

УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.0154132: 371.68.372.8.81.243

СИНІЦЯ А. В., БУБЛИК С. А.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Концепція та принципи психологічного тренінгу розвитку емпатійності
майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту

Анотація. Мета: на основі аналізу літературних джерел сформулювати концепцію та принципи психологічного тренінгу розвитку емпатійності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту. **Матеріал і методи:** аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, що висвітлює питання особливостей психологічного тренінгу фахівців фізичного виховання щодо розвитку у них здатності розуміти почуття та переживання підопічних. **Результати:** сформульовано концепцію формування системи внутрішнього самоконтролю та основні принципи тренінгу емпатійності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту. **Висновки:** запропонована концепція психологічного тренінгу дає можливість вивчити складні, емоційно важливі питання особистісного розвитку в безпечному середовищі тренінгу, зміцнити мотивацію до саморозвитку і засвоєння відповідних навиків самоаналізу і саморегуляції.

Ключові слова: психологічний тренінг, принципи, емпатійність, фахівці з фізичного виховання і спорту.

Вступ. Розвиток і функціонування фізичної культури зумовлюються чинниками, умовами та принципами існування суспільства, у тому числі й нормою культуровідповідності, що передбачає навчання у контексті культур, уважне вивчення їх цінностей як необхідність для формування людини майбутнього. Тому інтеграція освіти й культури визначається провідним принципом реформування сучасної освіти.

Суб'єктом професійної діяльності фахівців з фізичного виховання і спорту, як представників соціономічних професій, є окрема людина чи група людей. Цим детермінуються вимоги до професійних якостей майбутніх фахівців: високий рівень професійних знань, умінь і навичок, відповідальність за здоров'я людей, уміння налагоджувати продуктивні міжособистісні стосунки, ефективно співпрацювати з підопічними та колегами, створювати позитивний емоційний мікроклімат, уникати конфліктних ситуацій, передбачати та адекватно оцінювати соціальні наслідки різнопланової діяльності [4].

Вивчення та аналіз теорії і практики професійної підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту дає змогу говорити про існування певних протиріч між новими якісними вимогами до педагогічної праці, фахового рівня випускників вищих навчальних педагогічних закладів та реальним рівнем їхньої професійної готовності, зрілості й культури [2].

Розв'язання цих протиріч неможливе без виявлення теоретичних засад та механізму становлення культури спілкування майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту [6]. На нашу думку, це дозволить комплексно врахувати особливості змісту, структури та методики їх педагогічної діяльності, забезпечити умови для гуманізації та гуманітаризації освіти, сформувати стійку потребу та мотивацію до професійного самовдосконалення, неперервної фахової та педагогічної освіти.

Одним із основних проблемних завдань, з огляду на вищесказане, є виховання у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту здатності співпереживання та розуміння проблем, які наявні у їх підопічних, тобто емпатії.

Проблеми професійного спілкування та особли-

востей формування стилів професійного спілкування досить широко розглядаються в сучасній науковій психолого-педагогічній літературі. Однак на фоні значної кількості наукових психолого-педагогічних розробок, присвячених формуванню стилю спілкування військових (М. Коваль, В. Нотаров, С. Капітанець), педагогів (В. Галузяк, В. Гаркуша, Г. Мешко, А. Коротаєв, Т. Тамбовцева, М. Тоба) менеджерів та керівників різних ланок і підрозділів (В. Коссов, Т. Шепеленко), не виявлено робіт, присвячених проблемі культури спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Беручи до уваги те, що спілкування є основним видом їх професійної діяльності, який значно відрізняється від спілкування представників інших спеціальностей, недослідженість проблеми розвитку культури спілкування фахівців з фізичного виховання і спорту, на нашу думку, є значною прогалиною в сучасних педагогічних дослідженнях.

У фізичному вихованні та спорті спілкування досліджено достатньо поверхнево. Залишаються невизначеними соціально-психологічні характеристики, які дозволяли б конкретно описати та оцінити спілкування представників галузі [1]. Саме цей аспект проблеми викликає особливий інтерес у науковців [3; 9], бо безпосередньо пов'язаний із формуванням конструктивних взаємин між суб'єктами навчально-виховного процесу [7], з комплектуванням команд [5], розвитком взаємин між гравцями, а також з опануванням арсеналу тактичних і технічних прийомів та ефективним їх використанням у змаганнях [8].

