



## СЕКЦІЯ 4 ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 378.046.4:[351.743:796

### **УВАГА Й УВАЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СКЛАДОВІ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Бабенко В.Г., к. пед. н., доцент,  
провідний науковий співробітник  
*Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України*

Пампура І.І.,  
старший науковий співробітник  
*Державний науково-дослідний інститут  
Міністерства внутрішніх справ України*

У статті розглядається увага й уважність як основні психолого-педагогічні складові успіху на заняттях із фізичної підготовки. З'ясовано, що належна майстерність викладача, єдині вимоги щодо управління, сформована мотивація та поступово-постійний успіх викликають бажання та інтерес до подальшої діяльності за умов мінімізації затрачених зусиль на кінцевий максимальний результат.

**Ключові слова:** *уважність, успіх, заняття, студенти, курсанти, фізична підготовка.*

В статье рассматривается внимание и внимательность как основные психолого-педагогические составляющие успеха на занятиях по физической подготовке. Выяснено, что надлежащее мастерство преподавателя, единые требования к управлению, сформированная мотивация и постепенно-постоянный успех вызывают желание и интерес к дальнейшей деятельности в условиях минимизации затраченных усилий на конечный максимальный результат.

**Ключевые слова:** *внимательность, успех, занятия, студенты, курсанты, физическая подготовка.*

Babenko V.G., Pampura I.I. ATTENTION AND ATTENTIVENESS AS BASIC PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONSTITUENTS OF ACHIEVEMENT OF SUCCESS ON EMPLOYMENTS ON PHYSICAL PREPARATION

The article considers attention and attentiveness as the main psychological and pedagogical components of success in physical education classes. It was found out that proper mastery of the teacher, uniform requirements to management, formed motivation and gradually-constant success will cause the desire and interest to further activity in the conditions of minimizing the expended efforts to the final maximum result.

**Key words:** *attentiveness, success, employment, students, cadets, physical training.*

**Постановка проблеми.** Загально-прийнято, що під терміном «увага» традиційно розглядають спрямованість і зосередженість свідомої психічної діяльності кожного окремого студента, курсанта, слухача чи колективу загалом на об'єкті або чомусь конкретному, що забезпечує їх найбільш повне та швидко сприйняття з одночасним баченням, осмисленням, розумінням і формуванням подальших цілеспрямованих, безпечних, успішних дій і заходів. Дуже часто це може бути діяльність і бездіяльність, позитивні чи негативні вчинки людей або колективів, оприлюднені, проголошені думки й слова, поведінка, події соціального/антисоціального характеру, природні явища, окремі предмети або групи, їхні характеристики тощо.

У контексті наведеного вище увага завжди була як досить непросте діяльнісне утворення, що визначалося спрямованістю особистості, системою поглядів та орієнтацій, зумовлюючих безпосередній напрям активності людини та формуючих її уважність.

Саме ці узагальнені терміни є базовою основою для виникнення, вивчення, апробації, впровадження, подальшого застосування й функціонування багатьох фізкультурно-спортивних і психолого-педагогічних процесів, які мають дуже тісний зв'язок з успішною пізнавальною, тренувальною, змагальною та вдосконалюючою діяльністю.

Загальновідомо, що далеко не кожна людина, яка до чогось прагне й ставить перед собою конкретну мету, реально її досягає. Однією з причин цього є невміння



окремих категорій людей виділяти головне, зосереджуватись і концентруватись на ньому, а також управляти ним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Організація планових чи позапланових занять, робота спортивних секцій, проведення найпростіших фізкультурно-спортивних заходів та їхні результати завжди потребують дбайливого й професійного ставлення незалежно від рівня підготовки всіх учасників. Висвітлення важливості цих питань ніколи не залишалось без належної уваги. Свого часу їм було присвячено дуже багато наукових праць і досліджень, які надзвичайно ефективно вирішували ряд існуючих проблем. Проте згодом з'являються абсолютно нові завдання та їхнє коло стає дедалі більшим. Водночас реорганізація фізичної культури, що проводилася протягом останніх років, торкнулася майже всіх – від дошкільних і загальноосвітніх шкіл, коледжів, інститутів, академій, університетів і до цілих систем підготовки мілітаризованих і правоохоронних відомств нашої держави. Введення нових вимог, міжнародних норм, стандартів і технологій призвели до суттєвих змін безпосередньо в самих процесах раніше добре налагодженого навчання, тренування та виховання.

