовому повторенні ситуацій, які надають змогу задовольняти ту чи іншу потребу (так звана фіксована установка). За Д. М. Узнадзе, установку можна

розглядати як стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення певної потреби.

Розглядаючи установку як одне з центральних психологічних понять, виокремлюють ієрархічну систему схильності до діяльності на різних рівнях регуляції поведінки у вигляді неусвідомлюваних найпростіших установок стосовно найпростіших ситуацій та об'єктів, а також складніших соціальних установок, що регулюють соціальні вчинки.

Як пояснювальний принцип вивчення психічних явищ, установка розроблена Д. М. Узнадзе і його школою [А. С. Прангішвілі, І. Т. Бжалава, В. Г. Норахідзетаін.], якими експериментально доведено наявність загальнопсихологічної готовності до реалізації актуальної в даній ситуації потреби (так звана актуальна установка) та виявлено закономірності закріплення такої готовності при неодноразовому повторенні ситуацій, які надають змогу задовольняти дану потребу (так звана фіксована установка). За Д. М. Узнадзе [10], установка, акумулюючи минулий досвід, опосередковує стимулюючу дію зовнішніх розумів і врівноважує відношення суб'єкта до середовища. Д. Н. Узнадзе подолав методологічну обмеженість інтроспективної психології та біхевіоризму і розвинув уявлення про установку як «цілісну модифікацію суб'єкта», його готовності до сприйняття майбутніх подій і здійснення дій у певному напрямі, що є основою його вибіркової діяльності.

Як вже зазначалося, установка виникає при «зустрічі» двох чинників — потреби і ситуації задоволення потреб, що й визначає спрямованість будь-яких проявів психіки і загалом поведінки суб'єкта. Установки регулюють широкий спектр усвідомлюваних і неусвідомлюваних форм психічної діяльності людини.

Проведені численні дослідження сприйняття людиною різних предметів і явищ (сприйняття об'єму, тиску, слухове сприйняття, освітлення, кількості предметів) виявили аналогічні феномени ілюзії. «Слід відмітити, що в цих дослідах, як і в попередніх, ми маємо справу з ілюзіями як протилежного, так і симетричного характеру: найчастіше зустрічаються ілюзії, які зводяться до того, що випробовуваний оцінює предмети критичного досвіду, тобто рівні експериментальні подразники як неоднакові, а саме: роздратування з того боку, з яким в попередніх дослідах він отримував сильніше враження тиску, він розцінює як слабкіше (ілюзія контрасту). Але буває, за певних умов, що замість контрасту виникає феномен асиміляції, тобто тиск здається сильнішим саме в тому

напрямі, в якому і в попередніх дослідах діяло інтенсивніше роздратування» [10, с 146].

Д. М. Узнадзе підкреслював, що в усіх дослідах (які стали відомі під назвою ілюзії ваги) ми маємо справу з одним і тим самим явищем: всі вказані ілюзії мають один і той самий характер — усі вони виникають в аналогічних умовах. Звідси можна зробити висновок, що всі вони є різновидами одного і того самого феномену. Причому вирішальне значення в цьому процесі, очевидно, мають попередні експозиції людини. При повторній їх пропозиції у випробовуваного виробляється своєрідний внутрішній стан, на основі якого відбувається підготовка до сприйняття подальших експозицій.

Можна стверджувати, що в результаті попередніх дослідів у випробовуваних формується стан, який є чинником цілком дієвим, цілком справжнім, таким, що спрямовує і визначає зміст нашої свідомості. І це при тому, що сформований стан жодним чином не можна назвати свідомим. «Правильніше за все було б назвати цей стан установкою суб'єкта, і це тому, що, по-перше, це не частковий зміст свідомості, не ізольований психічний зміст, який протиставляється іншому змісту свідомості і вступає з ним у взаємини, а певний цілісний стан суб'єкта; по-друге, це не просто що-небудь зі змісту його психічного життя, а момент його динамічної визначеності. І нарешті, це не якийсь частковий зміст свідомості суб'єкта, а цілісна спрямованість його в певний бік на певну активність. Словом, це, радше, установка суб'єкта як цілого, ніж яке-небудь з його окремих переживань, — його основна, його початкова реакція на дію ситуації, в якій йому доводиться ставити і вирішувати завдання» [10, с 149].