Важливість рівня психологічної сформованості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту вимагає комплексного аналізу їх культури спілкування з огляду на ступінь їх емпатійності. Такий підхід є найбільш оптимальним у площині трьох взаємопов'язаних його компонентів – комунікативного, інтерактивного та перцептивного [8]. Розгляд кожного з виділених компонентів дозволяє більш глибоко проаналізувати структуру культури спілкування представників галузі, визначити конкретні соціально-психологічні характеристики, що впливають на результативність їх діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. У статті відображено фрагмент наукової роботи, яку виконано згідно із Зведеним планом



науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2014 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів» (номер державної реєстрації 0107U000771).

Мета дослідження: на основі аналізу літературних джерел сформулювати концепцію та принципи психологічного тренінгу розвитку емпатійності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження: опрацювати наукову літературу, що стосується особливостей психологічного тренінгу фахівців фізичного виховання і спорту, сформулювати концепцію формування системи внутрішнього самоконтролю задля досягнення успіху в професійній діяльності фахівців фізичного виховання і спорту, сформулювати основні принципи психологічного тренінгу задля розвитку емпатійності фахівців фізичного виховання і спорту.

Матеріал і методи дослідження: аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, що висвітлює питання особливостей психологічного тренінгу фахівців фізичного виховання щодо розвитку в них здатності розуміти почуття та переживання підопічних.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами сформульовано концепцію, покликану сприяти формуванню системи внутрішнього самоконтролю, задля досягнення успіху в професійній діяльності.

Концепція тренінгу передбачає сформованість уявлення про те, що тренінг має бути мотивуючим. Створення мотивації досягнення означає організацію такого середовища, в якому у людини активуються важливі для навчання та роботи мотиви. Наше завдання полягало у тому, щоб учасники змогли відчутти на собі вплив мотиваційних сил, а потім навчитися ними управляти.

Кожен зі сформованих періодів тренінгу включає певні етапи його реалізації. Зокрема, це вступний, вирішення основних завдань, аналізу, контролю та оцінювання. Необхідно підкреслити, що на вступному етапі здійснюється інструктаж учасників тренінгу щодо особливостей його проведення, правил поведінки тощо.

Другий етап передбачає забезпечення адекватного зворотного зв'язку між студентами і керівником тренінгу. В аспекті розгляду тренінгу потрібно наголосити на важливості етапу аналізу діяльності студентів відповідно до фаху. Він спрямований на виявлення помилок у процесі навчання у ВНЗ та їх коректування. При цьому використовуються такі засоби як спостереження та самоаналіз. Особливо актуальним і науково обґрунтованим постає контроль-оцінювальний етап, котрий забезпечує адекватність розвитку усіх попередніх компонентів тренінгу. Для активізації учасників на цьому етапі запропоновано самостійно провести оцінювання власної роботи, критично вказати на недоліки та висвітлити і заострити увагу на позитивному.

Важливим є той факт, що ведучий групи на кожному новому етапі передавав функції коментатора та аналітика учасникам тренінгу. Такий методичний прийом відбиває загальний принциповий підхід до зміни стилю управління: від директивно-організаційного до особистісно-орієнтованого.

В основу побудови тренінгу покладена теорія мо-

тивації досягнення успіху [8]. Властиве людині прагнення перемагати є її психологічною характеристикою й складається з таких компонентів:

- самостійне формулювання мети суб'єктом і прагнення її досягти;
- готовність за кожним рішенням вбачати конкретний результат;
- упевненість у досягненні реальних цілей;
- надання переваги завданням середньої або трохи вищої за середню складності;
- схильність до помірної ризику з опорою на власні знання та уміння, а не на випадок.

Цінність запропонованої концепції – в спрямованості на формування ауторегуляторних механізмів у навчальній діяльності студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Використовуючи спеціальні технології, ми прагнули здійснювати формування рефлексії в учасників тренінгу, отримані знання трансформувались через інтелект, досвід, емоційні переживання суб'єкта в конструктивні форми поведінки, що значною мірою забезпечило адекватний зворотній зв'язок. Завдяки йому у процесі занять студентів експериментальних груп було виявлено брак умінь та навичок, неадекватність наявних настановлень і стереотипів. Це сприяло корекції неефективних моделей рухових дій та їх заміні на нові, більш ефективні.

В основу побудови тренінгу були покладені наступні принципи.

