

культура, естетический вкус, а также особого способа познания окружающей среды, основой которого определено художественно-проектное мышление.

Ключевые слова: *учитель технологии, требования к профессии, знания, умения, навыки, художественно-проектное мышление, эстетический вкус.*

SUMMARY

Kurach M. The psychological and pedagogical requirements for the profession of technology teacher in the context of art and design preparation.

The article deals with elucidation of professional qualities of a modern technology teacher. In particular, the attention is focused on the psychological and pedagogical requirements for knowledge, skills and practical knowledge of this category of professionals.

Based on the analysis of the content of such notions as «knowledge», «skills», «practical knowledge» and synthesis of their different interpretations there are distinguished approaches and conceptions to ensure the appropriate level of the technology teacher's preparation to work in conditions of a modern school and the school of future.

The paper identifies the main similarities and differences in the professional activity of the technology teacher in the implementation of art and design activity of pupils and the professional designer while he is projecting art products.

In the process of generalization and systematization of research data requirements for the formation and development of such qualities of a future teacher as visual-shaped memory, spatial and creative imagination, visual-shaped thinking, artistic abilities, art culture and aesthetic taste are defined.

It is proved that along with the importance of formation of art and design knowledge, skills and practical knowledge of technology of future teachers is necessary to cultivate the special way of knowledge of outworld, which would allow them with their pupils to elaborate objective environment, that complies with modern requirements, tendencies and styles. The basis of this knowledge of surrounding reality method is defined in art and design thinking.

This type of mental activity leads to the formation in students of such value judgments and ways of creative activity that define aesthetic relation to the world of things and reality in general. The most important components of art and design thinking include: constructability, expediency, variety, flexibility, sense of style and stylistic harmony.

Key words: *technology teacher, requirements for profession, knowledge, skills, practical knowledge, art and design thinking, aesthetic taste.*

УДК 796.015.59 : [796.074.4 : 796.8]

С. А. Лазоренко, М. Б. Чхайло

Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка

В. Б. Романова

Українська академія банківської справи

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДГОТОВКА ОДНОБОРЦІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Спорт вищих досягнень – багатофакторна система підготовки висококласних атлетів, які представляють нашу країну на представницьких змаганнях різного рівня: на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і континентальних першостях, на міжнародних турнірах тощо. Ця система складається з багатьох чинників, від яких залежить спортивний результат.

Більшість вітчизняних фахівців у підготовці висококваліфікованих атлетів, розробляють план підготовки до змагань, ураховують техніко-тактичний вишкіл,

створюють спеціальний тренувальний режим для підлеглих, організують контроль та раціональну дієту, ігноруючи психоемоційний стан своїх вихованців. А сучасні наукові дослідження констатують, що головна причина поразки наших однокласників на міжнародних змаганнях, лежить у площині психології.

Тому в даній статті ми зробили аналіз сучасних наукових досліджень та науково-методичної літератури й виокремили психоемоційні чинники, що заважають нашим спортсменам у досягненні високих власних результатів, а також указали способи їх подолання.

Ключові слова: психологія спорту, психоемоційна підготовка, психічний стан, психологічна атмосфера, стрес.

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень – багатофакторна система підготовки висококласних атлетів, які представляють нашу країну на представницьких змаганнях різного рівня: Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і континентальних першостях, міжнародних турнірах тощо. Такі спортсмени входять до складу національних збірних України, до збірних фізкультурно-спортивних товариств, до когорти найсильніших обранців різних регіонів. Їхньою підготовкою займаються провідні тренери, які носять почесні звання «Заслужений тренер України» та являються провідними фахівцями вищої категорії зі своїх видів спорту. Але на превеликий жаль, більшість фахівців у підготовці висококваліфікованих атлетів, головний акцент роблять на техніко-тактичну підготовку та інші аспекти, ігноруючи психоемоційний вишкіл своїх підлеглих. Підтвердженням вище сказаного є констатація сучасних науковців у сфері спортивної психології, дослідження яких зазначають, що головна причина поразки наших однокласників на міжнародних змаганнях лежить у площині психології.

