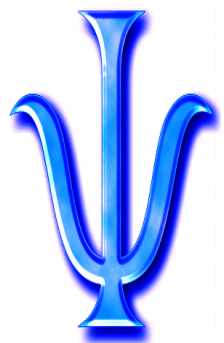




ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І  
ПЕДАГОГІКИ

# Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності



Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції  
(м. Київ, 19 жовтня 2018р., Україна)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

**Актуальні проблеми  
психолого-педагогічного супроводу та  
розвитку суб'єктів спортивної діяльності**

**МАТЕРІАЛИ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(м. Київ, 19 жовтня 2018р., Україна)**

**Київ – 2018**

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
наказ №129 заг. від 01.06.2018р.

**Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності:** Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2018. – 126 с.

Збірник містить тези учасників I Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (19 жовтня 2018 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі проблеми: «Актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті», «Педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», «Рухова активність та психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя».

Матеріали збірника призначено для студентів, аспірантів, науковців і практиків, які цікавляться актуальними питаннями психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

*Редакційна колегія:*

Петровська Т. В., к. пед. наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки  
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Фольварочний І. В., доктор пед. наук кафедри психології і педагогіки  
Смоляр І. І., к. пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки  
Мосьпан М. О., к. псих. наук, доцент кафедри психології і педагогіки

*Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

## ЗМІСТ

### I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

---

<b>Арнаутова Лілія</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЗАКОРДОННІЙ ІСТОРИОГРАФІІ.....	9
<b>Бачинська Наталія, Чернигіна Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ В СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ.....	11
<b>Булгакова Тетяна</b> УМОВИ УСПІШНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	12
<b>Войцехівська Марія</b> АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ.....	13
<b>Воронова Валентина, Никоряк Оксана</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	15
<b>Воронова Валентина, Скороход Олександр</b> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ХОКЕЇСТІВ.....	17
<b>Грона Станіслав</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОФІЛЕЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА.....	19
<b>Гурова Галина, Чередніченко Таїсія</b> ЕФЕКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	20
<b>Железняк Олександр</b> АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ.....	21
<b>Жукова Галина</b> ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЗРОЗУМІТИ СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	22
<b>Заходайло Дмитро</b> ЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СПОРТСМЕНА.....	23
<b>Кобзар Інна, Воронова Валентина</b> РОЛЬ САМООЦІНКИ В ХАРАКТЕРИСТИЦІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ.....	25
<b>Купіна Дар'я, Ковальчук Вікторія</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В ХОКЕЇ.....	26
<b>Мельник Оксана</b> ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ КІННОГО ВИДУ СПОРТУ).....	28
<b>Негатуров Олександр</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ.....	30
<b>Новосад Аліна</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	32

<b>Рекротчук Крістіна, Гринь Олександр</b> СИТУАТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПСИХІЧНИМ СТАНОМ СПОРТСМЕНОК НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ).....	33
<b>Тігаренко Світлана</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	35
<b>Чердніченко Таїсія</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВОДУ.....	37
<b>Шатирко Лариса</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕСТРУКТИВНИХ ФОРМ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	39
<b>Щерба Андрій</b> ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ.....	41

## ІІ. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

<b>Бучма Вікторія</b> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ВЧИТЕЛЕМ І УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	43
<b>Гринь Олександр</b> ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ.....	45
<b>Гринь Олександр, Шматко Ярослав</b> СПІЛЬНИЙ РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	47
<b>Губанова Дар'я, Сиваш Ірина</b> ФАКТОРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ.....	48
<b>Гурова Галина</b> СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	50
<b>Каменєв Гліб</b> ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	52
<b>Курдибаха Оксана</b> ГЕНДЕРНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, ЯК ВАЖЛИВИХ АГЕНТІВ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	55
<b>Люзник Альона</b> МЕТОДИ РАННЬОГО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	56
<b>Михайлюк Інна</b> ПАРАДИГМАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ВПЛИВУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	58
<b>Москальов Максим</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДИХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЕФЕКТИВНОГО ВХОДЖЕННЯ В ОСВІТНЮ ОРГАНІЗАЦІЮ.....	59
<b>Mospan Maryna</b> CRITERIA FOR THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE SPORTS COACH.....	61

<b>Павленко Інна</b>	ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	62
<b>Пронтенко Василь</b>	ПРОФЕСІЙНИЙ ІМІДЖ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА.....	64
<b>Сидоренко Ольга, Бережна Лариса</b>	ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
<b>Скачедуб Наталія</b>	СПОРТИВНИЙ ВІДБІР СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ У ГРУПІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	68
<b>Староста Володимир</b>	МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	70
<b>Степура Ярослав</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНЕРА НА ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ДО КОМАНДНИХ ЗМАГАНЬ.....	71
<b>Фольварочний Ігор</b>	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАГІСТРА СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	73

### **ІІІ. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

---

<b>Андрущенко Оксана</b>	РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	76
<b>Бобренко Інна</b>	ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	77
<b>Бородіна Ніна</b>	АКТУАЛЬНІСТЬ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНОГО ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	79
<b>Бровченко Анастасія</b>	ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	81
<b>Венчковская Надія</b>	НАЙВПЛИВОВІШІ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АКТИВНІСТЮ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	83
<b>Вирлєєва Марина, Табунов Антон, Швед Вадим</b>	ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	85
<b>Голець Олександр</b>	ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	86

<b>Гусак Дарія</b>	РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	88
<b>Дзюбко Людмила</b>	ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ І СКЛАДОВА БЕЗПЕКИ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ.....	89
<b>Дружиніна Інна</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	91
<b>Завгородня Олена</b>	ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТА ЯК СУБ'ЄКТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	92
<b>Капелюх Дарія</b>	ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЕЛЕМЕНТУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО УРОКУ.....	94
<b>Ковальчук Ольга</b>	ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОЦІНКУ ЧАСУ.....	96
<b>Коньков Аркадій</b>	ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ФОРМУВАННЯ ЇХНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	97
<b>Матвієнко Ірина, Гоголь Сергій</b>	СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ, СТАРІННЯ ТА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.....	99
<b>Мойзріст Олена</b>	ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ У СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	101
<b>Мужайло Ірина</b>	ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	103
<b>Никорак Іван</b>	ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД.....	104
<b>Ніколайчук Дмитрій</b>	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКА «СПОРТСМЕНІВ-ЛЮБИТЕЛІВ» З БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	106
<b>Перепелиця Анна</b>	ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ОСНОВНОГО ПОКАЗНИКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	107
<b>Пушкарська Леся</b>	ЗМІСТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У СУРДОПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ.....	109
<b>Салига Наталія</b>	ВИКОРИСТАННЯ НАДБАНЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДУМКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ.....	111
<b>Смоляр Ірина, Вахнова Альона</b>	ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ 14-17 РОКІВ У ЗНАННЯХ З КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я.....	112
<b>Телегоненко Христина</b>	РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	114
<b>Терещенко Людмила</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЯК АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	116

<b>Толкунова Інна</b>	
МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	118
<b>Урбан Катерина</b>	
ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЖІНОК.....	119
<b>Шевчук Юлія</b>	
РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ.....	120
<b>Гошовська Дарія</b>	
СПЕЦИФІКА ПЕРЕВТОМИ І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	122
<b>Гошовський Ярослав</b>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗНИЖЕННЯ ФРУСТРОВАНОСТІ Й АГРЕСИВНОСТІ В ДЕПРИВОВАНИХ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ....	124
<b>Калаур Роман</b>	
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ.....	127
<b>Ковальчук Доріка, Гавілей Євгеній</b>	
ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ, ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	129
<b>НАШІ АВТОРИ.....</b>	131



# **I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

---

## **ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ЗАКОРДОННІЙ ІСТОРІОГРАФІЇ**

**Арнаутова Лілія**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Проблема подолання стресу у спортивній діяльності залишається актуальною темою для вивчення. Це пов'язано з тим, що стратегії подолання стресу та вироблення ефективних методик з подолання стресу в умовах змагальної діяльності є запорукою професійної успішності спортсмена у досягненні нових результатів. На думку Caroline Belem, в кожному виді спорту є свої особливості та різні рівні необхідності подолання стрес-факторів, крім суто фізичних, технічних, тактичних та психологічних вимог, які завжди спрямовані на конкуренцію [1]. Спортивні змагання самі по собі часто стають джерелом стресу і, як правило, перешкоджають досягненням кваліфікованих спортсменів. Спосіб поведінки в стресовій ситуації та реагування на стрес - це те, що визначає спортивну продуктивність. Психологічна характеристика, яка може допомогти спортсменам у подоланні стресових чинників, що виникають у спорті, та збереження хороших результатів під час змагань - це психологічна стійкість (resistance), яка розглядається як здатність позитивно адаптуватися до несприятливого досвіду або травм.

G. Richardson та інші розробили модель стресостійкості, згідно якої людина при зіткненні зі стресором проходить три психологічні фази: фазу біопсихологічного балансу, фаза зіткнення з стрес-фактором та фаза протидії стресу. Це перехід забезпечує психологічну стійкість індивіда у складних умовах, але якщо індивід не матиме достатніх захисних механізмів, таких як стратегії подолання, самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація та здатність вирішувати проблеми, то він не зможе подолати стрес та/або адаптуватися до нього. Коли люди мають такі психологічні інструменти, вони можуть подолати стресові події, а в процесі подолання, зможуть набути нових захисних чинників, результатом яких є вивчення ситуації та адаптація до неї.

Для N. Galli та R. Vealey модель психологічної стійкості є придатною для використання в спортивному контексті, оскільки це підсилює важливість викликів, які виникають в процесі участі у спорті, які допомагають розвитку особистісних якостей спортсменів [2]. Крім того, кваліфікований спортсмен здатний сприяти розвитку багатьох психологічних якостей, які допомагають йому стати стійкими та ефективними як у спорті, так і поза ним. Дослідження стійкості у спортивному контексті вказують на позитивну динаміку, яка пов'язана з спортивними досягненнями та загальним психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами, швидким відновленням після поразок у спорті.

На думку J. Weissensteiner, B. Albernethy, D. Farrow, J. Gross, спортсмен може використовувати різні стратегії подолання несприятливих факторів, але використання переходу від фази позитивного до негативного, використовуючи копінг-стратегії, спортсмен стає доступнішим навчання за допомогою тренувань та він більш здатен зосереджуватися на зусиллях та роботі [5]. У цьому сенсі сприйняття позитивних результатів, що виникають після того, як спортсмени зазнають несприятливості, вважається ключовим фактором розвитку стресостійкості, оскільки, зіштовхуючись з несприятливою ситуацією, ця стратегія допомагає їм додавати нові навички та перспективи, такі як: позитивний погляд на життя, поліпшення саморегуляції та соціальних відносин, незалежність та більша довіра.

Здатність концентруватися на думку вчених залишається одним з найважливіших факторів подолання стресу для кваліфікованих спортсменів. Цей фактор важливий через те, що вони повинні бути сконцентровані, щоб уникнути негативних результатів, і намагатися розробити свою стратегію перемоги у змаганнях, а також змінювати свої методи навчання, оскільки, коли концентруються, краще контролюють свої емоції та досягають хороших результатів. D. Fletcher та M. Sarkar виявили, що ця здатність є важливим аспектом стійкості, тому необхідно, щоб спортсмени концентрували увагу як на самих себе, так і на тренуванні, тобто на фокусі, на процесі, а не на результатах подій [4].

Спортсмени з високим рівнем стійкості стикаються з проблемами, що виникають у спортивному середовищі. З огляду на тренування, вони щоденно стикаються з низкою складних ситуацій і постійно коригують свою техніку та стратегії подолання складних ситуацій. Цілком можливо, що разом ці елементи призводять їх до розвитку адаптованого психопрофілю, тобто його параметри є змінними й залежать від зовнішньої ситуації. Будучи стійкими, як правило, краще стикаються зі стресовими та складними ситуаціями, мають великі можливості для навчання, що є важливим елементом у розробці стійкого профілю.