Цілком закономірним стало те, що сьогодні все, що виходить за межі раніше дослідженого, потребує рішучих, сміливих та інноваційних думок, поглядів, розроблення чи вдосконалення існуючих форм і методів ефективно організації й управління, спрямованих на успішне досягнення й вирішення запланованих завдань та очікуваних результатів.

**Постановка завдання.** Метою дослідження є належна організація й підготовка особового та керівного складу, якісне забезпечення, безпечне та успішне проведення занять із фізичної підготовки, спрямованість на досягнення позитивного результату як головних складових на шляху реалізації й нормалізації психолого-педагогічних відносин у сфері фізичного виховання та спорту, адаптація численних вітчизняних і міжнародних фізкультурно-спортивних положень і правових норм до внутрішнього законодавства України з урахуванням величезного позитивного досвіду, теорії й практики провідних зарубіжних країн.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як правило, кожній свідомій людині притаманна властивість управління собою, своїми відчуттями та діями, але в кожній окремої особистості вони мають свою величину розвитку. Більшість психологів і педагогів пояснює ці явища наявністю вміння особи протягом тривалого часу

скеровувати, зосереджувати й утримувати свою свідомість тільки на основному, без активного сприйняття чогось другорядного. Зазвичай це називають «увагою» з окремими її видами (мимовільна, довільна, позадовільна), обсягами та концентрацією (перемикання, розподіл), де в тісному тандемі з діяльністю формується «уважність» [1, с. 12–35; 4, с. 211–310; 9, с. 45–63].

Із курсу теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології, попередніх власних досліджень, організації й проведення практичних занять [2–6; 8] нам відомо, що для того, щоб зосередити розбалансовану свідомість студента, курсанта чи слухача перед початком занять чи тренувань на якомусь об'єкті, предметі або дії та забезпечити їхнє подальше успішне сприйняття, необхідно:

- сформувати доброзичливо-субординаційний настрій перед заняттями чи тренуваннями, на заняттях (у процесі) та після їх завершення;
- вербально виділити основні мету, предмет, об'єкт або дію з усього існуючого чи навколишнього;

- зосередити зорову увагу на меті, предметі, об'єкті або дії, конкретизуючи й характеризуючи їхні основні властивості, умовно відкидаючи все зайве, окрім орієнтації на максимально очікуваний результат.

Здійснивши ці заходи, ми активізуємо у вищезазначених осіб суто індивідуальні функції уваги, що є частиною обов'язкового психолого-педагогічного пізнавального процесу людини, де основною умовою досягнення успіху є вміння свідомо, конкретно й спрямовано керувати своєю увагою.

Водночас необхідно зважати на те, що регуляція будь-якої діяльності буде ефективною лише тоді, коли студент, курсант або слухач матимуть хоча б приблизну (загальну) уяву про її зміст, наповнення й частково зможуть контролювати хід процесу [7, с. 44–87; 9, с. 45–63; 12, с. 18–39]. Тобто будь-яка осмислена й спрямована діяльність спочатку повинна базуватись на мінімумі знань, умінь і навичок. Це дасть змогу уявити очікуваний результат, визначити форми, способи та методи вирішення чи досягнення мети.

Далі обсяг знань, умінь і навичок поступово збільшується, початкові знання, вміння й навички набирають стабільно сталих форм, втрачають свою першозначимість і переходять у розряд другорядних, не втративши своєї подальшої актуальності й необхідності. Як приклад можна навести розминку. Звичайну людину, спортсмена-початківця чи ще когось спочатку налаштовують і готують до виконання певних дій за допомо-



гою найпростіших початкових заходів: вербальної розповіді й зразкової демонстрації (показу). І лише потім переходять до тренування, вивчення нового чи вдосконалення, звертаючи увагу на правильну обов'язковість дотримання послідовності специфіки вправ і заходів безпеки. Якщо все досить складно, то використовують більш прості (підвідні) вправи, або, перш ніж вивчати цілу вправу, розділяють її на окремі елементи й вивчають по частинах тощо. Але жоден спортсмен, викладач, інструктор не повинен переходити до виконання більш складних рухів чи навантажень, попередньо не підготувавши до цього себе чи своїх учнів. Так і з прагненням щодо досягнення успіху в діяльності.