Принцип створення мотиваційного мікросередовища. Для проведення тренінгових занять учневі потрібно зануритися в діяльність, повністю захопитися цим процесом, який спричинить виклик своєрідного «поток». Щоб увійти в такий стан учасникам тренінгу потрібно мати позитивний настрій, мотивацію досягнення, вміння підтримати відповідний фокус та концентрацію уваги на діяльності, прагнення до розв'язання важких завдань, оптимальних стосовно їхнього рівня і їхніх здібностей. Саме тому при конструюванні тренінгових вправ керівник повинен ставити перед кожним учасником індивідуальні завдання, орієнтовані на їхні можливості та цілі. Це підвищує мотивацію та інтерес у процесі тренінгу. Психолог заохочує і підкріплює досягнення учасників, порівнюючи їх не з результатами інших, а з його власними, побудованими на минулих успіхах і невдачах з індивідуальними стандартами. Підсумком подібних стратегій в тренінгу є зростання привабливості успіху, впевненості у своїх силах. Саме така діяльність може заохотити самостійність учасників, викликати прояв оригінальності, ініціативи, інтелектуальної гнучкості, винахідливості та новизни.

Принцип створення рефлексивного мікросередовища. Реалізація такого принципу формування здатності до інтелектуальної творчості ґрунтується на створенні деяких умов: в мисленні – створення критичного настрою і пошук загального обґрунтування для аналізу ідей; в діяльності – створення цільових установок, які мотивують учасника до дій при реальній відсутності засобів досягнення цілей цієї ідеї; організація дій з контролю і самоконтролю, оцінки і самооцінки; в спілкуванні – створення відносин кооперації з приводу спільного пошуку основ для оцінки результату і процесу творчої діяльності. Особистісний аспект рефлексивно-діяльничого принципу спрямований на розвиток здібності до усвідомленого вибору ціннос-



тей і формування уявлень про зміст та смислові рамки ситуації. Це дає змогу ще більше осмислити проблему, яка стоїть у процесі розв'язання креативної задачі, та накреслити шляхи її творчого перетворення.

Принцип організації пошуково-евристичного мікросередовища. Евристичне мікросередовище – це спеціально створена у процесі тренінгу ситуація, яка забезпечує виникнення в учасників потреби в пошуку розв'язання певних завдань. Учасники тренінгу повинні засвоїти різні способи і прийоми виконання творчої діяльності. Завдяки цьому принципу у студентів формуються необхідні операційні механізми виконання творчої діяльності – когнітивні та особистісні. Цей принцип забезпечує розвиток оцінювальної функції. Саме завдяки кваліфікованому конструюванню вправ для психологічного тренінгу така функція починає сприйматися як універсальний критерій оцінки особистості й дає змогу підвищити значущість творчих рішень, створює передумови для творчої самореалізації особистості.

Принцип вільного вибору і безоціночних суджень. Передбачає розуміння творчості як здатності виразити своє особливе неповторне ставлення до матеріалу. Ведучий повинен дати кожному учаснику свободу вибору та можливість проявляти творчий підхід до справи. Свобода вибору може передбачати право на помилку. Розв'язання проблемних ситуацій може бути ускладнене, якщо учасники будуть критикуватися за помилки або невдачі. Тому в правилах тренінгу повинні бути передбачені положення, які забороняють критику ідей. Це можна дозволити лише у випадках, де використовуються інші правила розв'язання проблемних ситуацій.

Принцип адекватного рівня труднощів. Унаслідок індивідуальних відмінностей в сформованості психофізичних та особистісних якостей не всі учасники тренінгу можуть демонструвати високі результати, пропонувати оригінальні рішення, бути психологічно гнучкими, тому для розробки тренінгових завдань потрібно визначати реальні цілі. Мета, яка ґрунтується на рівні власних досягнень, дає відчуття впевненості, компетентності, що позитивно впливає на підвищення ймовірності досягнення успіху в професійній діяльності.

Принцип впровадження проблемних ситуацій. Саме проблемні ситуації сприяють формуванню і закріпленню спеціалізованих вмінь, викликають потребу долати труднощі, оскільки проблемна ситуація, на думку Г.О. Балла – вихідний момент продуктивного мислення, джерело і стимул пошукової пізнавальної активності і творчої діяльності людини. Автор підкреслює, що такого роду обставини необхідно підбирати зі сфери професійної діяльності індивіда. Це забезпечить варіативний пошук розв'язання проблем, дасть змогу гнучко застосовувати набуті знання, дозволить ретельно розробляти задумані ідеї.

Принцип чергування логічної й евристичної діяльності – застосовується для того, щоб в учасників тренінгу не формувалася стереотип виконання одноманітної роботи за конкретними правилами. Потрібно розвивати у них здатність творчо підходити до вирішення проблем, але при цьому слідувати логіці, висувати реалістичні рішення.