За словами N. Galli та R. Vealey адаптивні можливості використання різноманітних копінг-стратегій, які виникають в відповідь на несприятливу ситуацію, має першорядне значення, щоб допомогти спортсменам боротися з різними неприємними емоціями [2]. Психологічно гнучкі стикаються з стресовими ситуаціями і посилюють власну стратегію їх подолання у процесі; це дозволяє їм досягти особистого зростання в результаті психологічних і фізіологічних змін, які вчить їх добре справлятися з труднощами.

Результати з формування позитивної психологічної стійкості також показують позитивну динаміку при аналізі заходів з відновлення спортсменів. Ця здатність до відновлення відбувається через те, що психологічно стійкі спортсмени, як правило, залишаються більш динамічними; вони мають здоровий рівень психологічного функціонування та фізичної компетентності, що забезпечує позитивні пристосування до ситуацій, які розуміються як стресові, що приводять їх до оптимальної результативності у спорті. Згідно з моделлю стійкості N. Galli та R. Vealey, деякі психологічні якості, такі як гарний настрій, оптимізм та почуття добробуту, є захисними чинниками проти негативних наслідків при стресі, отриманому в процесі спортивної діяльності [2].

Аналізуючи теоретичні розробки з стресостійкості, можна зробити висновок про те, спортивна психологія стає дедалі стає все більш важливим напрямком для збільшення можливостей спортсменів. Стрес, який є критичним, водночас є важливим чинником розвитку кваліфікованих спортсменів, адже будучи компонентом конкурентної боротьби, він може спонукати спортсменів до росту або змусити їх виконувати показники вище можливостей. Але для використання можливостей стресу необхідно створення таких спортивних програм, які будуть спрямовані на виховання такої компетентності у спортсменів, як вміння зберігати спокій у критичних ситуаціях через методи боротьби з стресом (копінг-стратегії) на основі його індивідуальних особистісних ресурсів.

1. Belem Isabella Caroline: What coping strategies are used for athletes of mma more resilient to stress?» *Journal of Physical Education On-line version* ISSN 2448-2455 J. Phys. № 28, 2017. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-24552017000100142](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100142).

2. Galli N., Vealey R. S., “Bouncing Back” From Adversity: Athletes’ Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist* 2008; 22: 316-335. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://pdfs.semanticscholar.org/e2ce/2a0a366adb091ec10dd385f39ea13fa6a38b.pdf>

3. Sarkar Mustafa Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing* Vol 1, Article 3, 2017 . – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.stressprevention.net/wp-content/uploads/2017/04/IJSPW-1-3.pdf>

4. Weissensteiner J. R., Albernethy B., Farrow D., Gross J.: Distinguishing psychological characteristics of expert cricket batsmen. *J Sci Med Sport* 2012; 15(1): 74-79.

## ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ В СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

Бачинська Наталія Вероніка, Чергиніна Тетяна  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

Відомо, що психодіагностика у спорті здійснюється як для відбору, так і в тренувальному і змагальному процесі. Вона необхідна для подальшого формулювання психолого-педагогічних рекомендацій, а також для планування і більш ефективного здійснення системи впливів на спортсмена [1].

Участь спортсмена в змаганнях пов'язана з відповідальністю, напруженістю, особистою значимістю, напруженою конкурентною боротьбою, очікуванням попереднього результату – всі ці та багато інших чинників створюють стресові умови. Тому дослідження передстартових і змагальних станів викликають великий інтерес у дослідників [1, 3].

У психологічній підготовці спортсменів виділяють наступні її види: психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання; корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до головних змагань.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив нам підібрати комплекс методик діагностики станів спортсменів, що включає в себе: 1) фіксацію самооцінок спортсменами власного емоційного стану; 2) тести для застосування у вивченні емоційного стану, що включають в себе: точність, інтенсивність і стабільність регуляції спортсменом своєї інтелектуальної, сенсорно-перцептивної і рухової активності; 3) вимір вегетативних проявів емоційного збудження.

Для акробатів парно-групових вправ в динаміці багаторічної підготовки, з урахуванням статі та віку, а також амплуа спортсменів, було підібрано комплекс наступних методів [1, 2, 4].

1. Самооцінка спортсменів, фіксувалася за допомогою 15-бальної шкали самооцінки «градусник» і шкали ситуативної тривоги (Ю.Л. Ханін).

2. Якість саморегуляції сенсорно-перцептивних і рухових дій визначалися за допомогою тестів, що характеризують швидкість: час простої та складної рухової реакції, максимальна частота рухів за малою амплітудою, час оперативного рахунку за таблицями Шульте), час утримання статичної рівноваги.

3. Вегетативні реакції: дослідження показників ЧСС, уд/хв, артеріального тиску, пульсовий тиск.

4. Для діагностики рівня стресу перед стартом використовували опитувальник «Шкала самооцінки» Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна.

5. Методика Семикіна В.В. «Рефлексія», оцінювався функціональний дискомфорт, операціональна та емоційна напруженість, початкова стадія втоми, стан вираженого стомлення.

6. Колірний тест «Люшера» – психологічне стомлення, тривожність, психічна напруга, емоційний стрес.

7. Вимірювання статичного тремору, замірялося тремтіння пальців рук, яке збільшується при підвищенні рівня нервово-психічної напруги.

8. Вимірювання максимального м'язового зусилля (дінамометрія).

9. Вимірювання дозованого м'язового зусилля 50% від максимального зусилля в ортоградному та ретроградному положенні (в стійці на голові, що пов'язано зі специфікою акробатики). Збільшення помилки до 70-80 % максимуму свідчить про виражене порушення. Зміна помилки в сторону зменшення (до 30-35 % максимуму) є показником гальмування, що з'являється.

10. Оцінка коротких інтервалів часу.

Таким чином, дослідження психодіагностичних станів спортсменів необхідні для оцінки тих психічних процесів, якостей і станів, від яких залежить успіх спортивної діяльності [2].

1. Абт Л. Теория проективной психологии // Проективная психология / Пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 30-54.
2. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия / Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
3. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. Пер. с англ. СПб.: Питер, 2001.
4. Соколова Е. Т. Изучение личностных особенностей и самосознания при пограничных личностных расстройствах // Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / Е. Т. Соколова, В. В. Николаева. М., 1995.

## **УМОВИ УСПІШНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Булгакова Тетяна**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Особливості психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності вимагають досконального вивчення і узагальнення. Важливою умовою створення єдиного простору їх розвитку повинні стати вироблення і формування установок, які ведуть до професійного успіху. Психолого-педагогічний супровід підготовки спортсменів ставить своїм завданням організацію планування професійного зростання, сформованості психологічної структури спортсмена, постійної готовності до тренерської діяльності. Основним завданням психолого-педагогічного супроводу позначається створення ефективних програм психологічного забезпечення протягом усіх етапів багаторічної тренування спортсменів [1].

До різних аспектів проблеми психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності такі українські вчені, як В. Воронова [1], О. Гринь [1], В. Ковальчук [2], О. Мельник [3], М. Мосьпан [2], Т. Петровська [4], В. Платонов [5].

Психолого-педагогічний супровід являє собою планування підготовки і взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та громадської діяльності тренера і спортсмена. Однією із умов, які забезпечують успішне психологічне забезпечення спортсменів є системність, тобто постійне здійснення психологічних заходів, і на тренуваннях, і на змаганнях [5]. Основною догмою цих заходів є використання тих елементів, які розвивають і вдосконалюють нервово-психічні механізми суб'єкта спортивної діяльності, регулюють рух, переживання і поведінку. Тобто, потрібно повсякчасно здійснювати комплекс заходів, який спрямований на оптимізацію психічної функції організму і поведінки спортсмена.

У процесі спортивної діяльності необхідно контролювати і управляти психічним станом. В іншому випадку, великі психічні та фізичні навантаження призведуть до надмірних психічних перенапруг, які знижують ефективність діяльності, причиняють дезорганізацію і поразку. Повторення таких випадків нерідко призводить до зривів, втрати впевненості в собі, депресії. В умовах навчання і тренування тренеру необхідно стимулювати активну участь спортсмена в тренувальних процесах, орієнтувати його на оволодіння прийомами саморегуляції і самоконтролю, їх постійного практичного застосування [2].

Кожен етап підготовки спортсмена має бути зорієнтований на вимоги та зміст наступних етапів тренувань. Окремі етапи є єдиним і цілеспрямованим процесом досягнення

найвищих спортивних результатів. Фактичним відображенням успішного психологічного забезпечення суб'єкта спортивної діяльності є його успіхи і негаразди. Ці компоненти відіграють важливу роль у розвитку здатності до самоаналізу та управління своєю поведінкою. Завдяки досвіду, що набуває у всіх областях, спортсмен зростає в професійному плані в рамках індивідуального навчального процесу. Постійне виконання спортивних завдань сприяє розвитку спортсмена.

1. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2015\\_3\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_3_7).
2. Ковальчук В. І. Формування здатності особистості до саморегуляції в спортивно-педагогічній діяльності / М. О. Мосьпан, В. І. Ковальчук // Scientific pedagogical internship “Education in the field of pedagogy and psychology: prospective and priority directions of scientific research” (November 27 – December 1, 2017). – Lublin: Baltija Publishing, 2017. – С. 110-111.
3. Мельник О. А. Теоретико-методологические проблемы психологической готовности высококвалифицированных спортсменов / О. А. Мельник // Материалы XVIII Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» 1–4 октября 2014г. – 2 Том. – Алма-Ата : КАСТ, 2014. – С. 343-345.
4. Петровская Т. В. Социально-психологические составляющие функционального имиджа тренера по футболу / Т. В. Петровская, А. И. Малиновский // Наука в олимпийском спорте, 2017. - № 2 – С. 39–44.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 441-454.

## АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Войцехівська Марія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Вступ.** Спортивна діяльність у будь-якому своєму вираженні, будь-то професійний чи олімпійський спорт або ж фізичне виховання вимагає від учасників докладати певних зусиль, з метою отримання результату.

Звичайно, що на першому місці завжди стоять фізичні навички – для того аби побігти, треба змусити працювати м'язи. Але, якщо говорити про досягнення певних цілей та виконання поставлених задач, серед яких можуть бути: виконання нормативів, завоювання медалей, встановлення рекордів чи демонстрація напрацьованих навичок на публіку – необхідно дещо більше, а ніж просто рухати м'язами.

Комплексна підготовка спортсмена будь-якого рівня у будь-якому виді спортивної діяльності є досить багатогранною. Серед напрямів спортивної підготовки прийнято виділяти: технічну, теоретичну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну [2].

Досить важливе місце посідає саме елемент психологічної підготовки. На відмінну від інших напрямів підготовки, які повністю лягають на плечі тренерів та вихователів, досить часто цей підготовчий аспект реалізується психологами при взаємодії зі спортсменами, тренерами та навіть членами родин спортсмена.

**Мета дослідження** – аналіз сучасних напрямів психологічного забезпечення та супроводу у фізичному вихованні та спорті для найбільш ефективного використання у подальшій професійній діяльності в обраному виді спорту.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняних та зарубіжних наукових видань, систематизація даних, метод синтезу та аналізу.

**Результати дослідження.** Психологічне забезпечення та супровід являються досить важливим елементом спортивної діяльності. Головна мета спортивного психолога не просто надати пораду спортсмену «тут і зараз», а розробити комплексну програму психологічного забезпечення, що допоможе підготуватися до змагань, вийти на максимальні показники та реалізувати свої можливості на спортивній арені.

Психологічне забезпечення має складатися з:

1. Плану підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників.
2. Плану розвитку професійно важливих властивостей психіки спортсмена.
3. Корекційних та реабілітаційних програм, що пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні виникаючих психологічних проблем.
4. Програми забезпечення виступів у відповідальних змаганнях.
5. Моніторингу рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань [4].

