

впливають на нервові центри. Різноманітними є рухи для очей. Характер цих рухів сприяє підвищенню тонусу центральної нервової системи [5, с. 624].

У результаті впровадження даних вправ було здійснено повторне обстеження дихальної системи студентів. Воно показало, що результати нижче фізіологічної норми спостерігалось тільки у 49% студентів, показники в нормі у 51% студентів.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та студент повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають студентам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження.

Подальше вивчення цього питання актуальне тим, що продумана система фізичного виховання має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку в процесі щоденного навчання. У перспективі систематичні заняття фізичними вправами мають позитивно позначитись на розумовій працездатності в рамках обраної трудової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р. Т. Раевский, В. И. Филинков. – Краматорск: ДГМА, 2003. – 100 с.
2. Броховський Е. М. Естественные-научные основы теории и методики физического воспитания: консп. лекций / Е. М Броховський, С. Ф. Танянский, Е. В. Церковная. – Х.: ООО «Компания СМИТ», 2007. – 296 с.
3. Лейфа А. В. Теоретические основы построения физкультурно-оздоровительной системы в вузах / А. В. Лейфа, Ю. М. Перельман //Здоровье и физ.упр.: сб.стат. – Тюмень: ТГУ, 2000. – С. 104-108.
4. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. – М.:Советская Россия, 1975. –127 с.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник / В.И. Дубровский. – М., 2004. – 624 с.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИКЛАДАННІ ТЕНІСУ СТУДЕНТАМ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Заняття з фізичного виховання у ВНЗ неспортивного профілю покликані забезпечити певний рівень рухової активності студентів. З огляду на напружений графік занять з основних навчальних дисциплін, для багатьох студентів заняття з фізичного виховання є чи не єдиним способом підтримання

належної фізичної форми. Крім того, ці заняття мають прищеплювати молодим людям звичку до активного способу життя, розуміння важливості рухової активності для здоров'я та здобуття таких навичок, які найефективніше виховуються саме спортом, і надають переваг в професійній діяльності в майбутньому [1].

Частина програми занять у групах тенісу, яка передбачає теоретичну підготовку, на думку автора, повинна передбачати використання методів когнітивної психології, котрі широко використовуються спортивними тренерами, у тому числі і тренерами тенісистів-професіоналів.

Дослідження мотивації студентів до занять з фізвиховання, проведене викладачами груп тенісу Національного технічного університету України «КПІ» [2], показало досить низький рівень мотивації до змагальності у студентів.

Дослідження проводилося за методикою опитування SMS-28, яка не передбачає аналізу отриманих даних, який би пояснював причини отриманих відповідей. Надалі викладачі провели дослідження методом «mystery shopping», коли студентів провокували на розмову про бажання приймати участь у тенісних змаганнях, що проводяться в університеті. У ході дослідження частково з'ясували причини низької мотивації. Частота згадування студентами причин, як то «не хочу приймати участь, тому що все одно не виграю», «у мене не такий рівень гри, щоб виграти змагання», «не хочу ганьбитися, виставляючи напоказ свій низький рівень гри» і т.п., навела автора на думку про необхідність включення до теоретичної частини курсу фізвиховання елементів методів когнітивної психології, які б навчили студентів контролювати свої емоції у ході гри та, можливо, змінити відношення до змагань, адже ситуації, що переживає студент у ході тренувальних ігор на корті або у змаганнях, багато у чому моделюють робочі ситуації у майбутній професійній діяльності.

Подібно до розчарування невдало використаними можливостями, технічними помилками або тактичними прорахунками, допущеними у ході гри в теніс, у робочих ситуаціях регулярно виникають дуже схожі моменти, обумовлені як конкуренцією у бізнесі взагалі (між компаніями), так і всередині компанії, у міжособистісних відносинах. Вміння адекватно оцінювати ситуацію і володіти хоча б примітивними навичками управління своїми емоціями та настроєм має дуже велику цінність для майбутнього успішного виконання професійних обов'язків.

Доктор Ендрю Педен у своїй роботі, присвяченій вихованню психологічної стійкості тенісистів [3], торкаючись питання управління емоційним станом, наголошує, що методи когнітивної психології можуть бути застосовані до тенісистів різного рівня підготовки та вмінь. Він не просто аналізує процес циклічного нарощування зневіри тенісиста у власних силах, який може бути викликаний цілою низкою факторів, у тому числі і недосконалістю технічного виконання ударів. Він звертає увагу на те, що «помилка викликає у гравця тривогу; вона запускає процес, який починається з виникнення думки-сумніву у своїй спроможності; це призводить до скутості рухів, напруги у м'язах,

відповідно – до погіршення координації і незграбності у виконанні ударів». Подібні думки, що виникають у будь-якого гравця мимоволі та яких йому важко позбутися, а також їх фізіологічні наслідки (скутість, гірша концентрація на поточній ситуації гри), у свою чергу, не дають можливості проявитися вже здобутим навичкам та вмінням у повну силу, і це призводить до наступних, ще частіших помилок.