Для докладнішого вивчення установки доцільно спостерігати за нею тривалий час. Для цього важливо зафіксувати, закріпити її в необхідному ступені. Цій меті слугує повторна пропозиція випробовуваному експериментальних подразників. Установку, яка виникає в результаті цих дослідів, прийнято називати фіксованою установкою.

«Підбиваючи підсумки сказаного, ми можемо стверджувати, що розкриті нами феномени найнедвозначнішим чином вказують на наявність у нашій психіці не тільки свідомих, але й досвідомих процесів, які, як з'ясовується, ми можемо характеризувати як царину наших установок» [10, с 158].

Залежно від того, на який об'єктивний чинник діяльності спрямована установка (мотив, мета, умова діяльності), виділяються три

ієрархічні рівні регуляції діяльності — це рівні смислових, цільових і операційних установок. Смилова установка виражає відношення, що виявляється в діяльності особи, причому до тих її об'єктів, які мають особистісний сенс. Смилові установки особи за походженням похідні від соціальних установок. Смилові установки містять інформаційний компонент (погляди людини на світ і образ того, до чого людина прагне), емоційно-оцінний (антипатії і симпатії стосовно значущих об'єктів), поведінковий компонент (готовність діяти стосовно об'єкта, який має особовий сенс).

За допомогою смислових установок індивід залучається до системи норм і цінностей даного соціального середовища (інструментальна функція), вони допомагають зберегти статус-кво особи в напружених ситуаціях (функція самозахисту), сприяють самоутвердженню особи (ціннісно-експресивна функція), виражаються в прагненні особи привести в систему особистісні сенси знань, норм, цінностей, що містяться в них (пізнавальна функція). Виникнувши в конкретній діяльності, вони можуть виявитися при зустрічі особи із схожими значущими об'єктами і визначати її поведінку в широкому колі схожих ситуацій. Такі смислові установки стають узагальненими установками і перетворюються на риси вдачі людини. На відміну від цільових і операційних установок, що змінюються в ході навчання під впливом мовних дій, інструкцій, зміна смислових установок завжди зумовлена зміною самої діяльності суб'єкта [11].

Саме операційна установка має місце під час вирішення завдання на основі врахування умов наявної ситуації та імовірного прогнозування цих умов, поведінки, що спирається на минулий досвід, в подібних ситуаціях. Вони виявляються в стереотипності мислення, комфортності особи і т. п. Психофізіологічні механізми, які реалізують різні операційні установки, виявляються в загальному тонусі організму, що виражає позу суб'єкта загалом, певне попереднє налаштування в сенсорній і моторній царину (саме в м'язовій системі), що передуює розгортанню тих або інших способів здійснення дії, зокрема й рухової дії [5; 7; 11].

Можливі пошук і використання інших механізмів соціально-психологічної та психофізіологічної адаптації. До них можна віднести вивчення адаптаційних можливостей осіб із різним профілем функціональної асиметрії [7].

У психології і психофізіології останній час є характерним щодо появи низки досліджень, які зачіпають взаємозв'язок різних за складністю психічних проявів і біологічно зумовлених функціо-

нальних асиметрій. Функціональна асиметрія виявляється практично в усіх парних органах людини, як у переважно чутливих (зорова і слухова системи), так і у виконавчих (кисті рук, руки загалом та ін.). Такий розподіл носить доволі умовний характер, оскільки, наприклад, кисть руки людини виконує одночасно сенсорні (джерело інформації) і виконавчі (власне робочі) функції.

Комплекс фенотипічних, тобто тих, що природно проявляються, ознак людини становить його індивідуальний профіль функціональної асиметрії. Дослідження деяких вчених [1; 6; 7; 12] частково стверджують, а більшою мірою обґрунтовано припускають тісну залежність характеру психічних, психофізіологічних і психомоторних проявів, зокрема адаптивних, процесів, від індивідуального профілю функціональної асиметрії людини. Причому сюди можна віднести вельми широкий спектр: від простих сенсорно-перцептивних процесів до характерологічних властивостей особи, що закумуляовано виявляються в професійній діяльності. Дуже перспективною, на наш погляд, виглядає ідея взаємозв'язку індивідуального профілю функціональної асиметрії людини і схильності до різних груп захворювань.