**У спортивній психології поняття «психологічне забезпечення» та «психологічний супровід» є невідірваними. Адже існують з метою виконання одних й тих самих задач – високі результати спортсменів.**

**Психологічний супровід** - це сукупність психологічних заходів для підвищення ефективності всіх видів підготовки спортсмена, забезпечення його психічної готовності до виступу, створення передумов до тривалої спортивної кар'єри і стабільної демонстрації високих результатів [3].

На сьогоднішній день, прийнято виділяти декілька напрямів психологічного супроводу:

1. Психодіагностика.
2. Психолого-педагогічні рекомендації.
3. Психологічна підготовка
4. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена [1].

Першим елементом, що є необхідним для вдалої роботи психолога зі спортсменом є психодіагностика. Вона допомагає спортивному психологу та тренеру вивчити спортсмена та його можливості. Можна говорити, що психодіагностика дає змогу отримати «резюме» на спортсмена. Адже за її допомогою можна визначити психічний стан спортсмена, властивості його особистості, соціально-психологічні особливості діяльності, реакції на різноманітні подразники та багато іншого. Без психодіагностики не можна говорити, про надання якихось корисних психолого-педагогічних та психогігієнічних рекомендацій, адже система «усі однакові» у спорті не діє. Тому з метою планування та ефективного здійснення системи дії на спортсмена з метою його підготовки, необхідно проводити тестування.

Наступним елементом йдуть психолого-педагогічні рекомендації, які психолог адресує усім учасникам спортивного процесу – тренерам, спортсмену, вихователям, керівникам, лікарям, масажистам, членам родини та іншим особами, які впливають на спортсмена та його результати.

Психологічна підготовка спортсмена здійснюється у взаємодії тренера та психолога на різних етапах спортивного процесу з метою виконання багатьох задач: допомогти у тренувальному процесі витримувати навантаження та перевантаження, підготувати до змагань, вивести на результати на відповідальних стартах, забезпечити психологічну витривалість та високі результативні показники на важливих змаганнях, серед яких можуть бути: чемпіонат Європи, чемпіонат світу, Олімпійські ігри тощо.

У практиці спортивного психолога можуть також виникати випадки необхідності використання ситуативного управління станом і поведінкою спортсмена. Таке управління здійснюється у тих випадках, коли виявлені недоліки в психологічній підготовці і потрібний терміновий вплив на психічний стан спортсмена. Допомога може надаватися у будь-який період часу: за день-два до змагань, за декілька годин до команди «старт», у видах спорту де це можливо – під час старту, в проміжках між вправами чи елементами вправи, після

змагань. Доцільно зауважити, що випадки необхідності використання ситуативного управління можуть виникати не тільки під час змагань, а й у тренувальному циклі.

**Висновки.** Головною критерією результатів діяльності спортивного психолога – це корисність для спортсмена та тренерів, зростання спортивних результатів і вдосконалення особистості спортсмена. З метою забезпечення цих завдань і виникає необхідність психологічного забезпечення та супроводу спортсменів. Адже, як показує практика, наявність вмілої психологічної підтримки позитивно впливає на результати спортсмена зокрема та результати команди у цілому.

Для прикладу, можна навести національну збірну команду України зі стрільби кульової. До штату команди у 2016 році було прийнято нового психолога. За результатами участі у чемпіонаті Європи зі стрільби з малокаліберної зброї 2017 року, у загальному медальному заліку Україна посіла 1 місце. На чемпіонаті Європи зі стрільби з пневматичної зброї 2018 року, України здобула 2 місце. А жіноча команда зі стрільби з гвинтівки виборола бронзову нагороду – отримавши медаль вперше за останні 10 років.

Навіть, цих цифр має бути достатньо аби стверджувати про необхідність задіювати у підготовчому та змагальних періодах різноманітні елементи та засоби психологічної підтримки та підготовки спортсменів.

1. Гринь О. Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту / О.Р. Гринь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт” 36. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. – Випуск 6 (62)15. – С.28-32.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
3. Родионов В. А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0.
4. Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчальний посібник / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко. – Суми: Університетська книга, 2016.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВУ АГРЕСИВНОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ**

**Воронова Валентина, Никорьяк Оксана**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Вступ.** В багатьох видах спорту в процесі тренувальної та змагальної діяльності агресивна поведінка спортсменів не тільки заперечується, але й заохочується. В повсякденній лексиці агресивна поведінка спортсмена часто носить позитивний зміст. Вислови: «агресивний форвард», «агресивний боєць» застосовуються тоді, коли від спортсменів чекають агресивної поведінки на змаганнях. В цьому зв'язку природним здається питання про те, як формується агресивна поведінка спортсмена і що є причиною агресії в спорті.

Агресивність (від лат. *Aggressio* - нападати) – стабільна стійка характеристика, властивість, що відбиває усвідомлювану або неусвідомлювану схильність особистості до досить послідовної агресивної поведінки, метою якої є заподіяння об'єктові фізичної або психологічної шкоди, агресивного нападу. У ряді випадків вона може розглядатися не тільки

як стійка особистісна риса, але і як конкретно актуальний стан, а поведінка в стані агресії, як діяння, здійснене в стані афекту. Агресивність як стабільна риса особистості виявляється в безпосередній контактній формі і пов'язана з протидією досягнення мети. В рамках цього однозначно показано, що моделі агресивної поведінки формуються з моменту народження.

**Мета** – виявити, особливості прояву агресивності в жіночих спортивних іграх.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної та науково-методичної літератури та мережі інтернет, методи психологічної діагностики, методи математичної статистики.

**Результати дослідження:** Визначення ситуації сприяє прояву агресивної поведінки. Імовірність проявлення агресивних дій висока в тому випадку, коли спортсмени знаходяться в стані фрустрації і, відповідно, збудження. Виникає фрустрація, коли спортсмени програють, сприймають суддівство як несправедливість, відчувають неспокій, фізичну біль, виступають нижче своїх можливостей.

Вивчаючи, в яких саме спортивних ситуаціях можна очікувати агресивну поведінку гравців спортивних команд К. Фолькамер до агресивних дій відніс персональні (не етичні) порушення правил (фоли), вербальну (словесну) і фізичну агресію. Він виявив, що на порушення правил гри впливають принаймні чотири фактори:

- виграш або програш команди;
- на якому полі відбувається гра (своєму або на чужому полі);
- велика різниця в рахунку;
- яке місце в турнірній таблиці займає команда суперників.

При зустрічі команда, яка займає різні місця в турнірній таблиці, та команда, яка знаходиться вище, допускає більше число порушень. Це являється підтвердженням так званого закону «хто кого клюне», який спостерігається у тварин. Там агресивність особи більш високого статусу допускається, особливо якщо вона спрямована на інших членів групи з більш низьким статусом.

Також були виявлені і інші, непрямі, фактори, які впливають на кількість порушень, що їх здійснюють спортсмени. Наприклад, коли зустрічалися команди, які займають верхні місця в турнірній таблиці, то спостерігалось більше порушень, ніж в випадку, коли грали команди, які займали місця в середині турнірної таблиці. Автор прийшов до думки, що гравці кращих команд зазвичай напруженні і більш агресивні, оскільки бояться втратити можливість виграти чемпіонат чи втратити призове місце, тоді коли більш слабкі команди бояться тільки одного – виявитися на останньому місці в турнірній таблиці і покинути дану лігу.

На жаль, не завжди можна контролювати ці ситуації. Однак, слідкуючи за спортсменами, тренер може замінювати спортсмена в процесі гри при появі у нього перших ознак агресивності. Або, що набагато краще, його можна навчити контролювати свої емоції і реакції на фрустрацію. Наприклад, Х. Сильва описує випадок, коли хокеїст на початку своєї кар'єри дуже часто під час матчів впадав в стан фрустрації і агресивно реагував на неї, внаслідок чого проводив більшу частину часу на лавці штрафників. Також, такі випадки можуть бути і в інших спортивних командах (регбі, баскетбол). Однак, потім він навчився контролювати цей стан. В результаті кількість агресивних реакцій у нього різко знизилася і він став рідко попадати на лавку штрафників.

Дослідженнями також доведено, що агресивність спортсменів пов'язана з такими властивостями особистості, як: високий рівень фрустрації, низькі моральні якості, висока самооцінка, слабкий вольовий самоконтроль і самовладання.

**Висновки.** Агресивність людини є однією з найбільш гострих та актуальних проблем в цілому.

Науковці виділяють наступні форми агресивних реакцій, як: фізична агресія (напад), непряма агресія, вербальна агресія, схильність до роздратування, негативізм.

В той же час формами ворожих реакцій називають: образу – заздрість і ненависть до тих, що оточують, обумовлена відчуттям гіркоти, гніву на весь світ за дійсні або уявні страждання; підозрілість – недовір'я і обережність по відношенню до людей, засновані на переконанні, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду.



Агресивність в спорті – це властивість особистості спортсменів, яка проявляється в тактиці їх дій у нападі у змаганнях. Ця властивість особистості проявляється в спортсменів у схильності часто і інтенсивно переживати почуття гніву, ворожості, в прагненні завдати фізичної або моральної шкоди. Агресивність може бути рисою характеру і симптомом різних психічних дисгармоній і акцентуацій особистості спортсменів.

1. Анцупов А. Я., Шипилов А.И. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / А.Я Анцупов, А.И. Шипилов. – Самара. М.: Издательский дом «Бахрах», - 2001. - 320с.
2. Берон Р., Річардсон Д. Агрессия. / Р.Берон., Д. Річардсон. - Санкт -Петербург.: - «Питер», - 2000. – 250с.
3. Бриль М. С.Отбор в спортивных играх.-М.,1980.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта.-М.,2000.
5. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: автореферат дисс. канд. пед. наук / В.А.Иванов. - Москва, 2004. – 26 с.
6. Иванов В. В.Комплексный контроль в подготовке спортсменов.-М.,1987.

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ХОКЕЇСТІВ

**Воронова Валентина, Скороход Олександр**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність.** Змагальна діяльність в ігрових видах спорту і зокрема хокеї з шайбою, відрізняється варіативністю та різноманіттям дій, постійним проявом винахідливості, де на спортивний результат напряму впливають безліч факторів і спільні зусилля всіх гравців. Істотною і принциповою характеристикою даного виду спорту є значне збільшення обсягу дій всіх гравців в одиницю часу при його постійному дефіциті і необхідності виконувати технічні дії в жорсткій боротьбі з суперником.

У сучасному хокеї з шайбою, спортивні досягнення гравців пов'язані з володінням технікою гри на високому рівні, раціональною побудовою тактичних взаємодій, з ефективним виконанням ігрових обов'язків гравцями команди [1, 2].

**Мета дослідження** – визначення кращого підходу в плануванні тренувального процесу хокеїстів, як засобу поліпшення психоемоційного стану хокеїстів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що проблемі побудови тренувального процесу в хокеї приділяється особливо пильна увага. Деякі автори в області теорії і практики хокею розробили рекомендації щодо оптимізації підготовки хокеїстів [2].

Як показує практика, при плануванні тренувального процесу команд високої кваліфікації відзначається недостатньо повна реалізація цих рекомендацій в практиці, що природно, негативно позначається на результатах виступів.

Сучасний розвиток хокею пред'являє гравцю зростаючі вимоги до його підготовки. Правильно закладені основи в дитячо-юнацькому хокеї є сприятливою передумовою для прогресування в спорті вищих досягнень. Перш за все, це залежить від правильно побудованого тренувального процесу і спрямованості тренувального впливу. Хокей є не тільки одним з найшвидших і захоплюючих командних видів спорту. По суті, хокей є самим складно координаційним видом спорту [7]. Під час ігрових моментів гравцеві необхідно адекватно реагувати на переміщення суперників, дії партнерів, виконувати технічні прийоми ключкою, застосовувати силові прийоми і протидії, швидко змінювати напрямок руху,

блискавично аналізувати зміну в ігровій ситуації, вміло переміщуватися в межах тактичної схеми, яка розігрується. І всі ці дії відбуваються на обмеженій опорі ковзана і при постійному силовому тиску суперника. Помилка в тому чи іншому рішенні, неправильна оцінка ситуації, неадекватний техніко-тактичний прийом може призвести як до програшу в конкретному ігровому моменті, так і команди в цілому [6].

