

Застосування мультимедійних засобів навчання характеризується певними дидактичними функціями [3]: демонстрацію рухливих зорових образів у якості основи для усвідомленого оволодіння навчальним матеріалом (особливо на етапі засвоєння нових знань); відпрацювання в інтерактивному режимі елементарних базових умінь; посилення значущості та підвищення питомої ваги в навчальному процесі самостійної і науково-дослідної діяльності здобувачів; можливість збільшення обсягу окресленої до засвоєння інформації, а також власної практичної діяльності здобувача; збільшення частки змістовної роботи здобувача за рахунок зняття проблем технічного характеру.

Однак застосування мультимедійних засобів навчання як не замінює педагога, так і не може зовсім замінити реальний технологічний процес виробництва. Екран монітора комп'ютера є віртуальним світом, який в умовах навчального закладу або аудиторії не дає можливості досконало вивчити технологічний процес чи провести перевірку об'єкта. Здобувачам важливо на основі теоретичних знань виявити порушення щодо додержання вимог законодавства у сфері цивільного захисту пожежної безпеки даного підприємства, навчитися оформляти припис про проведення перевірки.

Таким чином, в сучасному світі актуальним є навчання, що засноване на інформаційно-технологічній культурі, тобто використанні педагогом професійного навчання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій. Адаптація до нових інформаційних технологій, інтегрування до сучасних потреб освіти, використання саме тих технологій, які сприяють досягненню поставленої мети – основні напрями зростання педагогічного професіоналізму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Майборода Л.А. Методика застосування інформаційно-комунікаційних технологій у діяльності педагога професійного навчання: методичні рекомендації. Київ, 2012. 104 с.
2. Задорожна Н. Т., Омельченко Т.Г. Мультимедійні засоби навчання / Енциклопедія освіти /Акад. пед. наук України; Київ, 2008. 1040 с.

УДК 159.9:159.94

ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ ЯК ФАКТОР ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ

*Дарія ШАРІПОВА, канд. психол. наук,
Володимир АРХИПЕНКО, канд. пед. наук, доцент,
Арсен ІПІЄВ, Андрій ДЕМИДЧЕНКО,*

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

Цілі, що стоять перед спортсменом, співвідносяться з досягненням певного спортивного результату, інакше кажучи, з реалізацією його можливостей. Дії, пов'язані з досягненням цілей, завжди виконуються в певних емоційних умовах і за рахунок вольових зусиль. Різні труднощі викликають у спортсменів сильні емоційні переживання, які можуть справити негативний вплив на діяльність та її результати.

Не випадково дослідники психологічних проблем спорту значну увагу приділяють вивченню та аналізу різноманітних психічних станів спортсменів під

час здійснення змагальної діяльності, де особливе місце посідають питання подолання екстремальних ситуацій змагального характеру.

При визначенні екстремальних ситуацій широко використовуються і «об'єктивні» показники стану людини, що встановлюються на основі реєстрації фізіологічних процесів. Впливи, що зумовлюють критичні стани, завжди сполучені з фізіологічними змінами в стані людини.

Отже, ступінь впливу екстремальних ситуацій змагального характеру на стан спортсменів залежить від «величини перешкод» і «труднощі перешкод» [1].

Величина перешкод характеризується як явище об'єктивне, не залежне від спортсмена. Вона визначається розмірами фізичних і психічних зусиль, необхідних для подолання майбутніх труднощів. **Трудність перешкоди** – явище суб'єктивне, похідне від величини перешкоди і можливостей спортсмена. Вона виражається відношенням величини перешкоди до реальних можливостей індивіда.

Діяльність будь-якого спортсмена в екстремальних ситуаціях змагального характеру пов'язана або з *вибором оптимального рішення*, або з *реалізацією прийнятого рішення*, оскільки в одній і тій же діяльності ці явища виникають послідовно.