Найбільш розробленими є фенотипові ознаки, що відображають особливості зорової системи, верхніх кінцівок людини, слуху. Розроблені досить повні і надзвичайно прості в реалізації методики визначення асиметрії вказаних сенсорних і сенсомоторних систем організму людини.

Основне навантаження під час навчання і вдосконалення рухової дії припадає на опорно-руховий апарат, м'язову систему. Сприйняття рухів, осмислення, запам'ятовування і оволодіння ними базується на інформації м'язового відчуття.

М'язове сприйняття надає інформацію про всі події, що відбуваються під час рухів під час їх виконання. Це дало підставу І. М. Сеченову висунути гіпотезу про те, що чуттєве відображення дій становить основу для формування розумового процесу, а психічні процеси розглядати в робочих рухах не тільки як пускові сигнали для початку дії, а й як зліпки, еталони, мірки і зразки, відповідно до яких відбувається активне регулювання рухів [9].

Унікальність людського руху на відміну від рухів машин, апаратів та інших механізмів полягає в тому, що в людини органи руху оснащені водночас і «моторами», і «чуттєвими» датчиками.

М'язова система виконує дві функції: здійснює роботу і відчуває саму себе кожної миті під час цієї роботи. Відчуття свого тіла в рухах відгукуються механічними діями на рецептори (подібно до того, як

удії електромагнітних хвиль довжиною від 400 до 800 Гц в очах відбивається структура реальних процесів, що об'єднуються під загальною назвою «світло»). У відображенні положення тіла в просторі вирішальну роль відіграє чутливість, що забезпечується роботою мозочка і пов'язаного з ним завитка зі спіральним органом (переддверно-улиткового органа).

Сприйняття власних рухів тісно пов'язано із зором. Істотною складовою автоматизації руху є перехід від зорового контролю до контролю за показниками м'язового відчуття, до виконання рухів «наосліп». Зорово-рухова регуляція рухів — необхідна умова початкового навчання, проте на певному рівні вона стає обмеженням.

Розглянемо, для прикладу, виконання студентами стрибка в довжину з розбігу. Прицілюючись до бруска для відштовхування, під час навчання студенти часто промахуються замість того, аби довіритися м'язовому відчуттю рухів і запам'ятати просторовий ритм розбігу, який успішніше веде контроль рухів розбігу, ніж зорова оцінка відстані. М'язова система як орган пізнання і орган руху має ще одну відмітну особливість. Кожне відчуття рухів, будучи цілісним за своєю природою в часі, складається з двох інформацій, які, як і в разі зорово-рухової регуляції, можуть приховувати одна одну, маскувати регулюючу інформацію [2].

З одного боку, відображаються фізичні властивості рухів, умови дії і обстановки, в якій вони здійснюються, а з іншого — інформація про стан м'язової системи, її рецепторів, закладених у м'язах, сухожиллях і зв'язках про стан організму загалом.

Таким чином, засвоєння рухів пов'язано з їх сприйняттям, осмисленням, закріпленням і використанням під час виконання цілісної дії.

Розглянемо процес сприйняття рухів і дій.

Сприймати самого себе в рухах означає отримувати водночас інформацію про розташування і взаємне переміщення близько 200 кісток, створюючи жорстку основу нашого тіла, отримувати інформацію майже від 600 м'язів, що пов'язують тіло в єдину цілісність.

Процес сприйняття підпорядковується своїм законам, що надають змогу орієнтуватись і в самому собі, і в навколишньому середовищі. Приходить це не відразу, а завдяки відповідному навчанню.

Успішне сприйняття студентом власних досягнень зумовлюється цілісністю, осмисленням, метричністю, вибірковістю, константністю, наочністю і переціпцією.

Сприйняття, образ і дія тісно взаємопов'язані. Образ — не лише продукт дії, його відображення, але й безпосередній її регулятор [2].

Процес сприйняття — це активність по тому, що «промацує», по обстеженню, розпізнаванню фізичних властивостей рухів через їх образ.

Важливе значення під час засвоєння рухів має структура сприйняття відношень елементів в цілісності або фізичних властивостей рухів і цілої дії. Зміна одного з елементів зрідка істотно позначається на сприйнятті цілого [13].