В даний час гравцеві неможливо конкурувати завдяки розвитку лише однієї сторони підготовленості при середніх показниках інших. Гравець повинен бути розвинений, перш за все, гармонійно. В цьому і полягає завдання тренера – виховати класного гравця з урахуванням його особливостей і схильності до того чи іншого стилю гри. Часто буває у вітчизняному хокеї, роки тренувань роблять з обдарованого новачка спортсмена посереднього, який не здатен конкурувати в спорті вищих досягнень [8]. Є багато факторів, які мають великий вплив на висококваліфікованих хокеїстів, що негативно позначаються на їх психоемоційному стані і спортивних результатах.

Аналіз останніх наукових даних і узагальнення практичного досвіду фахівців в області теорії і практики хокею з шайбою, дозволяє зазначити, що при плануванні підготовки хокеїстів, необхідно враховувати основні підходи до побудови тренувального процесу спортсменів, які виражені у їх особливостях та закономірностях різних шкіл хокею [3, 8].

Серед ефективних напрямків вдосконалення системи підготовки спортсменів ряд фахівців, В. Климин, С. Кугаевский., Ю. Киттинг називають індивідуалізацію тренувального процесу [3, 4, 5].

Індивідуалізація передсезонної підготовки дозволяє якісно підвищити рівень підготовленості хокеїста і так само дозволяє йому розвинути природні здібності та підтягнути слабкі місця для успішного прогресування та поліпшення психоемоційного стану. У підсумку після використання даного підходу в підготовці, кількість гравців яка претендує на місця в професійні команди та національну збірну команду збільшується, відповідно вище конкуренція, і як наслідок спортивні результати. Такий метод впроваджено в Канаді і США на всіх етапах багаторічної підготовки хокеїстів [3].

**Висновки.** Проведений аналіз теоретичний матеріалу та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет дозволив виявити кращий підхід в плануванні тренувального процесу для поліпшення підготовки хокеїстів, зокрема їх психоемоційного стану. Індивідуалізація тренувального процесу дозволяє якісно підвищити рівень підготовленості хокеїста та їх психоемоційного стану.

1. Бондарчук А. П. Способы построения периодов развития спортивной формы. Наука и современность. 2015;1(3):35-63.
2. Ишматов Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации: учеб.-метод. пособ. СПб.: Академия хоккея; 2006. 45 с.
3. Киттинг Ю, Хогг Дж. Предыгровая подготовка хоккеистов НХЛ: метод. разработка. М.: ВНИИФК; 1997.
4. Климин В. П., Колосков В И. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт; 1982. – 272 с.
5. Кугаевский С. А. Индивидуализация как одно из направлений оптимизации тренировочного процесса хоккеистов 14-16 лет. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012;1:67-9.
6. Воронова В. И., Высчина Н.Л., Михнов А.П. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров. Наука в олимпийском спорте. 2018 №1, с.59-65.
7. Павлов С. Е, Павлова Т. Н. Технология подготовки спортсменов. МО, Щелково: Изд. Мархотин ПЮ; 2011. 344 с.
8. Bompa T, Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. Human Kinetics; 2009. 424 p.

# ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОФІЛЕЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА

Грона Станіслав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Сучасний спорт характеризується різким підвищенням рівня спортивних досягнень, які значно перевищують межі можливостей людського організму. Спортивні досягнення залежать не тільки від фізичних, а й від психічних особливостей особистості спортсмена.

Спортивна діяльність в іграх специфічна. Вона вирішує оперативні завдання і протікає в нестаціонарному середовищі. Один з провідних фахівців з проблем психології спорту вищих досягнень доктор психологічних наук, професор А. Родіонов [8] вважає, що в такій діяльності більш імовірно будуть реалізовуватися певні особливості особистості спортсмена, що оптимізують поведінку в конфліктних ситуаціях боротьби з суперником.

Футбол – динамічний командний вид спорту. Ігрова діяльність футболістів супроводжується великими психічними навантаженнями, яка визначається змагальною боротьбою двох колективів, високим темпом гри, великим різноманіттям технічних прийомів та варіативністю тактичних моделей ведення гри. Гра в футбол висуває великі вимоги до організму спортсмена, його нервової системи, та разом з тим до всіх сторін його психіки. Складні умови гри, характер ігрових дій, напруженість змагальної боротьби визначають психологічні особливості діяльності футболіста. Від психічних станів футболіста, від індивідуальної специфіки протікання психічних процесів залежить результативність його дій.

Термін спортивне амплуа за А. Поповим [1] відображає специфіку функцій окремих спортсменів у командних видах спорту (нападники, захисники, центрові та ін.).

Науковий аналіз показав, що кваліфікованому тренеру необхідно не менше двох років щоб, не використовуючи наукових методів, поставити більш-менш вірний "діагноз" придатності до спортивного вдосконалення. Тренер команди майстрів шукає не просто сильного гравця, але і потрібного за амплуа [2].

Проблема психологічної специфіки спортивного амплуа стає все більш актуальною, оскільки резерви людської психіки – одна з надій на подальше підвищення спортивних досягнень і зниження тривалості строків підготовки висококваліфікованих гравців [7].

Існує величезна кількість досліджень залежностей успішності спортивної діяльності від індивідуально-типологічних якостей спортсмена (М. Бриль, Р. Пілоян, А. Родіонов, В. Маріщук, А. Попов та ін.). І одночасно відзначено, що існує деяка нестача знань про те, як особистісні особливості впливають на те ж саме.

Актуальність даної роботи полягає в необхідності встановлення залежності успішності спортсмена-футболіста від наявності або відсутності психологічних якостей, які дозволяють досягати високих результатів на професійному рівні.

Термін спортивне амплуа відображає специфіку функцій окремих спортсменів у командних видах спорту. У нашому дослідженні розглядається конкретний вид – футбол.

Психологічні характеристики дають можливість оцінити значимість якостей і властивостей особистості спортсменів у різних амплуа та ігрової діяльності в цілому. Це дозволяє проводити рольову орієнтацію більш цілеспрямовано і надійно. Але не можна і переоцінювати інформаційні моделі, як б не була висока кваліфікація анкетованих експертів, все ж тут узагальнюються суб'єктивні думки. Тому єдино вірним шляхом може бути застосування комплексу інформаційних моделей, кількісних еталонних моделей. В результаті такого комплексного підходу з'являється "модельна характеристика" гравця в тому або іншому амплуа.

1. Байрачный О. В. Психологические критерии в определении спортивного амплуа юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки О.В. Байрачный // Спортивный психолог. – 2011 – №.1 (22). – С. 53–56.

2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник. / В.І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Воронова В. І. Тренерський підхід до тренування юних футболістів / В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – Вип. 1. – С. 8-13.
4. Волков И. П. Спортивная психология и акмеология спорта. / Н.Н. Волков, – СПб.: БПА, 2001.
5. Ковальчук В. И. Формирование эмоциональной устойчивости атлетов в условиях учебно-тренировочной деятельности / В. И. Ковальчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 15. – С. 199–203.
6. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Питер, 2001. – 335 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
8. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. / А.В. Родионов, – М.: Академический проект, 2004. – 570 с.

## **ЕФЕКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**Гурова Галина, Чередніченко Таїсія**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Вступ:** Спортивна діяльність відноситься до екстремальних видів діяльності, що пред'являє до психіки спортсмена найвищі вимоги. У сучасному спорті можна виділити величезний і різноманітний спектр емоцій, різних стресогенних ситуацій і негативних впливів, з якими повинен впоратися спортсмен для досягнення високих результатів.

Проблема використання копінг-стратегій в спорті недостатньо вивчена, що визначило новизну і актуальність проведеного дослідження.

**Мета:** визначення ефективних копінг-стратегій як фактору подолання стресу кваліфікованих спортсменів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** У спорті існує багато стресогенних факторів, які впливають на спортивні результати. Основними джерелами емоційних реакцій спортсмена є: незвичайність, несподіваність, інтенсивна або надлишкова мотивація; складність виконуваного завдання [1]. Емоційне напруження можна уявити як функції двох основних груп факторів: інтенсивності мотивації і невизначеності ситуації протікання діяльності. Тому є необхідність вивчати вплив стресових ситуацій на спортсменів і визначати раціональність індивідуального підходу до вирішення складних проблем самими спортсменами.

Серед факторів, що визначають вплив психічного стресу на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості і, перш за все, так звану стресостійкість. Стала поведінка людини в умовах стресу є одним з важливих психологічних чинників забезпечення його успішного подолання. В даний час, незважаючи на достатню кількість робіт з даної проблеми, немає ясності в розумінні суті стресостійкості, ролі психіки в її забезпеченні і особливостей прояву в різних ситуаціях. Однак ці питання знайшли відображення стосовно до поняття «емоційна стійкість», яке можна вважати з певним допущенням синонімом цього поняття.

Аналіз літературних даних показав, що рівень стресостійкості не пов'язаний з показниками інтро-екстраверсії, але має зворотний кореляційний зв'язок зі ступенем

нейротизму. Було відзначено, що у осіб з високим рівнем нейротизму оцінка власних ресурсів піддається значному спотворенню, найчастіше ресурси оцінюються як неадекватні, що призводить до недооцінки загрозливого значення стресогенних ситуацій. І навпаки, емоційно стійкі індивіди сприймають стресогенні події як виклик, потребу і прагнення їх активно долати [2]. Вивчення поведінки людини в стресових ситуаціях привело до виявлення механізмів подолання, або копінг-механізмів, що визначають успішну або неуспішну адаптацію [3].

У багатьох літературних джерелах копінг розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Для підтримки цілісності «Я» і ефективного вирішення поставлених завдань, спортсмени застосовують копінг-стратегії, як систему механізмів і способів психічної регуляції свідомості і поведінки в екстремальних для психіки умовах діяльності. Досліджуючи різноманітність копінг-поведінки спортсменів високої кваліфікації в окремих видах спорту, можна визначити її оптимальний комплекс для конкретної спортивної спеціалізації.

**Висновки.** Важливим фактором подолання складної ситуації та ефективної адаптації спортсмена є адекватна копінг-поведінка, яка залежить не тільки від особистості суб'єкта, його особистісного досвіду і психологічних резервів, а й від самої ситуації і може проявлятися на поведінковому, емоційному та пізнавальному рівні.

До ефективних копінг-стратегій належать: спроба вирішити проблему самостійно, зміна власних установок щодо ситуації, пошук інформації, об'єктивна оцінка ситуації, втручання в ситуацію, самоконтроль, прийняття відповідальності. До менш ефективних відносять: закритість для інформації, уникнення самозвинувачення, відкидання проблеми, відхід від соціальної підтримки, визнання своєї поразки.

1. Колосов А. Б. Психічний стан в системі регуляції діяльності спортсмена / А. Б. Колосов // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. - №16. – С. 55-61.
2. Мельник Е. Особенности проявления копинг – стратегий у спортсменов в зависимости от свойств темперамента / Е. Мельник // Спорт, стресс, адаптация. Олимпийский спорт, спорт за всички: 5-ти международен научн. конгрес (София, 23-24 април 2010). – София, 2010. – Ч.1. – С. 313-318.
3. Петровська Т. В. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій / Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. №3 (97), Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – С.81-86.

## **АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ**

**Железняк Олександр**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Психологія спорту як наукова дисципліна і професійна сфера самим тісним чином взаємодіє з трьома областями, збагачуючись завдяки їм у різних планах. Це, по-перше, спортивна практика; по-друге, психологія; по-третє, інші науки про спорт. Причому всі три області розглядаються як однаково значимі для спортивної психології. Усі вони мають відношення до її проблематики, теоретичним підставам, методологічним підходам, науковим і етичним стандартам [2].