Треба зазначити, що під поняттям «успіху» розуміють уміння людини впевнено пристосовуватись до мінливих умов сучасної реальності або це той стан розвитку якостей і здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаного у своїй життєдіяльності шляхом цілеспрямованої організації, мобілізації, експлуатації, управління й спрямування своїх знань, умінь, навичок, сил та енергії в потрібному напрямі [2–4; 8, с. 296–297; 13, с. 467–470]. Тобто можна відзначити, що в основі досягнення успіху лежать певні стереотипи, шаблони та типи, які, основані на дотриманні певних режимів чи алгоритмів, які ініціювалися, сформувалися й міцно закріпилися у свідомості чи підсвідомості людини.

Найпоширенішими такими стереотипами, що закріплюються дуже швидко, є позитивні звички (проводити розминку, добросовісно ставитись до виконання дорученого тощо) в межах вміння зосереджуватись на необхідному й отримувати той обсяг інформації, знань, умінь і навичок, у якому є потреба, й прагнення успішного досягнення накресленого чи реалізації запланованого [3, с. 15–45; 11, с. 33–80; 14, с. 267–342].

Крім того, опитуючи вищенаведені категорії персоналу, ми знайшли реальне підтвердження означеного фактажу, де одну з головних ролей у процесі накопичення потенціалу досягнення успіху виконує зорове поле людини. Воно з відповідною швидкістю й точністю формує, фільтрує, виділяє, фіксує та передає за належністю все, що до нього потрапило чи навіть просто мимовільно було охоплене поглядом.

Окремі дослідники [7, с. 121–144; 9, с. 45–63; 10, с. 53–60] стверджують, що нашвидку охоплене неконцентрованим поглядом – це є не що інше, як мимовільно отримана інформація. Інакше кажучи, можна стверджувати, що це та інформація, на яку

ми майже не звернули уваги, але її зафіксувала наша уважність і майже примусово зберегла у підсвідомості. За певних умов вона є досить нестійкою, залежить від внутрішнього й зовнішнього психоемоційного стану людини, настрою на успіх і результат, мотивації, інтересу, бажання, набутого чи отриманого раніше досвіду, і навпаки: побачене як швидко запам'ятовується, так і забувається й асоціативно згадується.

Водночас було з'ясовано, що під час занять із фізичної підготовки більш ефективним є довільне отримання інформації. Це підтвердили окремі спостереження, які ми проводили над визначеною кількістю студентів, курсантів і слухачів денної та заочної форми навчання з виділенням контрольних та експериментальних груп, чітко концентруючи їхню увагу на конкретно вираженому об'єкті пізнання, обов'язковій руховій діяльності чи просто потрібному процесі вдосконалення з постановкою цілеспрямованої мети.

Порівняно з мимовільною довільна увага вже не є нестійкою, але теж деякою мірою залежить від внутрішнього стану досліджуваних, при цьому, що їхній зовнішній стан був надійно прихований під суто авторитарними, але доброзичливо-субординаційними відносинами мілітаризованих груп управління (керівництва) й навчального колективу. Проте, незважаючи на спільні теоретичні труднощі, що виникають у діяльності цивільних і мілітаризованих навчальних груп (наприклад, слухати нецікаву, складну, однотипну й монотонну інформацію тощо), надалі їх вдало об'єднує суто практична діяльність. Але не тільки досвідчені педагоги, а й більшість провідних психологів стверджує, що сутність, зміст і тривалість довільної уваги сильно залежать від загальних станів людини [10, с. 19–60; 13, с. 277–325]: агресії, апатії, больового відчуття, окремого збудження, сонливості, стомленості, страху, стресу, хворобливості, фрустрації тощо.

Нині загальновідоме психолого-педагогічне твердження про те, що найбільшу ефективність розумової діяльності забезпечує післядовільна увага, не у всіх випадках є правильним, як і твердження про те, що для зосередження на діяльності не потрібно витрачати багато вольових зусиль. Цей вид уваги припускає свідоме зосередження саме на початку діяльності, а надалі забезпечує успішне входження в роботу й утримує її [9, с. 55–60].