Психоемоційна підготовка у спорті вищих досягнень, а особливо в однокласництвах, на сьогодні набуває неабиякої актуальності, оскільки виступає головним чинником, через який велика кількість борців на офіційних змаганнях не здатні продемонструвати максимально можливий для себе результат. Це підтвердив останній чемпіонат світу 2015 року з греко-римської, вільної та жіночої боротьби в Лас-Вегасі (США). На думку тренерського штабу національної збірної України, саме психологічний чинник не дозволив українським майстрам боротьби здобути потрібну кількість кваліфікаційних путівок на Олімпійські ігри 2016 року. З 18 відбіркових ліцензій, було виборено три – по одній на кожен вид. На цьому наголошують і останні дослідження вітчизняних учених і країн близького зарубіжжя. Так, російський професор Ю. А. Шуліка[10], дослідивши причини поразок атлетів національної збірної з греко-римської боротьби, зробив висновок, що фактори, які заважають досягненню бажаного результату в однокласництвах, на 77,4 % складаються з психофізіологічних чинників. Як бачимо, усі інші мають лише кількісний показник 22,6 %.

Дещо по-іншому, але з досить високим відсотком причин поразок сумських однокорців, які мають психоемоційну основу, виглядає інформація, одержана в результаті опитування «Заслужених тренерів України», наставників, які мають вищу та першу тренерську кваліфікацію обласного центру та Сумської області. Респонденти, які взяли участь у опитуванні, працюють у Сумській школі вищої спортивної майстерності, ВНЗ Сумського регіону (Сумському національному аграрному, Сумських державних політехнічному і педагогічному імені А. С. Макаренка університетах, Державному вищому навчальному закладі «Українська академія банківської справи Національного Банку України»), обласному комунальному закладі «Обласна дитячо-юнацька спортивна школа», міських комунальних закладах «Школа однокорств» та «Дитячо-юнацька спортивна школа з вільної боротьби». Загалом, у дослідженні взяли участь 56 тренерів, які вважають, що головна причина поразок вітчизняних атлетів на міжнародних та офіційних змаганнях належить до компетенції психології (таблиця 1).

Таблиця 1

Фактори, що негативно впливають на перебіг подій під час поєдинку в однокорствах

№ з/п	Назва чинника	Показники (%)
1.	Ранг змагань	6,8
2.	Виступ за межами рідного міста	9
3.	Стресові ситуації	13,3
4.	Непередбачуваний перебіг поєдинку	7,4
5.	Техніко-тактична підготовленість атлета	20,6
6.	Функціональна підготовленість	10,7
7.	Передстартове хвилювання	9,7
8.	Атмосфера закордону	8,8
9.	Травми	2,2
10.	Інші причини	11,5
	Разом	100

Дані таблиці 1 демонструють такі результати: 55 % усіх зазначених факторів, що негативно впливають на перебіг подій під час поєдинку для сумських атлетів, мають психоемоційну основу.

Аналіз актуальних досліджень. Розгляду питань проблематики психології у спорті присвятили свої пошуки на зламі століть велика кількість вітчизняних і закордонних науковців. Мотивацію молодих людей до занять спортом досліджував у кінці минулого століття Б. Дж. Кретті [4] та О. Є. Тарас [7]. Практичну сторону підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень вивчав професор Г. Д. Горбунов [2]. Хвилюванню як психічному стану та фізіологічним і психічним ознакам його виникнення приділив увагу власних наукових пошуків О. Кондаш [6]. Шляхи подолання

несприятливих станів у спорті описали Е. М. Хекалов [9] та В. В. Клименко [3]. Психомоторний розвиток спортсменів описали у своїх наукових роботах В. П. Озеров [5] та Є. Н. Сурков [8]. Не залишилася поза увагою і тема підготовки психологів у спорті. Зміст і структуру професійної діяльності фахівця з психології у спорті описали В. Й. Бочелюк та О. А. Черепехіна [1].