Активність сприйняття рухів за вибраними фізичними їх властивостями переходить у процес уваги. Увага виявляється всередині сприйняття, мислення і уявлення — як активність, спрямована на пізнання предмета.

Увага — процес двосторонній, це організовано і цілеспрямовано сфокусована активність, що має сенсорне завдання, і її сенс орієнтований на наочну властивість рухів.

Важливою умовою позитивного вирішення проблеми вибору оптимальної, раціональної форми рухів є два фактори:

1) універсальність і здатність активно будувати форму і траєкторію всіх своїх рухів за формою іншого предмета і запам'ятовувати весь зміст дії;

2) здатність відкривати серед безлічі можливих рухів ті, які за реальним складом відповідають справжній природі дії. Чим більше варіантів однієї і тієї ж дії здатен виконати студент, тим досконалішим є його мислення, тим швидше він знайде природну форму. Зрозумівши спосіб своєї дії, він здатен перебудовувати свою дію, обираючи найкращі варіанти. Та для цього йому належить освоїти способи психічного відображення рухів.

Психічне відображення — це двосторонній обмін інформації під час регулювання рухів. Один бік цього процесу пов'язаний із формуванням змісту відображення, інший — це зворотний процес втілення акту свідомості в систему рухів для її навмисного регулювання або зміни.

М'язова сенсорна система під час виконання дії відображає фізичні властивості рухів, знімаючи з них зліпки й еталони.

До складу психічного відображення входить низка образів. Образ сприйняття будується такими розумовими операціями, як виявлення, розрізнення та пізнання. Це надає можливість виділити цілісну сенсорну фігуру рухів із сенсорного фону.

Образ-енграма є в трьох відносно самостійних формах, кожна з яких може впливати на регуляцію рухів.

Послідовний образ рухів, свіжий слід від щойно виконаної дії зберігається недовго або його інформація переходить в довготривалу

моторну пам'ять. Енграми рухів, що зберігаються в пам'яті, при високому рівні енергопотенціалу, можуть активізувати інтуїцію, відкриваючи оптимальні способи вирішення рухового завдання.

Образ-регулятор можна уявити у вигляді програми матриці, що фіксує всю інформацію за сенсорним коригуванням рухів. Для образу-регулятора характерні процеси самоорганізації та самоналаштування рухів під час їх виконання.

Образ-спогад має певні особливості. Якщо в моторному сприйнятті не виділені і не осмислені наочні властивості рухів, то навмисно пригадати їх неможливо. Зміст рухів, опрацьований думкою як цілісність, згадується краще, ніж її окрема деталь.

Знання змісту психомоторної підготовки, її основних напрямів надасть можливість розробити конкретні програми такої підготовки і значно підвищити психологічний і руховий потенціал (по суті — це інформаційно-енергетичний потенціал) студентів і майбутніх фахівців [8].

У своїй більшості професійні здібності і навички значно ефективніше розвиваються і реалізуються в тому разі, якщо вони є своєрідними аналогами різноманітних фізичних вправ. Спеціально дібрані вправи надають змогу виховувати психомоторні здібності, які, у свою чергу, сприяють підтримуванню високої професійної працездатності.

До психомоторного розвитку студента, виховання найважливіших психомоторних якостей засобами рухової активності можна віднести:

— виховувати здатність дозувати м'язові зусилля краще за все на тлі високої готовності виконувати фізичні вправи (найліпше після загальної і спеціальної розминки).

— для розвитку здатності дозувати різне силове напруження використовують фізичні вправи з диференційованим м'язовим зусиллям. Ефективними можуть стати вправи з ігрових видів спорту, легкої атлетики, плавання, гімнастики. Кількість повторень вправи або її тривалість визначаються часом збереження правильної техніки виконуваної вправи.