Спортивна психологія як наукова дисципліна і професійна сфера просуває нас у розумінні спорту, поглиблює наші знання про нього. За допомогою психологічних методів

вона аналізує, оцінює і направляє активність людей у всіх аспектах спортивної діяльності [1].

Тобто одним з актуальних напрямів спортивної психології є покращення методів оцінки, аналізу та супроводу спортсмена як особистості під час тренувальної та змагальної діяльності а також під час його повсякденного життя.

Так психологія вносить свій внесок у забезпечення гарного самопочуття, досягнення і підтримки здоров'я тих, хто займається фізичними вправами, а також у поліпшенні виступів спортсменів у змаганнях [1].

Спортивна психологія допомагає окремим суб'єктам і групам будувати свою рухову активність у відповідності, з одного боку, з вимогами ситуації і задачі, а з іншого боку - з їх власними потребами і здібностями [3].

Таким чином, психологія спорту створює масив знань, які вносять вклад як в особистісний ріст і розвиток суб'єктів, так і у формування умов для ефективних занять фізичними вправами і спортом.

У XXI столітті в спорті на перший план висувається проблема навчання тренерів методам соціально-психологічного забезпечення всіх процесів і форм психологічної роботи зі спортсменами і ефективному вирішенню спортивно-виховних завдань з урахуванням закономірностей міжособистісного спілкування в спільній спортивній діяльності. Компетентність у психології є значущою частиною професійної майстерності спортивного тренера, і сформованість всіх її компонентів дозволяє системно і педагогічно обгрунтовано вести роботу по створенню позитивного соціально - психологічного клімату в спортивному колективі, що в підсумку підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Даний напрямок перспективний для використання в системі підготовки майбутніх тренерів як один з пріоритетних напрямків професійної освіти фахівця спортивної сфери [4].

1. Воронова В. І. Психологія спорту : Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 2007 –272 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. / О. Р. Гринь. – К. : Олімпійська література, 2015. – 276 с.
3. Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту, 2004
4. Федик О. В. Психологія спорту. Матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів напрямку підготовки «Психологія» Івано-Франківськ, 2013

## **ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЗРОЗУМІТИ СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Жукова Галина**

**Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна**

Сучасні підходи до підготовки суб'єктів спортивної діяльності вимагають активної участі психолога в процесі їх навчання, виховання і розвитку. Аналіз механізму діяльності спортсмена свідчить про залучення духовних, фізичних, психологічних, інтелектуальних потенційних сил. Кожна зі складових виступає продуктивною силою в умовах специфічного змістовного наповнення, виконує енергетично-інформаційне забезпечення особистості. Питання оцінки майстерності психолога мають складність в тому, що вони не є результатом освіти або суми знань, а вимагають комплексного аналізу і підходу до його розгляду [2]. Психолог працює над тим, щоб спортсмен вмів керувати собою, накопичувати і зберігати енергію, щоб його емоційний стан був оптимальним, мотивація не заниженою, але і не занадто завищеною.

Суб'єкти спортивної діяльності функціонують у атмосфері з додатковими маркерами стресу, такими як високий тиск заради перемоги; надмірне втручання або байдужість оточуючих; багатоманітність психотипів людей, із якими вони мають справу [1]. Психолог

може допомогти не тільки в цих випадках, він може підняти мотивацію з нуля на високий рівень, забезпечити зникнення особистісних психологічних обмежень суб'єкта спортивної діяльності. Завданням психолога також є включати в предмет підготовки компоненти об'єктивного аналізу, реальної оцінки спортсменом своїх можливостей, створення установки на боротьбу, регулювати свій стан під час змагань.

Для того, щоб тренер повністю зрозумів, перейнявся особливостями спортсмена, він повинен стояти на одному шаблі з ним. Але також важливим є чітка диференціація ролей психолога і спортсмена, що сприятиме підвищенню ефективності спільного вирішення завдань та узгодження гнучкості перебудови взаємин в процесі досягнення мети. Практикуючий спортивний психолог повинен мати своє особисте уявлення про механізми функціонування психіки людини як цілісного утворення, знати психічні явища і психологічні властивості, які визначають виконання спортивної справи. І, звичайно, йому слід розуміти, в чому полягає унікальність спорту, адже це єдина сфера людської діяльності, коли ми свідомо прагнемо до максимальних навантажень.

Важливою особливістю діяльності спортивного психолога є та обставина, що кожен вид спорту висуває свої вимоги до рекомендацій. Не потрібно забувати й про те, що при зверненні спортсмена до психолога, фахівець повинен враховувати цілий ряд факторів, що пояснюють виникнення проблем [3]. Психологу, в першу чергу, доводиться спиратися на власні комунікативні навички активного слухання і побудови питань. У роботі з суб'єктом спортивної діяльності він повинен оцінити цілі, які стоять перед його підопічним, враховувати його сильні і слабкі якості, застосовувати дієві методики, регулярно спостерігати і корегувати стан спортсмена.

Сутнісною характеристикою вміння налагодження контакту психолога із спортсменом є підвищення результатів за допомогою простих і однозначних питань, які ведуть поза спортивну діяльність. Це дасть більш чітке розуміння мотивів, підґрунтя і можливих наслідків дій суб'єкта спортивної діяльності. Спілкування з фахівцем дає спортсмену знання, розуміння, відчуття себе, вміння управляти своїми емоціями.

1. Ковальчук В. І. Особливості професійного вигорання тренерів із різним професійним досвідом / В. І. Ковальчук, В. І. Воронова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. - № 3. – С. 15–18.
2. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. Посіб. / Т. В. Петровська. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп Література», 2015. – 184 с.
3. Kyriacou Chris. Essential Teaching Skills / Chris Kyriacou. – London : Nelson Thornes Ltd, 2007. – 162 p.

## **ЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СПОРТСМЕНА**

**Заходайло Дмитро**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Вступ.** Однією з актуальних проблем спортивної підготовки залишається оволодіння спортсменами навичками психорегуляції – процесом довільного впливу на психічний стан і психомоторику спортсмена, який здійснюється з метою їх оптимізації самим індивідом (саморегуляція), людьми - тренером, лікарем, психологом (гетерорегуляція) [1].

Основною метою є формування особливого психічного стану, що сприяє найбільш повному використанню спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях. В науково-методичній літературі психорегуляція є важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів і розглядається в декількох аспектах.

**Мета дослідження** - вивчити взаємозв'язок емоційного стану спортсмена та показати його вплив на ефективність змагань.

**Результати дослідження:** за результатами опитування та батареї тестів [2] вдалося визначити в якому емоційному стані знаходиться спортсмен перед змаганнями і перевірити зв'язок з результатами, показаними на змаганнях:

№	Спортс-мен	Само-оцінка за Буддасі	Рівень мотивації за Єллерсом	Тревожність		Емоційний стан за Соповим	Результат на змаганнях
				Особистісна	Ситуативна		
1	Станіславова	0,22	18 (нормальна)	33 (нормальна)	34 (нормальна)	Нормальний стан	2
2	Морейко	0,55	21 (висока)	36 (нормальна)	41 (висока)	Нормальний стан	1
3	Тахір	0,29	12 (низька)	47 (висока)	38 (нормальна)	Незадовільний стан	8
4	Гордієнко	0,7	15 (нормальна)	32 (нормальна)	37 (нормальна)	Нормальний стан	4
5	Гуматов	0,53	18 (нормальна)	37 (нормальна)	38 (нормальна)	Нормальний стан	1
6	Максимов	0,66	18 (нормальна)	32 (нормальна)	34 (нормальна)	Нормальний стан	3
7	Ярмолів	0,27	12 (низька)	46 (висока)	38 (нормальна)	Незадовільний стан	Дискваліфікація
8	Березін	0,66	15 (нормальна)	37 (нормальна)	41 (висока)	Нормальний стан	4

За цими показниками зроблено висновок про те, що спортсмени, які мають гірший емоційний стан, показують гірші результати, ніж ті які підходять до змагань у нормальному психологічному стані.

**Висновки.** Стан, в якому підходять спортсмени до змагань, прямо впливає на результат. У виборі і застосуванні конкретних прийомів регуляції емоційних станів, велике значення має правильний вид індивідуальних особливостей того чи іншого спортсмена. Важливо визначити та перевірити важливі аспекти стану, якщо можливо, то потрібно їх коригувати. Необхідно враховувати особливості підготовки, досвіду виступів в змаганнях, розвитку вольових якостей, індивідуальні недоліки і переваги в прояві сили волі, а також інші характерні особливості спортсмена (відповідальність, сумлінність, товарицькість, самолюбство) [3].

1. Кретти Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978.
2. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов
3. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М., 1983.



## РОЛЬ САМООЦІНКИ В ХАРАКТЕРИСТИЦІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ

Кобзар Інна, Воронова Валентина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність.** Плавання – особливий вид спортивної діяльності, відомості про яку представлені в наукових дослідженнях В. Маріщука, Р. Раєвського, І. Юрова [4,5,7]. Однак робіт, присвячених психологічним аспектам даної проблеми, явно недостатньо.

Досліджуючи роль самооцінки плавців-спринтерів, слід брати до уваги особливості особистісних проявів спортсменів, таких як рівень домагань, властивості темпераменту, мотиви поведінки, потреби та багато інших.

**Предмет дослідження:** прояв самооцінки у плавців-спринтерів.

**Мета дослідження:** визначити місце самооцінки в структурі особистості плавців-спринтерів.

**Методи дослідження:** методи теоретичного аналізу, узагальнення літературних даних та мережі Інтернет.

**Результати дослідження.** У вивченій науково-психологічній літературі питання визначення властивостей самооцінки представляється мало розробленим. В цьому сенсі Н. Височіна [1] називає такі властивості самооцінки, як стійкість, адекватність і зрілість, В. Сафонов [6] - стійкість, адекватність, рівень і динаміка, Г. Лозова [3] - ступінь її адекватності, стійкості.

Значення самооцінки важко переоцінити. Вперше в психології питання про значення самооцінки поставив У. Джемс, який відніс її до первинних емоцій, поставивши її, таким чином, в один ряд з гнівом і болем [2].

Як будь-яке велике явище самооцінка формується в результаті складних процесів, які в літературі зазвичай називаються механізмами формування самооцінки. Самооцінка, безсумнівно, є феноменом, що належать до сфери самосвідомості особистості.

Спорт - найкраща школа розвитку не тільки моторних, але і психічних процесів, і різноманітних властивостей особистості від вольових до емоційних. Це справедливо і для такого прояву особистості спортсмена, як самооцінка.

Самооцінка, як властивість особистості дуже тісно пов'язана з різними характеристиками діяльності спортсмена. Самооцінка спортсменів пов'язана зі спортивною кваліфікацією, а саме, чим більш кваліфікований спортсмен, тим вище рівень, інтегрованість і менше диференційованість його самооцінки. Проте, є дані, які говорять про те, що чим вище спортивний стаж, тим нижче оцінка спортсменами свого здоров'я.

Позитивною чи оптимальною називають високу, адекватну, середньо диференційовану самооцінку, яка дозволяє досягти найбільших результатів. На підставі викладеного багатьма авторами висловлюється припущення, що при таких характеристиках самооцінки найбільш повноцінно реалізується її функція регуляції діяльності. Однак дане твердження потребує додаткових доказів.

У ряді досліджень визначено такі яскраво виражені якості, що характеризують особистість плавця високого класу [7]:

1. Здатність до стресових ситуацій, коли в екстремальних умовах спостерігається максимальна мобілізація психічних і відповідно фізичних якостей.

2. Високий рівень інтелектуальних здібностей, з якими пов'язана моторна обдарованість і здатність до навчання. Добре відомо, що інтелектуально розвинений, «думаючий» спортсмен, досягає набагато більших успіхів у своїй діяльності, на відміну від спортсмена, який пасивно підкоряється і погано розуміє мету і сенс пропонованих навантажень.