Метою проведеного наукового пошуку стало виявлення генези психоемоційних причин, які негативно впливають на результат у одноборствах та розробка рекомендацій щодо їх подолання.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі задачі:

- проаналізувати науково-методичну літературу та сучасні дослідження у сфері спортивної психології, які вбачають причину невдалих виступів вітчизняних звитяжців на міжнародних змаганнях різного рівня в їхній неадекватній психоемоційній підготовленості;
- визначити детермінацію виникнення негативних психічних станів у спортсменів-одноборців;
- розробити рекомендації щодо подолання несприятливих психічних станів у передстартовий період і під час підготовки до відповідальних змагальних поєдинків у різних видах боротьби.

Виклад основного матеріалу. В основі психології спорту лежить поняття «психічний стан» – психічна діяльність у конкретно визначений проміжок часу, яка має демонстративні ознаки перебігу психічних процесів, детермінованих умовами зовнішнього середовища, лабільністю нервової системи спортсмена, швидкістю адаптаційних реакцій організму атлета, особливістю психічних індивідуальних якостей особистості, типу темпераменту тощо [9]. Тренерська практика наполягає на необхідності теоретичного аналізу та класифікації психічних станів атлетів національних збірних з різних видів боротьби, тобто індивідуалізації психології кожного спортсмена. Проводячи аналіз психічного стану звитяжців ми маємо обов'язково враховувати такі детермінанти:

- типи темпераменту;
 - вплив зовнішнього середовища;
 - комунікативні можливості;
 - лабільність нервової системи;
 - психологічні стани (особистісні й ситуативні, глибокі й поверхневі, позитивні й негативні, тимчасові та тривалі, свідомі й несвідомі) тощо.
- Ураховуючи останні, ми можемо виокремити сприятливі та несприятливі психічні стани у спортсменів. Але особливу увагу, на нашу думку, треба приділити несприятливим станам, які порушують оптимальний перебіг психічних функцій, формують негативні та неадекватні соціальні моделі поведінки особистості, їх вплив на емоційний стан спортсмена. Іншими словами, пригнічують психічну функціональність, що призводить до

погіршення результатів виступу атлета на змаганнях, розбалансовують його спортивну підготовленість, знижують адаптаційні можливості, призводять до небажаного травматизму тощо.

За загальною класифікацією Є. М. Хекалова [9], до несприятливих станів належать:

- стани, пов'язані з негативними асоціальними за своїм напрямом рисами характеру та властивостями особистості, стійкі за своїми проявами (наприклад, зарозумілість, пихатість, бахвальство);

- рецесивні, астеничні емоції, які знижують соціально значущі основи спортивної активності (наприклад, апатія, самозаспокоєння тощо);

- стани, які відволікають від головних спортивних завдань та які мають спрямованість акцентування уваги на сторонні об'єкти, відсторонення її від виконання поставленого завдання (наприклад, гнів, негативні власні стосунки, трагедії, турбота, захоплення та ін.);

- стани, які несприятливо впливають на психічне та фізичне здоров'я (чинники, які іннервують психіку, знижують імунітет, порушують роботу систем органів, сприяють розвиткові хвороб та ін.).

Несприятливі стани, безпосередньо у змагальній практиці, пов'язані, в основному, з передстартовим періодом, під час якого вони і проявляються. Тому, урахувавши вище зазначене, ми виокремили такі несприятливі передстартові психічні стани, які є головною причиною поразок українських однокорців:

- **стан непокоїливості** – найбільш розповсюджений стан у спортсменів перед стартом або перед виконанням складної змагальної програми, перед відповідальною грою тощо;

- **стан страху** – стан виникає під час виконання складної вправи, що може призвести до травми, перед зустріччю з сильним суперником (особливо розповсюджений у однокорствах);

- **стан психічного перенасичення** – симптоматика цього стану пов'язана з дратівливістю, збудженістю, огидним ставленням до виконання певної роботи, брадикардією, зниженням метаболізму тощо;

- **стрес** – детермінований участю спортсмена в змаганнях, це психофізіологічний стан особистості у відповідальній ситуації, переживання атлета за результат своєї роботи, адекватна реакція психіки на зовнішні подразники тощо;

- **стан невпевненості** – як результат оцінки індивідуального виступу спортсмена в майбутніх змаганнях. Якщо однокорець упевнений у собі й у власних можливостях, то під час поєдинку в більшості випадків бажаний результат обов'язково досягається;