Найефективнішими засобами виховання здатності дозувати м'язові зусилля є:

- стрибки вгору з напівприсіду на задану висоту;
- різноманітні стрибки на задану відстань;
- кидки різних снарядів (зокрема, легкоатлетичного ядра на певну відстань);
- прояв заданого зусилля за допомогою кистьового динамометра без зорового контролю (зусилля в 75, 50, 25% від макси-

- мально можливого) індивідуально для кожного студента за участю поперемінно правої і лівої рук;
- ведення м'ячів різної маси і діаметра зі збереженням заданої висоти відскоку м'яча;
- ведення баскетбольного м'яча із зміною висоти відскоку;
- почергові кидки в кільце м'ячів різної ваги та розміру (баскетбольного, волейбольного і гандбольного м'ячів);
- пробіжка відрізків різної довжини на заданий час і різними способами (звичайним бігом, спиною вперед, приставними кроками, з певною кількістю обертань та ін.);
- плавання на дистанції 25, 50, 100 м на заданий час (75, 50, 25% від найкращого часу для кожного студента).

Для розвитку суб'єктивного еталону відчуття часу доцільно використовувати різні вправи із завданням відтворити якийсь проміжок часу (10 секунд, 1 хвилина та ін.). При цьому слід домогтися того, аби студент прагнув розвинути відчуття часу як у відносно пасивному стані, так і при виконанні тих або інших вправ без спеціальної фіксації часу, без зорового контролю.

Ось зразковий перелік вправ, які сприяють розвитку суб'єктивного відчуття часу:

- визначення і фіксація за електронним секундоміром за завданням викладача або партнера певних проміжків часу: від 10 секунд до 1 хвилини (випробування потрібно виконувати без зорового контролю за ходом часу) з подальшим виявленням використаного способу оцінювання перебігу часу;
- пробіжка звичайним бігом дистанцій різної довжини: від 100 до 3000 м з подальшим суб'єктивним визначенням витраченого часу і звіренням з об'єктивними показниками секундоміра;
- визначення і фіксація заданих проміжків часу при внесенні «збиваючих» факторів (перешкод) послідовно на різні сенсорні системи;
- виконання того ж самого завдання, але при внесенні «збиваючих» факторів на декілька сенсорних систем (зорову, слухову, тактильну);
- пропливання дистанцій від 25 до 400 м з подальшим визначенням витраченого часу.

Засобів розвитку суб'єктивного відчуття часу надзвичайно багато — тут величезні можливості для творчості як для викладача (тренера), так і для самого студента. Важливо тільки пам'ятати і спиратися на основні принципи, за яких успішно реалізується рухова діяльність.

Усі види рухової діяльності реально здійснюються як у часі, так і в просторі. Тому також важливо розвивати здібності адекватно сприймати просторову розміреність того об'єму, в якому здійснюються всі рухові дії: найпростіші, складніші, поодинокі, підпорядковані командним інтересам та ін.

Запропонуємо вашій увазі деякі з них. Отже, це:

- вправи на гімнастичних снарядах зі зміною амплітуди рухів і темпу їх виконання;
- оцінювання зором певної відстані (5—7—9 м і більше) і подальше пересування до наміченої відмітки із заплющеними очима з подальшою фіксацією помилок (недоходу, переходу, відхилення праворуч чи ліворуч);
- кидки предметів різної ваги і габаритів на певну відстань також із обов'язковою фіксацією помилок (недоліт, переліт, відхилення предмета праворуч, ліворуч), що дає підстави після кожної вправи вносити необхідні корекції до зусиль, що докладаються студентом, врешті, цей процес розвитку просторової орієнтації проходитиме з більшою ефективністю;
- пірнання у воду на певну відстань у довжину і глибину;
- передача футбольного (баскетбольного, волейбольного) м'яча на певну відстань;
- визначення «на око» відстані між предметами з подальшим вимірюванням його кроками, стопами, рулеткою;
- оцінювання розмірів певної кількості ліній (5—7—9), що пропонуються викладачем (партнером) по вертикалі, горизонталі, діагоналі.

Характерною особливістю навчальної діяльності (з позицій психофізіології) є доволі мала рухливість студента під час занять і те, що рухова активність (радіше пасивність) припускає статичний (ізометричний) режим роботи м'язових груп. Тому видається актуальним розвивати здатність переносити статичні навантаження, протистояти гіподинамії. З цією метою пропонується використовувати вправи тривалого динамічного характеру і статичні вправи для тих м'язових груп, які зазнають найбільшого навантаження як у процесі навчання, так і в подальшій професійній діяльності.