Суть підходу, запропонованого Педеном [3], полягає у тому, щоб навчити студентів спеціальних технік когнітивної психології, застосовуючи які вони зможуть навмисно, миттєво, за власним бажанням, відволікатися від тривожної думки, яка з'являється у них після невдалого ігрового моменту і заважає сконцентруватися на подальшій грі.

Розглянемо ці техніки у застосуванні до особливостей студентів-тенісистів у групах з фізичного виховання ВНЗ неспортивного профілю. Важливо підкреслити саме те, що у даному випадку ми маємо справу не зі спортивними групами. Теніс в даному випадку є видом фізичної активності, без завдання досягнення спортивного результату. Це означає, що для студентів питання управління емоційним станом не має того значення, як це є у випадку з тими, хто займається тенісом професійно і приймає участь у змаганнях. Тому видається доцільним надавати їм цю інформацію та відпрацьовувати вміння користуватися техніками когнітивної психології на заняттях з фізвиховання як можливість здобути додаткові навички саме для їх професійної діяльності, а теніс в даному випадку – це найкраща можливість моделювання робочих ситуацій, з якими їм обов'язково прийдеться мати справу у професійному житті.

За класифікацією Педена, основними техніками, запозиченими з когнітивної психології тренерами з тенісу є:

- Фокусування уваги на зовнішньому, сторонньому об'єкті
- Усвідомлення якогось із відчуттів
- Позитивні спогади
- Позбавлення негативної думки

Більшість технік відволікання від негативної думки потребує здобуття навички сфокусуватися на якомусь предметі. Вправи, які для цього можна запропонувати студентам, можуть бути дуже різними. Головна мета – пояснити студентам, що навмисне переведення фокусу думки на щось стороннє перериває ланцюг «накручування» негативних думок та наступну реакцію організму і вигляді скутості м'язів, втрати здатності адекватно оцінювати ситуацію на корті і т.п. Предметом фокусу для вправи може бути що завгодно: наприклад, можна переводити увагу на своє взуття, роздивлятися його форму, колір, логотип компанії-виробника; можна вибрати якийсь елемент на ракетці та у разі необхідності рефокусування думок, звертати погляд та думку на нього.

Усвідомлення якогось із почуттів також є ефективним способом переключити увагу. Мається на увазі концентрація на тому, що бачиш, чуєш, відчуваєш на смак або на дотик. Найпростішим способом є звернення до відчуття, наприклад, дотику до обмотки ручки ракетки, або дотику до струнної поверхні ракетки тощо.

Звернення до позитивного спогаду також може ефективно сприяти заспокоєнню і перериванню негативних думок. Такими спогадами можуть бути згадування вдалої подачі в якомусь матчі, або вдалого вирашного удару, або вирашного та ефектного виходу до сітки з наступним вирашем м'яча.

Ще одним із прийомів когнітивної психології є припинення негативних думок. Будь-який спортсмен, в тому числі і тенісист, знайомі з явищем так званого ефекту «самосправджуючихся прогнозів». Наприклад, тенісист, втративши першу подачу і збираючись подавати другу, може думати: «Ну от, я помилюся знову». Така думка автоматично викликає скутість м'язів, втрату концентрації та уваги, і дійсно, часто після цього друга подача буває невдалою.

Для протидії подібним негативним «самосправджуючимся прогнозам» існує техніка когнітивної психології, яка зветься «припинення думок». Це проста поведінкова техніка для запобігання повторенню певних негативних думок. Це процес наполегливої і усвідомленої зміни ходу думок для переборювання деструктивних зразків поведінки. Іншими словами, це один із способів зменшення впливу стресу.

Найпростішим способом є усвідомлене витіснення негативної думки позитивною. Педен [3] пропонує техніку «стоп – заміни – вдихни – повтори». Ця послідовність означає певну процедуру, яка полягає у тому, що негативної думки можна позбутися, якщо спершу сказати собі твердо слово «стоп!» (якщо обставини не дозволяють сказати це голосно, то тоді просто подумки сказати це дуже твердо), потім негайно замінити негативну думку на позитивну, типу «Я можу...», «Я зроблю...». Після цього негайно зробити дуже глибокий вдих (важливо, щоб цей етап йшов зразу за позитивною думкою, бо при цьому вона асоціюється з релаксацією, яку завжди викликає глибокий вдих.

Регулярне повторення описаних кроків – «стоп – заміни – вдихни» виробить автоматичне позбавлення або зменшення ефекту негативних думок у стресових ситуаціях.

Це прості, але дуже важливі методи управління емоціями, які знадобляться студентам не тільки у грі, але й у професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Лукачина А. В. Про переваги тенісу для виховання у студентів якостей, необхідних у професійній діяльності / А. В. Лукачина // Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. Ужгород. 8-9 квітня 2016. Видавничий дім «Гельветика» – 2016. – С. 134–137.
2. Бурлака І. В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю / І. В. Бурлака, А. В. Лукачина // Молодий вчений. – 2015. – № 12.
3. Peden A. Cognitive Techniques to Manage Performance Anxiety in Tennis / A. Peden // ITF Coaching and Sports Review. – 2007. – № 43. – Р. 12–13.