3. Темперамент, який грає важливу роль в досягненні успішності в спортивній діяльності.

4. Рівень мотивації досягнення у спортсмена.

5. Здатність до суперництва, змагальності, яка відіграє важливу роль у спортивній діяльності.

6. Вольовий контроль. При високому рівні розвитку це досить сильна якість, здатна компенсувати недостатньо високий рівень розвитку таких здібностей, як змагальність, стійкість в стресі і мотивація.

**Висновки.** В результаті нашого дослідження встановлено, що самооцінка розуміється як афективний компонент самосвідомості особистості – процесу усвідомлення особистістю самої себе. Вона проявляється в оцінюванні особистістю себе самої, своїх психологічних і фізичних якостей, і може бути охарактеризована рівнем, ступенем адекватності та диференційованості.

1. Височіна Н. Самооцінка тенісистів 14-15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності / Надія Височіна, Т. Макуц // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 19–24.
2. Джемс У. Научные основы психологии / У. Джемс. – М. : Харвест, 2003. – 527 с.
3. Лозова Г. В. Формування самооцінки спортсмена: [навч. посібник] / Г.В. Лозова; Санкт-Петербурзька держ. акад. фіз. культури ім. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.
4. Марищук Л. В. Психология спорта : учебное пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Л. В. Марищук; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск, 2006. – 108 с.
5. Раевский Р. Т. Плавание : учебное пособие / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки ; ред. Р. Т. Раевский ; Одесский НПУ. – Одесса : Наука и техника, 2005. – 324 с.
6. Сафонов В. Самооценка. Переживания прыгунов во время выступления на соревнованиях / В. Сафонов, Р. Гатауллин, Е. Иванова // Легкая атлетика. – 2007. – № 1/2. – С. 28–30.
7. Юров И. А. Психология успешности спортсмена-пловца / И. А. Юров. – Саарбрюккен (Германия), 2011. – 239 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В ХОКЕЇ**

**Купіна Дар'я, Ковальчук Вікторія**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Сучасна психологія спорту постійно стикається з різними проблемами спортивної діяльності: вплив психологічних чинників на фізичний і психічний стан спортсменів; гендерні особливості підготовки в спорті; роль особистості та лідерство [2].

Важливим питанням, яке неминуче доводиться вирішувати тренерам, спортивним психологам, є проблема організації соціуму в командних видах спорту – взаємодія спортсменів, конфронтація у взаєминах, згуртованість команди й сумісність її дій, агресивність дій [1, 4, 8, 10]. Це пов'язано з тим, що сучасний спорт не можна уявити без інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодії спортсменів один з одним, тренером, суперниками. В спортивному житті ми спираємося на позицію, що індивідуальні якості особистості – це важливий фактор її успішної діяльності.

В контексті психологічних складових змагальної діяльності для хокею характерний високий дух суперництва, пов'язаний з протистоянням гравців, ланок і команди в цілому. Прагнення використати їх проти противника, перевершити його у швидкості, винахідливості, в силі, точності та інших діях, спрямованих на досягнення перемоги, сприяє мобілізації всіх можливостей для подолання труднощів, що виникають в ході гри. Одна з особливостей

ігрової діяльності хокеїстів – великий обсяг силових єдиноборств на будь-якій ділянці хокейного майданчика. Виконання техніко-тактичних прийомів гри в екстремальних умовах, пов'язаних з щільною опікою і жорсткістю силових єдиноборств, вимагає великої мужності і сприяє вихованню у спортсменів високого рівня вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативи, цілеспрямованості.

Чітко вираженою тенденцією сучасного хокею є подальше підвищення інтенсивності і жорсткості гри: зростає загальна кількість атак, індивідуальних техніко-тактичних дій, силових єдиноборств.

Кількісну характеристику змагальної діяльності хокеїста представляє спортивний результат, який оцінюється як спортсменом, так і суспільством в співвідношенні з масштабом і рангом змагань, кваліфікацією суперників, умовами проведення змагань і, особливо, в його зіставленні з попередніми спортивними досягненнями. Також кінцевим результатом, продуктом змагальної діяльності можуть бути особисті цілі спортсмена або зміни, що відбуваються в його організмі. Спортсмен може поставити мету домогтися максимального результату в змаганнях, конкретній змагальній ситуації. Але метою може бути не тільки максимальний результат, але і результат, що задовольняє його в конкретній ситуації поєдинку.

З усього вищесказаного випливає, що змагальна діяльність має великий вплив як на фізичний, так і на психічний стан хокеїста. Це пов'язано з її екстремальними руховими режимами і з нервово-емоційним напруженням стресового впливу [5, 6, 7]. Нерідко до емоційних порушень, які, викликаючи зниження психофізіологічної надійності дій, негативно позначаються на результативності техніко-тактичних дій спортсмена, призводить контрастність змагальної боротьби. Невдало виконані прийоми, в свою чергу, викликають негативно забарвлені емоційні реакції, породжують сумніви в успішності даної дії, погіршують стан спортсмена.

Таким чином, змагання слід розглядати як мету спортивної підготовки, в яких ставиться завдання досягнення найвищого результату, коли хокеїсти зорієнтовані на повну мобілізацію і прояв фізичних, техніко-тактичних, функціональних і психологічних можливостей.

Досягнення високих результатів є одним з основних критеріїв успішності і правильності виховного та навчально-тренувального процесу.

Соціально-педагогічна специфіка сучасного спорту робить надзвичайно актуальною розробку факторів успішності і спортивних команд, формування сприятливої психологічної атмосфери.

Різні аспекти колективу в процесі спортивної діяльності були представлені в дослідженнях А. Деркача, А. Ісаєва, Т. Джамгарового, Ю. Коломєйцева, Е. Гогунова, Б. Мартянова, А. Сидоренкова, А. Мальчикова та ін.

На ефективність діяльності спортсмена, крім емоційних і фізичних станів, величезний вплив справляє така властивість особистості, як агресивність.

Багато психологів, що працюють в галузі спорту, стверджують, що для спортсменів високого класу характерний підвищений рівень контрольованої свідомістю і волею агресивності, що ставить агресивність в ранг спортивно-важливих якостей, які потребують вивчення [8, 9].

Кожен вид спорту і правила змагань в ньому будуються з урахуванням виникнення і соціального контролю різних проявів агресивності спортсменів [3].

Агресивні дії в хокеї є невід'ємною частиною даного виду спорту і вимагають підвищеної уваги при підготовці спортсменів. Успішність діяльності хокеїста визначається, крім його фізичних можливостей, умінням проявити свою агресію на прийнятному рівні під час змагань. Таким чином, агресивність людей, які займаються спортом, є стимулом до перемог у змаганнях.

1. Байрачний О. В. Вплив психологічних показників на ефективність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа /

2. О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 85–89.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Гогунув Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е.Н. Гогунув Б. И. Мартьянов. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. – М. : ФИС, 1984. – 128 с.
6. Михнов А. П. Стресс-устойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса / А. П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 46–54.
7. Мосьпан М. О. Формування здатності особистості до саморегуляції в спортивно-педагогічній діяльності / М.О. Мосьпан, В.І. Ковальчук // Scientific pedagogical internship “Education in the field of pedagogy and psychology: prospective and priority directions of scientific research” (November 27 – December 1, 2017). – Lublin: Baltija Publishing, 2017. – С. 110-111.
8. Родионов А. В. Психологическая подготовка хоккеиста / А. В. Родионов // Наука в Олимпийском спорте. – 2009. – № 2. – С. 113–115.
9. Сакаль Л. Д. Особливості прояву агресії та ворожої поведінки в різних видах спорту / Л. Д. Сакаль, Т. В. Петровська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць РЕГІ. – Рівне, 1999. – С. 287–291.
10. Сафонов В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – 159 с.
11. Толкунова І. Детермінанти психологічної згуртованості в спортивній команді (на прикладі футболу) / І. Толкунова, О. Голець, Ш. Сархан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 496–500.

## **ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ (НА ПРИКЛАДІ КІННОГО ВИДУ СПОРТУ)**

**Мельник Оксана**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Специфіка кінного виду спорту, що потребує значної динамічної роботи, полягає в тому, що основне змагальне і тренувальне навантаження лягає не лише на психіку спортсмена. Діяльність спортсменів, що займаються кінним видом спорту вимагає високого рівня розвитку уваги, пам'яті, емоційної стійкості як факторів змагальної надійності.

Важливим психологічним чинником, що забезпечує надійність змагальної діяльності спортсменів, є фактор емоційної стійкості, котрий дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної енергії, адже емоційний стан спортсменів, що займаються кінним видом спорту передається безпосередньо супутнику спортсмена у цій діяльності – коню. Однак, на сьогодні, не існує єдиного підходу до вивчення проблеми надійності і відповідно загальноновизнаних й ефективних методів її діагностики та регуляції. Найчастіше оцінка надійності проводиться на основі виявлення динаміки психофункціональних і самооцінюючих зрушень у предзмагальному періоді в порівнянні з тренувальним. Але такий підхід до визначення психічної надійності не цілком виправданий, оскільки зводиться лише до діагностики психічних станів. Важливо не тільки який емоційний стан розвивається у спортсмена на старті, але і те, як коригувати свою діяльність з урахуванням цього стану на основі особистісних факторів.

В біологічному сенсі кінний спорт можна розглядати як механізм удосконалення виду, як фактор відбору найбільш сильних і бажаних для конкретної мети тварин. Однак він захоплює і причетну до коня людину, сприяє її фізичному та духовному вдосконаленню, розвиває в ній відвагу і чуйність, дарує захоплення відчуттям могутньої живлющої сили.

У спілкуванні з конем людина реалізує своє прагнення до польоту, кінь є ніби природним і посиленним її продовженням, загостренням органів відчуттів. На сьогодні, шалений ритм життя людини позбавляє її спілкування з природою, і однією з можливостей збереження нею своєї суті є верхова їзда, заняття кінним спортом.

Головна особливість кінного спорту полягає в тому, що в ролі “спортивного снаряда” виступає жива істота, і успіх спортсмена в рівній мірі залежить від його власних здібностей і здібностей коня. Більше того, спортсмену крім фізичних і вольових якостей, потрібно мати особливу властивість, відому як “відчуття коня”. Дуже важливо вміти вибрати відповідного коня для певного виду спорту, а також для певного вершника: він повинен відповідати його характеру і темпераменту.

У сучасне поняття “кінний спорт” входять всі види випробовувань коня, які поділяються на наступні групи:

1. Класичні види кінного спорту, включені в програму Олімпійських ігор: виїздки або вища школа верхової їзди, подолання перешкод, або конкур, і триборства.

2. Національні кінні ігри, поширені у багатьох народів світу. Тут їх близько 30. Це різні види джигітовки, ігри з м'ячем (цхен-бурти, Човган, кінне поло), зі списом чи дротиком (іссінді, Кабах), боротьба за тушу козла (як-пар), дистанційні скачки (Аламан-байга) та інші.

3. Іподромні випробування, або так звані кіннозаводський спорт-біг і скачки.

4. Між класичними видами і іподромними випробуваннями можна поставити стипль-чез (скачки з перешкодами), змагання трійок, тачанок, кінно-лижний спорт. Окремо стоять кінні полювання: парфорсна - кінне полювання з гончими на оленя або лисицю (часто по штучному сліду), при якій вершник долає всілякі, часом несподівані перешкоди; полювання з хортами, а також ловчими птахами [3].

Таким чином, кінний вид спорту - збірне поняття, під яким розуміються спортивні ігри з використанням коней. При їзді верхи вершник активно взаємодіє з рухами коня. Кінь при цьому управляється переміщенням ваги вершника, зжиманням стегон і послабленням абонатягуванням поведів. Голос вершника теж має вплив на рухи коня.