Ми вважаємо, що наведений вище підхід дійсно є правильним щодо його застосування в перших теоретичних розділах формування підготовленості й готовності,



а там, де потрібно використовувати практичну підготовленість і діяльність в умовах великих і надвеликих фізичних навантажень, особливо в поєднанні з психоемоційними, потрібна максимальна концентрація не тільки всіх видів уваги, а й величезної кількості вольових зусиль узагалі. Крім того, післядовільна увага, як і всі інші види уваги, має тісний зв'язок із заздалегідь підготовленою й належно сформованою мотивацією пізнавальної практичної діяльності.

Окрім основних видів уваги та правильного їх застосування, велике значення для досягнення успіху на заняттях із фізичної підготовки має організація менеджменту увагою. Вміння управляти нею засновується на специфічних умовах і спеціалізованих для кожної сфери процесах організації особливостей і свідомості, де результатом є уважність як стійкий стан кожної особистості, що дає змогу досягти максимально можливих результатів у багатьох видах запланованої (бажаної) діяльності.

До специфічних умов управління увагою можна віднести такі:

- належні умови загального та специфічного забезпечення підготовки, викладання й контролю для позитивного сприйняття та відображення інформації й навколишнього середовища;

- дотримання організаційно-режимних характеристик і параметрів навчальної, тренувальної, змагальної та відновлювальної діяльності;

- розуміння важливості, стану, норм, повноти дієвих форм, методів і засобів виконання поставленої мети;

- поетапне досягнення рівня підготовленості й готовності щодо успішного виконання запланованих завдань.

**Висновки з проведеного дослідження.** Індивідуальне вміння особистості визначати головне, зосереджуватись, концентруватись та управляти ним, а також належна психолого-педагогічна майстерність кожного викладача, інструктора або тренера, єдині вимоги щодо організації менеджменту, належно сформована мотивація, покрокове, поетапне, поступове, але постійне досягнення успіху нівелюють усі існуючі незручності та негаразди, викликають бажання та інтерес, дають змогу проводити заняття, навчання або тренування за умови мінімальних затрат фізичних, емоційних, вольових і пізнавальних зусиль,

уважно орієнтуючись на максимальний результат.

Урахування й дотримання наведеного вище сприятиме організації управління, активізації уваги й уважності як основних психолого-педагогічних складових досягнення успіху на заняттях із фізичної підготовки.

Перспективи наших подальших досліджень полягатимуть у вивченні й удосконаленні психолого-педагогічних процесів оптимізації м'язової рухової пам'яті на заняттях із фізичної підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Акімова Л.Н. Психологія спорту. Одеса: Студія Неогоциант, 2004. 127 с.
2. Бабенко В.Г., Остапович В.П.. Професійно-психологічна підготовка персоналу Національної поліції України: перспективи розвитку. Наука і правоохоронна. 2016. № 4. С. 246–253.
3. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях. Одеса: Вид. Букаєв В.В., 2010. 272 с.
4. Карамушка Л.М. Психологія управління. Київ: Миллениум, 2003. 342 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2003. 422 с.
7. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка. Основні положення. Київ: ЕксОб, 2003. 304 с.
8. Пампура І.І., Ярема Н.Ю. Психологічні аспекти підвищення бойової готовності особового складу військових формувань та правоохоронних органів. Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи: зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 22–23 вересня 2016 р.). Одеса: Військова академія, 2016. С. 296–297.
9. Педагогическая психология: конспект лекцій / Сост. С.В. Кошелева. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Сова, 2005. 95 с.
10. Остапович В.П., Бабенко В.Г., Кирієнко Л.А. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях: практ. посібник / За ред. д. ю. н., проф. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2016. 84 с.
11. Финогенов Ю.С., Благій О.Л., Глазунов С.І. та ін. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт. Київ: НУОУ, 2014. 468 с.
12. Чалдини Р. Психологія впливу. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 288 с.
13. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. 726 p.
14. Thibault E.A., Lynch L.M., McBride R.B. Proactive Police Management. New York: Prentice Hall, 2001. 490 p.