

ще й на радість, щастя, здивування і т.д. По-друге, людина, що співчуває, робить це не просто усвідомлено, «від широго серця», вона підтримує ту ж гаму почуттів, що і суб'єкт, на якого вони спрямовані. Емпат же не втрачає власних відчуттів.

Як рефлексія, так і емпатія – це своєрідне сприйняття іншої людини і разом з тим себе самого. У першому випадку, а саме в разі рефлексії, дія спрямована більше на самого себе. Тобто чужими очима ми вчимося шукати ту модель поведінки, яка влаштує співрозмовника. І, навпаки, відчуваючи емпатію, ми починаємо розуміти інших, відчувати їх, викликати прихильність до себе відгуком на їхні душевні емоції. Так чи інакше, і та, і інша форма допомагають контактувати не просто з кимось конкретним, а з цілою групою людей, з суспільством в цілому.

Таким чином, розглянуті нами основні психологічні компоненти багатогранного, поліверсивного, оригінального становлення особистості, такі як рефлексія і емпатія, виступають умовою розвитку емоційної компетентності, як складової будь-якої сучасної професійної компетентності. Облік теоретичних, емпіричних та практичних напрацювань в області дослідження розглянутих феноменів сприятиме вирішенню актуальних проблем освіти сьогодення.

Список використаних джерел

1. Бодалев А.А. Личность и общение. Москва: АСТ «Астрель». 1995. 324 с.
2. Роджерс К. Эмпатия. *Психология мотивации и эмоций*. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. Москва: ЧеРо, 2002. 452 с.
3. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. *Развитие субъективной реальности в онтогенезе*. Москва: ПСТГУ, 2013. 540 с.

БУЦ А.М., доцент

Український державний університет залізничного транспорту

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКИХ ОНЛАЙН-ЗМАГАНЬ

Проблема підвищення рухової активності студентської молоді багато років зацікавлює фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Велике значення у вирішенні цієї проблеми надається поступовому розвитку студентського спорту. Але, у той же час, існуюча дійсність, що пов'язана з коронавірусною

інфекцією, боротьбою з її розповсюдженням, впровадженням санітарно-гігієнічних обмежень, ускладнила можливості вирішення проблеми рухової активності молоді.

Пандемія COVID – 19 внесла свої корективи до звичайного навчального, навчально-тренувального процесів і до самої системи освіти у цілому, що надало освіті і спорту багато нових впроваджень.

Використання дистанційних форм тренувань стало першим і вимушеним кроком процесу використання цифрових технологій у системі спортивної підготовки студентської молоді. Найбільш складним в умовах карантинних обмежень був перехід до пошуку оптимальних дистанційних технологій для здійснення змагальної діяльності.

Слід відмітити, що впровадження карантинних обмежень та дистанційного навчання негативно позначилося на динаміку зросту як спортивних показників студентів-спортсменів, так і показників фізичного розвитку звичайних студентів. Не зважаючи на великий рівень розвитку інформаційних технологій, дистанційне навчання не має готових рішень у проведенні практичних занять з фізичної культури і спорту.

У зв'язку з цим перед науково-педагогічним складом кафедри фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту (УкрДУЗТ) постала задача пошуку нових технологій організації і проведення змагальних онлайн-заходів.

Для вирішення задачі підтримки фізичної активності та підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом серед студентів і науково-педагогічного складу університету викладачами кафедри фізичного виховання та спорту УкрДУЗТ було організовано і проведено онлайн-змагання з фізичної підготовленості та деяких видів спорту, а саме: «Карантин спорту не завада», «Швидше, вище, сильніше» – для студентів [1, с. 273]. До програми змагань входили берпі, вис на зігнутих руках, вправа «Командо», піднімання тулубу в сід, стрибки на двох ногах через скакалку. Також були проведені змагання з шахів та велозаїзд. Для співробітників університету було організовано і проведено змагання з фізичної підготовленості (за віковими категоріями та статтю) «Рух – це життя». До програми змагань було включено вправи загальної фізичної підготовки, зокрема, підтягування, стрибки на двох ногах через скакалку, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулубу в сід та біг 1000 і 2000 м, оздоровча ходьба 2000 м. Для організації змагань на сайті університету та у соцмережах було розміщено оголошення про проведення змагань (регламент, порядок прийому заявок для участі), що

сприяло залученню більшої кількості учасників змагань. За регламентом учасники змагань надсилали відеозвіти виконання вправ фізичної підготовленості та скріншоти маршрутів з результатом (біг, оздоровча ходьба, вілозаїзд) на електронну пошту суддівської колегії. Судді уважно слідкували за технікою виконання вправ кожним учасником і підраховували результати. Після визначення переможців і призерів суддівською бригадою відеозвіти результатів онлайн-змагань розмішувалися на сайті університету та у соцмережах, що сприяло підвищенню мотивації до рухової активності за рахунок переглядів та коментарів.

Якщо онлайн-змагання з фізичної підготовленості та деяких видів спорту (шахи, біг, оздоровча ходьба, велоспорт) можливо достатньо безболісно (враховуючи свій, хоча і маленький, але досвід) провести в умовах карантинних обмежень, то ігрові види спорту до теперішнього часу знаходяться у пошуку нових технологій організації і проведення змагальних онлайн-заходів серед студентства.

Серед студентської молоді дуже популярними з ігрових видів спорту є футбол, настільний теніс, волейбол. На мій погляд та власний досвід, слід розглянути ідею проведення онлайн-змагань з ігрових видів спорту, зокрема, з футболу і настільного тенісу, у гібридному форматі. Ідея полягає в тому, щоб у прямому ефірі через конференцію Zoom провести між декількома учасниками змагання з жонглювання футбольним м'ячем і набивання тенісного м'яча ракеткою. Задача суддівської колегії уважно слідкувати за технікою виконання вправ та часом і підраховувати кількість повторень.

Проведення онлайн-змагань для студентської молоді є альтернативою класичним тренуванням і змаганням, стимулюють молодь до систематичних занять фізичною культурою і спортом, уміння проявляти свої моральні і вольові якості, командний дух, комунікативні навички. Онлайн-змагання у даний час (час карантинних обмежень) є важливою складовою ланкою навчально-тренувального процесу, найбільш доступним засобом організації змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Сапегіна І.О., Дорош М.І. Організація дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в Українському державному університеті залізничного транспорту в умовах карантину. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. наук. праць міжнар. наук.-практич. інтернет-конф., м. Переяслав, 31 трав. 2021. 2021. Вип. 71. С. 271–273.