Враховуючи специфіку кінного виду спорту і особливості змагальної діяльності, нам надається можливість говорити про ситуаційну емоційну стійкість як фактор, що забезпечує надійність й ефективність дій спортсмена у кінному виді спорту. На сьогодні, є відомими факти, щодо різнонаправлених фізіологічних і психологічних реакцій в однаково складній змагальній ситуації. В одному випадку настає емоційний зрив, котрий супроводжується погіршенням показників результативності дій, пригніченням фізіологічних показників, в інших – виникає реакція мобілізації психічних і фізіологічних функцій і діяльність в такому разі проходить на більш високому рівні.

Виникнення станів надмірного збудження у спортсмена залежать від його особистості і впливає безпосередньо на стан коня. Серед властивостей темперамента підкреслюється роль слабкості нервової системи, неврівноваженості нервових процесів, значення балансу нервових процесів [1].

Розглядаючи проблему емоційної стійкості в кінному виді спорту необхідно відзначити значення стану спортивної форми для її оптимальних проявів. У поняття “спортивної форми” входить, у тому числі, і здатність до максимальної мобілізації зусиль волі, активна спрямованість свідомості спортсменів на характер діяльності та умови, в якій вона розгортається, високий ступінь тренуваності її фізичного, технічного і тактичного компонентів, відмінний стан органів та систем організму і багато іншого, що в кінцевому підсумку проявляється у високому ступені емоційної стійкості, відсутності несприятливих емоцій. Втрата спортивної форми несприятливо позначається на емоційному стані спортсмена.

Останніми роки в психології стали все частіше говорити про емоційну стійкість як властивість особистості, що забезпечує високоефективну діяльність і цілеспрямовану поведінку людини в умовах стресу або нервово-психічному напруженні.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити дві основні групи факторів виникнення й особливостей прояву емоційної стійкості: зовнішні і внутрішні. До зовнішніх факторів, що викликають негативні емоційні стани і дезорганізують діяльність людини, а також виключають можливість звичайної адекватної її поведінки, відносяться ті, які можуть бути категоризовані як об'єктивно існуючі. Серед них: екстремальні або напружені умови, що позначаються як "надзвичайні подразники", "стресори", "фрустратор", "емоційні ситуації" і та ін. [2]. До внутрішніх умов слід віднести все, що поєднано з суб'єктивним переживанням активності індивіда, і не є абсолютно точною дзеркальною копією об'єктивної дійсності [там само].

Для спортсмена психічний стан, який він переживає до початку змагання, виражається також у ставленні до майбутньої боротьби, в оцінці своїх можливостей, в посиленні процесів збудження, і в змінні психічних процесів, що пов'язані з прийомом і переробкою інформації. Однак, всі вищевказані фактори складають єдиний нероздільний предстартовий стан.

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсмена: учебное пособие / Г. Б. Горская; под ред. проф. А. Г. Барабанова. - Краснодар, 1995. - 178 с.
2. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; [пер. с англ.: В. Мисник, А. Татлыбаева]. — СПб. : Питер, 2012. - 464 с.
3. Нероденко В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко. - К. : Имидж Принт, 2009. - 207 с.

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ**

**Негатуров Олександр**

**Магістр з психології спорту НУФВСУ**

**Президент громадської організації «Дитячий спортивний клуб «Тигрюнок»**

### **Напрямки карате**

Карате було створено як бойове мистецтво. Але в середині ХХ століття був створений вид спорту – карате.

Якщо більшість видів спорту відразу було створено, як спорт і тому має саме змагальну спрямованість, то в карате навпаки, спортивна спрямованість буквально видавлювалася з бойової складової (наприклад, спрощувались прийоми і змінювалося обладнання для занять і змагань). Карате - як бойове мистецтво, спрямоване на вбивство супротивника одним ударом, що в спорті є неприйнятним.

### **Коротко про правила карате**

Дві основні дисципліни - ката і куміте

Ката

1. Кілька критеріїв оцінки судьями ката. Ці критерії досить розмиті і часто незрозумілі глядачам. Це дає можливість судьям оцінювати за критерієм «подобається - не подобається».

2. Крім зовнішньої форми виконання оцінюється внутрішня складова (розуміння значення ката). Далеко не всі майстри карате самі це розуміють.

3. Виконуються ката по парам в формі поединку. Тому виграш залежить не тільки від якості виконання, а й від якості виконання суперником. Багато що залежить від жеребкування і суддівських рішень.

4. Для перемоги в турнірі необхідно пройти 5-6 кіл, тобто добре виконувати 5-6 ката. Багато що залежить від стильових особливостей. Є стилі «красивіші», тобто «не дуже».

5. Не можна доповнювати ката своїми елементами або замінювати елементи. Це заважає творчості і артистизму, хоча ці критерії оцінюються

Куміте (поєдинок)

1. Поєдинок триває 3 хвилини. Досить мало часу для виправлення помилки або для зміни тактики по ходу бою.

2. Нанесення травми супернику карається штрафними балами або дискваліфікацією. Необхідно мати гарний контроль своїх дій.

3. Оцінка має 6 критеріїв. Невиконання хоча б одного з них дає можливість суддям не оцінювати удар. Необхідно не тільки завдати удару, але і переконати суддів у його ефективності і правильності.

### **Відмінності карате від інших видів єдиноборств**

Близькі до карате бокс, боротьба і фехтування.

#### ***Бокс – карате***

Мета в боксі - нокаут. Якість удару не має значення, як в карате. Бій триває кілька раундів, тому можна використовувати більший набір тактичних схем. Якщо нокауту немає, то судді визначають переможця за більшою кількістю ударів, що зрозуміло глядачам і самим спортсменам. У карате при вирішенні суддів щодо переможця при рівному рахунку «Хантей» часто буває нерозуміння глядачами і самими спортсменами.

Крім агресивності в карате необхідний самоконтроль над емоціями, в боксі ж часто агресивності достатньо для перемоги.

#### ***Боротьба – карате***

Поєдинок триває два раунди. Травма в боротьбі є проблемою для того, хто травмувався, а не того, хто її завдав. Наприклад, при переломі спортсмен знімається лікарем, а в карате частіше карається суперник суддями.

#### ***Фехтування – карате***

У фехтуванні сила уколу не настільки важлива, як сила удару в карате. Електронна система підрахунку уколів практично знімає суддівський фактор. Поєдинок у фехтуванні триває від 10 до 12 хвилин, тож більше часу на перевірку і зміну тактики.

#### **Висновки.**

1. Карате не має великої спортивної історії, тому немає досвіду використання спортивної психології

2. Дисципліни карате, ката і куміте, дуже сильно відрізняються один від одного. Відповідно і психологічна підготовка є різною.

3. Немає аналогів в інших видах спорту.

4. Необхідно розвивати протилежні якості - агресивність і самоконтроль.

5. Мала кількість грамотних тренерів в спортивному карате.

6. Багато тренерів з бойового карате вважають себе фахівцями в спортивному, що згубно відбивається на результаті.

7. Щоб бути психологом в карате необхідно досконально знати всі нюанси підготовки та правил.

# ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Новосад Аліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Настільний теніс є одним з найпоширеніших у світі не лише засобом здорового дозвілля і моральної насолоди, а й доступним видом спортивної гри. Це наймасовіший вид спорту. На сьогоднішній день більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі. Він користується великою популярністю, про що засвідчує рекордне число країн-учасниць на чемпіонаті світу (141 країна – 80 чоловічих і 61 жіноча команди).

Де б не знаходився тенісний стіл (двір, навчальний заклад, табір відпочинку, підприємство), завжди біля нього збирається юрба людей де відбуваються справжні баталії на кращого гравця.

Для того, щоб отримати високі результати та грати на професійному рівні, необхідно починати займатися настільним тенісом по закінченні дошкільного закладу. З цього періоду легко і доступно закладається необхідна для тенісиста техніка рухів, що дає можливість (при сформованості рухів) засвоювати тактику гри. У процесі тренувань «формуються та удосконалюються морально-вольові та спеціальні психологічні функції гравців у настільний теніс», розвиваються уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

До психологічної підготовки входять: базова – передбачає психічний розвиток, навчання та освіту; тренувальна – формує мотив та позитивне ставлення до тренувальних занять і тренувань; змагальна – формує стан «бойової готовності», здібності до зосередження та мобілізації» [1, с. 18-19 ].

Процес становлення психологічної підготовки створює умови для повноцінних тренувальних занять, підготовки до змагань і для змагань. Будучи засобом надбання, психологічна підготовка юних спортсменів повинна увійти у сферу виховної роботи тренера, емоційно збагачуючи дитячу особистість, викликаючи потребу до тренувальних занять з настільного тенісу, підвищення рівня кваліфікації спортсмена та фізичної працездатності.

Психологічна підготовка створює найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, покращує навчання техніко-тактичних дій у грі, сприяє розвитку тілесних і духовних сил, виховує позитивні риси характеру.

Частково психологічна підготовка висвітлюється у дослідженнях: під редакцією Сюй Яньшена (Настільний теніс: переклад з китайського, 1987 рік) [2], Л. Ормаї (Современный настольный теннис. 1990 рік) [3], В. Улізько, В. Кушнір, А. Грабчук (Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок з настільного тенісу. 2010 рік) [4], Нгуен, Куок Хай (Тактико-психологическая подготовка в зависимости от когнитивных способностей теннисистов 13-16 лет. 2012 рік) [5], М. Пітин (Місце теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі. 2013 рік) [6], І. Байденко (Методическое обеспечение формирования у детей 6-7 лет умения играть в настольный теннис. 2016 рік) [7].

Однак, аналіз вище вказаних публікацій свідчить про те, що для спортсменів тенісистів 10-13 років не розроблена методика проведення тренувальних занять з використанням психологічної підготовки, недостатньо обґрунтовані та уточнені особливості психологічної підготовки із застосуванням її у змагальний період, а також не з'ясовано вплив психологічної підготовки на техніко-тактичні дії під час гри на змаганнях

Таким чином, психологічна підготовка юних спортсменів має велике соціальне, педагогічне та психологічне значення.

1. Настільний теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо – юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої



- спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ, 2013. – 136 с.
2. Настольный теннис: Перевод с кит. Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
  3. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1990. – 174 с.
  4. Улізько В., Кушнір В., Грабчук А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок з настільного тенісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 5. – 2010. – С 155-158.
  5. Нгуен, Куок Хай. Тактико-психологическая подготовка в зависимости от когнитивных способностей теннисистов 13-16 лет. Дис. на соискание ученой степени канд. пед. н. – М., 2012. – 131 с.
  6. Пітин М. Місце теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – № 1 (21), 2013. – С.353-357
  7. Байденко И. В. Методическое обеспечение формирования у детей 6-7 лет умения играть в настольный теннис. Магистерская диссертация. – Тольяти, 2016. – 134 с.

## **СИТУАТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПСИХІЧНИМ СТАНОМ СПОРТСМЕНОК НА ЗМАГАННЯХ ( НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ)**

**Рекротчук Крістіна, Гринь Олександр**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність.** Сучасна художня гімнастика являє собою складно координаційний вид спорту, який розкриває такі якості спортсменок як гнучкість, стрибучість, координація, музикальність, виразність, артистизм. Такий стан передбачає різні способи що говорить про актуальність ситуативного управління психічним станом спортсменок у змаганнях.

**Мета дослідження.** Вивчити способи ситуативного управління психічним станом спортсменок в умовах змагальної діяльності.

**Об'єкт дослідження.** Засіб і методи регуляції психічного стану спортсменок в умовах спортивної діяльності.

**Предмет дослідження.** Вивчення ефективності використання прийомів або способів для підвищення психічної готовності гімнасток до змагань.

**Методи дослідження включали в себе:** теоретичний аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення, порівняння, класифікацію матеріалів фахової літератури з означеної проблематики.

Психічний стан – один з можливих режимів життєдіяльності людини, на фізіологічному рівні відрізняється певними енергетичними характеристиками, а на психологічному рівні - системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття навколишнього світу.