Список використаної літератури:

1. Балл Г. О. Психологічні засади становлення гуманістично орієнтованої освіти (концепція комплексного дослідження) / Г. О. Балл // Актуальні проблеми психології: наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К.,

Принцип активації компонентів творчого мислення полягає у потребі розвивати в студентів здатність не звертати увагу на зовнішні перешкоди, а формувати вміння зосереджуватися, розвивати уяву, позбавлятися відсталості мислення; не боятися ризикувати і експериментувати, мати адекватну самооцінку.

Принцип послідовності припускає безперервний логічний перехід від теми до теми, підведення підсумків роботи.

Принцип залучення у процес розвитку внутрішньої мотивації до творчої діяльності: ступінь оволодіння матеріалом; організація позитивних емоційних переживань; отримання задоволення від професії, котру вони здобувають. Необхідною передумовою успішної реалізації програми занять психофізичного впливу є взаємна потреба суб'єктів тренінгу до спільної діяльності.

Принцип діалектичної єдності. Жодна властивість творчого мислення не може в своїй реалізації бути ефективною, якщо вона не співвідноситься з властивістю, протилежною їй. За умов, коли будь-яка проблема в роботі вчителя фізичної культури неоднозначна і багатопланова, потрібна врівноваженість між прагненням до нового і критичністю його оцінки. Аналогічним чином повинні бути урівноважені та співвіднесені між собою такі особистісні якості, як дивергентність і конвергентність, лабільність і стереотипність, імпульсивність, рефлексія тощо.

Принцип інформаційного взаємозбагачення. Творча самоактуалізація – це процес, який припускає, що кожного разу, роблячи вибір, індивід здійснює його на користь особистісного зростання. Тобто – певне настановлення, як схильність до всього підходити творчо, відмовляючись від уявлення, ніби творчі здібності обов'язково повинні призвести до створення якої-небудь продукції. Це поняття охоплює розвиток творчого і духовного потенціалу особистості, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і свого місця в ньому, багатство емоційної сфери і духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності.

Висновки. Перевагою запропонованої концепції психологічного тренінгу є те, що вона дає унікальну можливість вивчити складні, емоційно важливі питання особистісного розвитку в безпечному середовищі тренінгу, а не в реальному житті з його загрозами та ризиком. Тренінг дає змогу уникнути хвилювань щодо можливих неприємних наслідків, які можуть виникнути у випадку прийняття неправильного рішення. Виділені принципи, що пропонується дотримуватися під час тренінгу розвитку емпатійності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту дозволяють забезпечити поступове ускладнення психодіагностичних і формувальних завдань, поглибити ступінь опрацювання професійно важливих проблем, посилити внутрішню інтеграцію, зміцнити мотивацію до саморозвитку і завоювання відповідних навиків самоаналізу і саморегуляції.

Перспективи подальших розвідок. Перспективним у майбутньому є дослідження ефективності застосування запропонованої концепції та принципів у середовищі майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту.



1999. – Вип. 19. – С. 29–36.

2. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 546.
3. Гозман Л. Я. Психологія симпатій / Л. Я. Гозман, Н. И. Ажгихина. – М.: Знання, 2008. – 96 с.
4. Гуманізація та гуманітаризація професійної освіти: [наук.-метод. зб.] / Під ред. І. А. Зязюн. – К., 2006. – 160 с.
5. Ковалев А. Г. Эмпатия и процесс практического познания одной личностью другой / А. Г. Ковалев // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. – Краснодар: Кубан. ун-т, 2005. – С. 32.
6. Круцевич Т. Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Ю. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
7. Соболев Н. М. Індивідуальний стиль спілкування як засіб формування особистості / Н. М. Соболев, Л. М. Романишина // Методи совершенствования фундаментального образования в школах и вузах. – Севастополь: Сев. НТУ, 2002. – С. 96–98.
8. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 2006. – Т. 1–2. – 799 с.
9. Muszkieta R. Jakim jesteś nauczycielem? / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. – 2000. – Nr 3. – S. 8–9.

Стаття надійшла до редакції: 12.05.2014 р.

Опубліковано: 25.06.2014 р.