Пропонується наступний орієнтовний перелік таких вправ:

- тривала ходьба, біг, лижні гонки, їзда на велосипеді;
- статичні вправи, що включають різноманітні стійки на лопатках, голові, руках; «містки», передні і задні рівноваги у висях і упорах на гімнастичних снарядах; елементи боротьби в стійці і в парте-

рі; статичне напруження окремих м'язів рук, ніг, спини (тут слід зазначити, що багато які з описаних вправ несуть не тільки суто фізичне навантаження, а й мають оздоровчу спрямованість);

— вправи з тиском на нерухому опору (гімнастичні сходи, низьку шаблину, бруси, стіну та ін.);

— спеціальні динамічні вправи, які включають різноманітні нахили з набивними м'ячами в руках, із штангою на плечах, подолання опору гумового амортизатора, стрибки вгору з напівприсіду і присіду, підняття і опускання прямих ніг у висі на шабліні, підняття й опускання тулуба лежачи на стегнах на лавці із закріпленими ногами, обличчям вниз і вгору.

Переважає навантаження на руки мають такі вправи:

— виконання так званої верхньої передачі волейбольного м'яча;

— ведення баскетбольного м'яча по черзі лівою і правою руками;

— жонгливання одним — двома — трьома тенісними м'ячами;

— ловіння однією і двома руками підкинутого вгору на різну висоту баскетбольного м'яча;

— балансування гімнастичної палиці у вертикальному положенні на долоні, вказівному пальці;

— обведення м'яча навколо себе, не сходячи з місця;

— пересування за допомогою рук по похилих трапеціях;

— кидки м'ячів у стіну з подальшим їх ловінням у положенні стоячи на колінах, лежачи на животі;

— плавання за допомогою лише рук способами «краль на грудях», «брас», «батерфляй».

Комплекс вправ, орієнтованих на розвиток спритності пальців, може включати:

— жонгливання кульками для настільного тенісу;

— ловіння за сигналом падаючої лінійки або іншого тонкого довгого предмета;

— балансування гімнастичною палицею, по черзі утримуючи її на різних пальцях рук (правою і лівою);

— зміна положення кистей за сигналом (мізинець лівої руки переплести з великим пальцем правої руки).

Розвиток спритності можна здійснювати такими вправами:

— балансування на набивному м'ячі;

— стрибки вгору із присіду з поворотом на 90° або 180°;

— стрибки із присіду з торканням носками ніг кистей рук, витягнутих уперед-вбік;

— збереження рівноваги на рухомому майданчику (руки за спиною);

— стрибки через закріплений і такий, що обертається вперед і назад, обруч;

— присідання зі штангою на витягнутих вгору руках.

Комплекси вправ, орієнтовані на розвиток спритності окремих частин тіла, краще проводити відразу після підготовчої частини уроку, коли організм готовий до фізичного навантаження і втома ще не настала.

Вестибулярну стійкість і здатність зберігати рівновагу краще за все розвивати за допомогою спеціальних вправ на рівновагу з ускладнених умов. Регулярне тренування вестибулярного апарату протягом вже трьох місяців підвищує вестибулярну стійкість на 50–60 % порівняно із початковим рівнем, а досягнутий рівень її зберігається близько півроку.

Розвивають відчуття рівноваги приблизно таким комплексом вправ:

- рух приставними кроками, спиною вперед, з поворотами, із заплющеними очима;
- пересування в обмеженому просторі;
- пересування на обмеженій опорі (колоді, лавці);
- перенесення предметів на голові;
- рівновага на одній нозі, руки вбік;
- стійка на одній нозі з виконанням різних рухів руками;
- «виштовхування» партнера з кола, з опорою на одну ногу, руки за спиною.

Розвиток вестибулярної стійкості:

- нахили голови ліворуч, праворуч, вперед, назад;
- кругові рухи головою в різні боки;
- обертання тулуба ліворуч, праворуч;
- перекиди вперед, назад;
- обертання з переступанням ліворуч, праворуч;
- виконання перекидів у поєднанні зі стрибками навколо вертикальної осі;
- вправи на батуті (стрибки, повороти, перекиди);
- біг з різкими (за сигналом) зупинками і зміною напрямку бігу;
- найрізноманітніші стрибки зі скакалкою;
- підйом-переворотом на шабліні;
- обороти сидячи верхи на шабліні;
- підйом-розгином на шабліні;
- великі обороти на шабліні;
- перекиди вперед, назад при плаванні способом «краль на грудях»;
- повороти навколо повздовжньої осі після поштовху від бортика басейну;
- пірнання на глибину 3–4 метрів після перекиду вперед.