Величина перешкоди та її труднощі визначають психічний стан спортсмена під час виконання ним спортивної діяльності. Крім того, у спортсмена, який бере участь у змаганнях, емоції завжди мають яскраво виражене збудження і високий ступінь переживання. Людина перебуває в стані напруженості [2]. Стан напруженості передусім ускладнює складні дії та інтелектуальні функції: скорочується обсяг уваги, порушуються процеси сприйняття і мислення, з'являються зайві, неспрямовані дії, скорочується обсяг пам'яті. Все це негативно позначається на здійсненні не тільки спортивної, але і будь-якої іншої діяльності.

Здатність спортсмена зберігати оптимальний психоемоційний стан прийнято називати **емоційною стійкістю**. *Емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні емоції, а в тому, що ці емоції в певні моменти змагальної боротьби досягають оптимального ступеня інтенсивності, але при цьому відрізняються стабільністю певних якісних особливостей і завжди спрямовані на вирішення спортивних завдань.*

Оптимальний рівень емоційних переживань може залишатися абсолютно постійною величиною протягом усієї спортивної діяльності (спортивного змагання) і безпосередньо перед нею. Ця величина змінюється відповідно до ситуації змагальної діяльності, тому оптимальний рівень емоційних проявів повинен бути не тільки стійким, але водночас і динамічним [4]. **В умовах змагань така динамічна емоційна стійкість спортсмена виражається в такому:**

1) якісні особливості активних емоцій (відсутність переходу від емоцій, що позитивно впливають на діяльність, до емоцій, що негативно впливають на діяльність) постійні;

2) оптимальний рівень інтенсивності емоційних реакцій динамічно стійкий;

3) спрямованість емоцій на позитивне вирішення поставлених задач стабільна.

З вищезазначеного випливає, що, по-перше, інтенсивність емоційних проявів, вихід емоційних переживань за межі оптимального рівня збудження, як правило, виникають із зміною зовнішніх умов; по-друге, негативний вплив емоцій на діяльність або її результати завжди детермінований об'єктивними та суб'єктивними труднощами.

Таким чином, *екстремальні ситуації змагального характеру – об'єктивні і суб'єктивні труднощі, які є наслідком зміни зовнішніх умов, що супроводжуються виходом емоційних переживань спортсмена за межі оптимального рівня і впливають негативно на змагальну діяльність, її результативність.*

Зовнішні і внутрішні перешкоди завжди є причинами і об'єктивних, і суб'єктивних труднощів. Важливим є той факт, що зовнішні перешкоди, так само як і внутрішні, можуть викликати як об'єктивні, так і суб'єктивні труднощі [3]. Класифікація екстремальних ситуацій змагального характеру показує, що екстремальні ситуації змагального характеру можуть бути розділені за якісною характеристикою на чотири основні групи:

1) *зовнішні перешкоди* – умови змагань; перешкоди, що зумовлені відволіканням уваги спортсмена від змагальної діяльності; події, пов'язані з розвитком змагальної боротьби;

2) *внутрішні перешкоди* – недостатні адаптаційні можливості; надлишки мотивації; стан здоров'я; рівень підготовленості спортсмена;

3) *об'єктивні труднощі* – ситуації, що містять небезпеку фізичної травми; ситуації, що виявляють неспроможність підготовленості спортсмена до вимог змагальної боротьби; ситуації з несподіваною «аварійністю»; ситуації, зумовлені правилами змагань; ситуації, викликані небажаними діями оточуючих;

4) *суб'єктивні труднощі* – суб'єктивне ставлення спортсмена до досягнення мети; суб'єктивна оцінка ситуації, у якій реально перебуває спортсмен.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. – 91 с.

2. Особливості психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби: [монографія] / О.В. Тімченко, А.Г. Снісаренко, Д.С. Шаріпова,. – Черкаси: Видавець: Третяков О.М., 2016. – 236 с.

3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

4. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 18 – 23.