Аннотация. Синица А. В., Бублик С. А. Концепция и принципы психологического тренинга развития эмпатийности будущих специалистов физического воспитания и спорта. **Цель:** на основе анализа литературы сформировать концепцию и принципы психологического тренинга развития эмпатийности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. **Материал и методы:** анализ отечественной и зарубежной литературы, освещающей вопросы особенностей психологического тренинга специалистов физического воспитания по развитию у них способности понимать чувства и переживания подопечных. **Результаты:** сформулирована концепция формирования системы внутреннего самоконтроля и основные принципы тренинга эмпатийности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. **Выводы:** предложена концепция психологического тренинга дает возможность изучить сложные, эмоционально важные вопросы личностного развития в безопасной среде тренинга, укрепить мотивацию к саморазвитию и усвоение соответствующих навыков самоанализа и саморегуляции.

Ключевые слова: психологический тренинг, принципы, эмпатийность, специалисты по физическому воспитанию и спорту.

Abstract. Synycja A., Bublyk S. The concept and principles of psychological training the development of empathy of future specialists of physical education and sport. **Purpose:** based on the analysis of the literature to form the concept and principles of psychological training development of the empathy in future specialists in physical education and sport. **Material and Methods:** The analysis of national and foreign literature, of the illuminating the specific features of the psychological training of physical education specialists for the development of their ability to understand the feelings and experiences of wards. **Results:** formulated the concept of the formation of the system of internal self-control and the basic principles of empathy training of future specialists in physical education and sport. **Conclusions:** proposed the concept of psychological training gives you the opportunity to explore complex, emotionally important issues of personal development in a safe environment training to strengthen the motivation to self-development and uptake of relevant skills of introspection and self-regulation.

Keywords: psychological training, principles, empathy, specialists in physical education and sport.

References:

1. Ball H. O. Aktualni problemy psykholohii: naukovi zapysky Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy [Actual problems of psychology: Scientific Proceedings of the G. S. Kostiuk Institute of Psychology], Kyiv, 1999, Vol. 19, pp. 29–36. (rus)
2. Blahii O. L., Cherniavskiy M. V. IX Mizhnar. nauk. konhres «Olimpiyskiy sport i sport dlia vsikh» [IX Intern. sciences. Congress "Olympic sport and sport for all"], Kyiv, 2005, pp. 546.
3. Hozman L. Ya., Azhykhyna N. Y. Psykholohiya sympaty [Psychology Award], Moscow, 2008, 96 p. (ukr)
4. Ziazun I. A. Humanizatsiia ta humanitaryzatsiia profesiinoi osvity [Humanization and liberalization of professional education], Kyiv, 2006, 160 p. (rus)
5. Kovalev A. H. Teoretycheskye y prykladnye problemy psykholohyy poznaniya liudmy druh druha [Theoretical and applied problems of cognitive psychology of other people], Krasnodar, 2005, pp. 32. (ukr)
6. Krutsevych T. Yu., Petrovskiy V. Nauka v olymпыiskom sporte [Science in Olympic sports], 2001, vol. 3, pp. 3–15. (ukr)
7. Sobol N. M., Romanyshyna L. M. Metody sovershenstvovaniya fundamentalnogo obrazovaniya v shkolakh y vuzakh [Methods to improve the fundamental education in schools and universities], Sevastopol, 2002, pp. 96–98. (rus)
8. Khekhauzen X. Motyvatsiia y deiatelnost [Motivation and action], Moscow, 2006, vol. 1–2, 799 p. (ukr)
9. Muszkieta R. Jakim jesteś nauczycielem? / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. – 2000. – Nr 3. – S. 8–9.

Received: 12.05.2014.

Published: 25.06.2014.

Синица Андрій Володимирович: к. фіз. вих., доцент; Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника: вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, Україна.

Синица Андрей Владимирович: к. физ. восп., доцент; Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника: ул. Шевченко, 57, г. Ивано-Франковск, 76018, Украина.

Andriy Synycja: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Vasyl Stefanyk Precarpathian National University: Shevchenko st., 57, Ivano-Frankivsk, 76018, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9687-038X

E-mail: svetlana_sunuzja@mail.ru

Бублик Сергій Анатолійович: к. фіз. вих., доцент; Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника: вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, Україна.

Бублик Сергей Анатолиевич: к. физ. восп., доцент; Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника: ул. Шевченко, 57, г. Ивано-Франковск, 76018, Украина.

Serhij Bublyk: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Vasyl Stefanyk Precarpathian National University: Shevchenko st., 57, Ivano-Frankivsk, 76018, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9666-2038

E-mail: bublyk1979@ukr.net

Бібліографічний опис статті:

Синица А. В. Концепція та принципи психологічного тренінгу розвитку емпатійності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / А. В. Синица, С. А. Бублик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 3. – С. 97–100. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-3.019