Перспективи розвитку подальших досліджень

Перспективи можуть бути в дослідженні аналогічних проблем із студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, зокрема опорно-рухового апарату.

Висновки. Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що створити психофізіологічну основу стану організму для підвищення продуктивності навчання можливо відповідною організацією рухової активності студентів.

1. Привести до стану готовності змістовну і виконавчу складові діючої людини можливо формуванням відповідних смислових і моторних установок перед виконанням рухових дій.

2. Урахування індивідуального профілю функціональної асиметрії кожного конкретного студента відкриває можливості для використання природних здібностей щодо виконання тих або інших рухових дій із більшою продуктивністю.

3. Самоорганізації і самоналаштуванню рухів під час їх виконання можна допомогти формуванням відповідного образу майбутньої дії як їх регулятора.

4. Усе вищеперелічене надає можливість не тільки раціонально виконувати ті або інші рухові дії, але й нагромаджувати енергопотенціал як основу будь-якого виду діяльності студентів.

Рассматриваются возможности повышения продуктивности обучения созданием психофизиологической основы состояния студента.

Ключевые слова: продуктивность учебы, двигательное действие, установка, образ, психофизиологическая основа, функциональная асимметрия.

Possibilities of increase of the productivity of teaching creation of the psychophysiological basis of the state of student are examined in the article.

Key words: productivity of studies, motive action, setting, appearance, psychophysiological basis, functional asymmetry.

Література

1. *Вакарев Є. С.* Особливості міжпівкульної регуляції психомоторних дій людини: дис.... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г С. Костюка АПН України. - К., 2009. - 150 с

2. *Клименко В. В., Лазуренко С. И.* Способы регуляции психических состояний в предварительном периоде тренировки: методические рекомендации

по подготовке спортсменов-бегунов на короткие дистанции. — К.: Госкомспорт, 1983. — 12 с.

3. *Клименко В. В.* Механізми психомоторики людини. — К., 1997. — 192 с.

4. *Клименко В. В.* Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. - К.: МАУП, 2007. - 432 с.

5. *Лазуренко С. И.* Формирование двигательного навыка с учетом программирующей роли смысловых и моторных установок: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Министерство просвещения УССР, НИИ психологии, К., 1983. - 21 с.

6. *Лазуренко С. І.* Особливості психомоторних проявів з урахуванням функціональної асиметрії студентів / С. І. Лазуренко, Н. М. Кучеренко, З. П. Моргун // Вісник Національної академії оборони України: зб. наук, пр. - Вин. 3 (11). - К.: НАОУ, 2009. - С 139-142.

7. *Лазуренко С І.* Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ / С. І. Лазуренко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2010. — 195 с

8. *Ложкін Г. В.* Психологічний потенціал спортсмена // Матеріали Міжрегіональної наук, практ. конф. «Кінезіологія в системі культури». — Івано-Франківськ: Плай, 2001. — С 9—10.

9. *Сеченов И. С.* Элементы мысли // Избр. произв.: физиология и психология. - М., 1952. - Т. 1. - С. 272-427.

10. *Узнадзе Д. Н.* Психологические исследования. — М., 1966. — 233 с.

11. *Петровский А. В., Ярошевский М. Г.* Краткий психологический словарь. — М.: Политиздат, 1985. — 431 с.

12. *Чернаенко Т. К, Блинов Б. В.* Прогнозирование особенностей психического склада руководителей на основе выраженности функциональных асимметрий // Психологический журнал. — 1988. — Т. 9. — № 4. — С. 76-82.

13. *Шинкарук А. И.* Психологические условия формирования ритма действия баллистического типа : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — К., 1982. — 22 с. — [В надзаг: Министерство просвещения УССР. Научно-исследовательский и-т психологии УССР].

УДК 159.923.31(048)

О. І. Купреєва,

кандидат психологічних наук, доцент

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Статтю присвячено питанням психологічного супроводу студентів на етапі адаптації до ВНЗ. Дано визначення поняття психолого-педа-