- **стан фрустрації** – стан людини, який виражається в характерних особливостях переживання та поведінки, що обумовлені об'єктивною неможливістю подолати труднощі, які виникають на шляху до

досягнення поставленої мети. Тому, для покращення спортивних результатів і оптимізації спортивної форми одноборців та формування лабільної нервової діяльності, врахувавши рекомендації фахівців у сфері психології спорту (Є. М. Хекалова, Ю. А. Шуліки, Г. Д. Горбунова, А. Є. Тараса та ін.) у практику підготовки спортсменів національних збірних з різних видів боротьби ми пропонуємо впровадити низку рекомендацій. Дані рекомендації спрямовані до виконання, як тренерами, так і членами національних збірних команд з різних одноборств.

Для запобігання **непокійливості** в одноборців рекомендується:

- розвиток морально-вольових якостей;
- забезпечення спортсмена перед відповідальним стартом необхідною інформацією, для прийняття адекватного рішення;
- формування в атлета адекватної самооцінки;
- розвиток емоційної стійкості;
- формування балансу між домаганнями спортсмена та його можливостями;
- емоційна підтримка атлета перед відповідальним стартом з боку тренерів національної збірної, особистого наставника, рідних і друзів.

Для запобігання **фрустрації** слід дотримуватися таких рекомендацій:

- зменшення ризику появи непокою в індивідів зі слабкою нервовою системою;
- зменшення ризиків прояву агресивної поведінки в осіб зі швидко збуджуваною нервовою системою;
- формування балансу між домаганнями спортсмена та його можливостями в даний момент;
- запобігання повторних невдач спортсменів під час виступу їх на змаганнях, під час вивчення нової вправи тощо;
- розвиток вольових якостей;
- зниження емоційної дратівливості тощо.

Монотонію дають можливість подолати такі заходи:

- урізноманітнення змісту тренувальних занять;
- включення інноваційних елементів у тренувальний процес;
- проведення навчально-тренувальних занять у різних умовах і на різних спортивно-тренувальних базах;
- проведення самостійних тренувальних занять без впливу та з поточним контролем тренера;
- підвищення мотивації спортсменів;
- виокремлення поетапних цілей та завдань тренувального заняття, його поділ на самостійні блоки, серії, завдання;
- чергування різних видів діяльності під час тренувального заняття;

– пропорційне збільшення темпу виконання навантаження до об'єму запланованої роботи тощо.

Стан психічної пересиченості може виникати слідом за монотонією і протікати самостійно. Основним напрямом подолання психічної перенасиченості – фахово організований тренувальний процес із використанням різних форм мінливості: хвилеподібний, ударний, маятникоподібний. При цьому тренер, який проводить заняття, повинен контролювати зворотну реакцію організму на тренувальне навантаження і з появою перших ознак монотонії та психічної пересиченості, негайно переглянути зміст тренування, та усунути причини негативного психічного стану.

У якості запобіжних заходів для подолання **страху** фахівці декларують такі рекомендації:

–організація тренувальних занять з застосуванням принципів доступності, послідовності алгоритмізації навчання та ін.;

–урахування ступеня підготовленості спортсмена до вивчення складно-координаційних вправ тощо;

–розвиток вольових якостей;

–формування стійких стереотипів;

–запобігання травматизму;

–використання методик аутосугестії та ін.

Для усунення причин виникнення у спортсменів **стресових станів** пропонуємо дотримуватися таких рекомендацій:

–виключення надзвичайних зовнішніх подразників;

–зменшення максимальних фізичних і психічних навантажень;

–баланс між домаганнями спортсмена та його можливостями;

–розвиток вольових якостей;

–підвищення стійкості у спортсменів до стресових детермінацій;

–виключення надмірних зовнішніх стимуляторів спортсменів перед змаганнями тощо.

А також ми пропонуємо запрошувати психологів перед відповідальними змаганнями для тематичних бесід, індивідуальних занять, тренінгів, проведення тестування тощо з метою усунення психічних причин, які шкодять досягненню нашими спортсменами максимальних результатів у спорті вищих досягнень. На нашу думку, використання запропонованих рекомендацій та заходів, допоможуть подолати психологічні причини поразок наших одноклубців на міжнародних змаганнях.

Перспективою подальшого наукового пошуку має стати впровадження даних рекомендацій у практику роботи провідних тренерів з одноборств, для формування психологічної стійкості своїх вихованців під час офіційних змагань, а також у період підготовки до них. Одержану інформацію ми пропонуємо використовувати для лекційних і практичних занять із навчальної дисципліни «Психологія спорту».

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник. / В. Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогіка спорту [Текст] – 3-е изд., испр. / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2007. – 296 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
4. Кретти Б. Дж. Психология в спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : ФиС, 1978. – 224 с.
5. Озеров В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. – Кишинёв: Штинца, 1983. – 40 с.
6. Ондрей Кондаш. Хвилювання: страх перед випробуваннями / Кондаш Ондрей. – К. : Радянська школа, 1981. – 168 с.
7. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А. Е. Тарас / М. : АСТ; Мн. : Харвест, 2007. – 352 с.
8. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : ФиС, 1984. – 120 с.
9. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учебное пособие. – 2-е изд. / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
10. Ю. А. Шулика. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры: всероссийский научно-теоретический журнал. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2004. – № 8. – С. 35–36.

РЕЗЮМЕ

Лазоренко С. А., Чхайло Н. Б., Романова В. Б. Психоэмоциональная подготовка единоборцев в спорте высших достижений.

Спорт высших достижений – многофакторная система подготовки высококлассных атлетов, которые представляют нашу страну на представительных соревнованиях различного уровня: на Олимпийских играх, чемпионатах мира и континентальных первенствах, на международных турнирах и т.д. Эта система представлена многими факторами, от которых зависит спортивный результат. Многие отечественные специалисты по подготовке высококлассных атлетов разрабатывают план подготовки к соревнованиям, учитывая технико-тактические возможности спортсмена, создают специальный тренировочный режим для подчинённых, организуют контроль и рациональную диету, игнорируя психоэмоциональное состояние своих воспитанников. А современные научные исследования констатируют, что главная причина поражений наших единоборцев на международных состязаниях лежит в плоскости психологии.

Поэтому в данной статье мы сделали анализ современных научных исследований и научно-методической литературы, выделив психоэмоциональные факторы, которые мешают нашим спортсменам достичь высоких индивидуальных результатов, а также указали способы их преодоления.

Ключевые слова: психология спорта, психоэмоциональная подготовка, психологическое состояние, психологическая атмосфера, стресс.

SUMMARY

Lazorenko S., Chkhaylo M., Romanova V. Psycho-emotional preparation of single combats in sport of highest achievements.

Sport of highest achievements is a multiple-factor system of training of high quality athletes who represent our country at representative competitions of various level: at the Olympic Games, the World Cups and continental superiority, at the international tournaments and so forth. Such athletes are a part of national teams of Ukraine, the national teams of sports and sports societies, a number of the strongest people of different regions of our country.

The leading trainers who carry honorary titles "The honored trainer of Ukraine" are engaged in their preparation and are leading experts of the highest category from the sports. But unfortunately, most of the experts in training of highly skilled athletes, place the main emphasis on technical and tactical preparation, ignoring psycho-emotional training of the subordinates. And modern scientific researchers note that the main reason of defeats of our combat athletes at the international competitions lies in the psychological factor.

Psycho-emotional preparation in sport of highest achievements, and especially in single combats, for today, does not receive proper attention that is the main factor through which a large number of athletes at official competitions aren't capable to show the result, greatest possible for themselves and to occupy the first place on a podium.

Therefore in this article, we made the analysis of modern scientific researches and scientific and methodological literature and allocated the psycho-emotional factors disturbing our athletes in their achievement of high results and also specified the ways of their overcoming.

The prospect of further research should be the implementation of these recommendations in practice of the leading trainers in martial arts, for the formation of psychological stability of their children during the official competitions, as well as in preparation for them. We propose to use the obtained information for lectures and practical classes on the discipline "Psychology of sports".

Key words: *sport psychology, psycho-emotional preparation, mental state, psychological atmosphere, stress.*