Стомлення, стрес, стан релаксації, тривожність, ейфорія, дисфорія і та ін. Їх достатня кількість і виникають вони в різних життєвих ситуаціях.

Монотонія – психічний стан, що виникає у вигляді відповідної реакції на одноманітну діяльність. Воно характеризується зниженою психічною активністю, зниженням загальної реактивності і здатності до переключення уваги в ситуаціях, що не допускають відволікання на інші види діяльності, передчасною втомою, почуттям незадоволеності, сонливістю, збільшенням часу складної реакції.

Стан стресу – неспецифічна реакція організму у відповідь на несприятливий вплив стрес-факторів на людину. Стрес є продуктом свідомості спортсмена, його способу мислення і оцінки ситуації власних можливостей, тренуваності, навченості та готовності до регуляції

своєї поведінки, діяльності. Змістом психологічного стресу є тривога за успіх, благополучне вирішення ситуації.

Стан тривоги – реакція на небезпеку, що загрожує, реальну або уявну, емоційний стан дифузного безоб'єктного страху, що характеризується невизначеним відчуттям загрози, на відміну від страху, який виникає у відповідь на конкретну загрозу.

Всі ми люди і іноді свої емоції не можемо стримувати в собі і осмислено діяти в стресових ситуаціях, а в спорті, як правило, їх дуже багато. Наприклад, звичайна підготовка до змагань у спортсменки викликає зміни в організмі. Спортсменка високого класу або це новачок - не важливо, важливо те, що емоції є і їх не уникнути. Вона може хвилюватися, не спати ночами, ставити як позитивні так і негативні установки на підсвідомому рівні. У підсумку ці установки вплинуть на отримання того чи іншого результату.

Спортивні змагання – важлива і невід'ємна частина спортивної діяльності. Навчання і тренування не мають значення самі по собі, вони є лише підготовчою роботою, мета якої забезпечити успішний результат спортивного змагання.

Термінове управління може допомогти і в разі виразних пробілів в психічній готовності гімнастки до змагань. Поза спеціальних заходів ситуативне управління реалізується в ході педагогічно і психологічно грамотного спілкування зі спортсменкою в день змагань, а головне, безпосередньо перед виступом. Основні принципи цього спілкування викладені в психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендаціях. Крім того, ситуативне управління вимагає спеціальної організації. Тим більше, що приблизно за тиждень до змагань різко знижується обсяг тренувального навантаження і у спортсменок з'являється вільний час. При цьому поступово зростає передзмагальне психічне напруження.

Виникає завдання обдуманого, доцільно заповнити вільний час культурно-масовими, суспільно-політичними та іншими заходами з метою створення у них ставлення до майбутніх змагань як до свята. Де вони зможуть довести свою готовність і силу волі.

У тренера в цей період теж досить вільного часу, і, піклуючись про результат, він повинен присвятити цей час якщо не спортсменкам, то організації їх діяльності. Нелегка і незвичайна частина роботи вимагає багатьох додаткових зусиль, але доцільність їх завжди очевидна. Поїздки за місто, спортивні ігри, кіно, концерти, музеї, музика, самодіяльність і та ін.

Один захід повинен переходити в інший, щоб якомога більше зайняти усвідомлення спортсменок і не дозволяти їм розкручувати стрічку тривожних образів і думок про майбутні змагання.

Як правило, в цей період багато роз'їздів, і в автобусі теж треба вміло зайняти спортсменок. Жарти, сміх, музика, пісні повинні протистояти напруженій тиші, дратівливості.

Для підйому сил і бойового духу перед під'їздом до місця змагань можна використовувати індивідуально-групові речитативи, ефект яких заснований на колективному самонавіюванні.

Безпосередньо перед початком виступу управління станом і поведінкою спортсменки може бути також спеціально організовано. В системі підготовки спортсмена до змагань, важливе значення має розвиток самостійності, тобто вміння самостійно без сторонньої допомоги вирішувати всі завдання, які виникають в період змагань. Однак, це не виключає необхідності керувати станом і поведінкою спортсмена ззовні. Спілкуючись з великою кількістю людей перед виступом спортсменка не може не відчувати впливів, як випадкових і неорганізованих так і цілеспрямованих на них. Останні, безперечно, краще, оскільки вони не тільки позитивно впливають на спортсменок, а й зменшують ймовірність негативного прояву неорганізованих впливів. В принципі спортсменом може управляти будь-яка людина, що вступає з ним в контакт. Центральними фігурами в цьому процесі є тренер і психолог.

**Висновки.** В результаті нашого дослідження встановлено, що наміри людини не збігаються з його поведінкою. Тренер має чіткі наміри організувати, стимулювати, мобілізувати спортсмена в період змагань, підвести його до моменту старту в найкращій кондиції. При цьому нерідко не враховується, що інструментарій дальнього і ближнього

мотивації може або істотно різнитися, або його використання бути просто несвоєчасним, а поведінка тренера входить в протиріччя з намірами, і відповідно, не сприяє успіху. Тому на шляху до результату в змаганнях треба думати про процес. Для емоційно збудливих спортсменів це один із шляхів оптимізації психічного стану перед стартом.

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. /О.Р. Гринь. – К.: НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. – С. 159-177
2. Горбунов Г. Д. Практичний психолог в спорті // Спортивна психологія в працях вітчизняних фахівців / уклад. і заг. ред. І. П. Волков. СПб.: Пітер, 2002. С. 266-267.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Тітаренко Світлана**

**Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, Україна**

В період дошкільного дитинства рух – один із стимулів розвитку структур та функцій організму дитини і удосконалення резервних механізмів фізіологічних систем. Переважна більшість рухів людини вдосконалюється в процесі життя, в наслідок накопичення індивідуального досвіду. Науковими дослідженнями доведено, що активний період формування довільної рухової функції є раннє дитинство, тому, що це період інтенсивного розвитку другої сигнальної системи (О. Запорожець, М. Кистяковська, Т. Осокіна, М. Кольцова та ін.) [2, с. 10].

Для повного загального розвитку дошкільників надзвичайно важливо своєчасно оволодіти різноманітними рухами, в першу чергу основними їх видами: бігом, ходьбою, стрибками, метанням, повзанням, без яких неможливо активно брати участь в руховій діяльності, іграх, а в подальшому – успішно займатися спортом.

Слід зауважити, що значна збудливість та реактивність, а також пластичність нервової системи дитини в дошкільному періоді сприяє кращому, а іноді й більш швидкому, ніж у дорослих, засвоєнню складних рухових навичок: ходьба на лижах, катання на ковзанах, велосипеді, плавання (Т. Осокіна, М. Голощюкіна та ін.). Проте дуже важливо, щоб рухові навички безпомилково формувалися у дитини з самого початку, так як процес їх виправлення дуже складний. Ось чому варто прагнути навчати дошкільників раціональної техніки виконання фізичних вправ, формувати у них різноманітні рухові уміння та навички, що вдосконалюються протягом наступних вікових періодів.

Вихователям закладів дошкільної освіти у процесі формування у дітей основних життєво важливих рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо) важливо знати психологічні основи формування рухових навичок.

Як зазначає І. Онищенко, психологічна структура рухових навичок дуже складна. Вона включає велику кількість різноманітних образів основних властивостей та ознак рухових дій. Розрізняють три групи основних ознак руху: просторові, часові та силові. До просторових ознак відносять форму, напрям і амплітуду руху. Основним змістом часових ознак є швидкість, тривалість, темп і ритм руху. До змісту силових ознак входить величина і тривалість м'язових зусиль [4].

Встановлено, що фізіологічною основою процесу формування рухових навичок є утворення і закріплення динамічного стереотипу в корі великих півкуль головного мозку. І. Павловим було виокремлено три найважливіші умови утворення динамічного стереотипу: наявність подразників, що викликають певну активність центральної нервової системи; наявність зовнішнього стереотипу (об'єкт пізнання), що становить комплексну систему

подразників у їх взаємозв'язку і взаємозумовленості; необхідність активної функції аналізаторів, що опрацьовують сигнали як навколишніх, так і внутрішніх подразників [3].

В експериментальних дослідженнях Е. Вільчковського зазначається, що процес навчання дітей дошкільного віку рухів має три етапи: 1) початкове розучування; 2) поглиблене розучування; 3) закріплення та вдосконалення.

Перший етап покликаний створити загальне (цілісне) уявлення про рух і сформувати вміння виконувати його в загальних рисах (освоїти основу техніки). На цьому етапі спостерігається надмірне м'язове напруження, неточність у виконанні руху, відсутність злитості між його фазами. За другого етапі навчання основне завдання – створити правильне уявлення про кожний елемент техніки руху, виробити вміння чітко та злито виконувати їх. Метою третього етапу є формування міцної рухової навички, переведення рухового вміння в навичку, а також виробленні вміння застосовувати його в різних умовах, ситуаціях, що раптово змінюються (у змагальній, ігровій формах). На даному етапі триває удосконалення техніки рухів [1, с 119–122].

Розвиток рухових умінь багато в чому визначається сприятливими оточуючими умовами, що стимулюють рухливість дітей. Раціональне використання майданчику, природного оточення дає вихователю великі можливості для розширення рухових умінь, якими оволодівають діти, їх різноманітності та постійного оновлення.

Ефективність процесу формування рухових навичок у дітей дошкільного віку залежить від методів навчання, врахування вікових особливостей та рухових можливостей дошкільника, а також реалізації низки психолого-педагогічних умов.

Аналіз наукових досліджень з проблеми формування рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку дозволив нам виокремити психолого-педагогічні умови, що покликані підвищити ефективність формування у дошкільників рухових навичок:

- у процесі розучування рухів потрібно спочатку показати та чітко пояснити правильні прийоми виконання рухових дій;
- стежити, щоб діти були максимально уважними; при повторенні уточнити найбільш складні для засвоєння елементи;
- показувати фізичні вправи необхідно виразно з використанням наочних посібників для формування чітких образів рухів;
- у процесі формування рухової навички важливо дотримуватися основних принципів навчання, зокрема доступності, послідовності та систематичності;
- кожен новий рух слід пропонувати дітям для виконання після засвоєння схожого з ним, але більш простого;
- забезпечувати свідомий характер навчання, розвивати увагу та виховувати інтерес до конкретних рухів і дій;
- формувати впевненість у дітей у процесі виконання рухів і забезпечувати бадьорий настрій;
- навчання новим рухам слід проводити у сповільненому темпі, це дозволяє стежити за помилками та своєчасно виправляти їх;
- необхідно постійно повторювати та поступово ускладнювати рухи для формування міцної рухової навички у дошкільників, а також включати їх у рухливі ігри, ігри з елементами змагання, ігри-естафети;
- не допускати перевтоми дошкільників у процесі виконання рухів;
- застосовувати допомогу у процесі формування рухової навички для уточнення положення окремих частин тіла дитини, для отримання нею правильних м'язово-рухових відчуттів.

Реалізація вище зазначених умов значно активізує процес формування рухових навичок у дітей дошкільного віку.

Таким чином, можна зробити висновок, що знання вихователем психологічних основ формування рухових навичок у дітей дошкільного віку має великий вплив на процес формування у них різноманітних рухових умінь та навичок.

1. Вільчковський Е. С., О.І. Курок Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровье, 1983. 208 с.
3. Гжегоцький М. Р., Філімонов В.І., Петришин Ю.С., Мисаковець О.Г. Фізіологія людини: підручник. Київ: Видавництво Книга плюс, 2005. 494 с.
4. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посібн. Київ: Вища школа, 1975. 192 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВОДУ

Чередниченко Таїсія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

**Вступ:** Спортивна діяльність відноситься до екстремальних видів діяльності, що пред'являє до психіки спортсмена найвищі вимоги. У сучасному спорті можна виділити величезний і різноманітний спектр емоцій, різних стресогенних ситуацій і негативних впливів, з якими повинен впоратися спортсмен для досягнення високих результатів. Враховуючи те, що в спорті дуже багато стрес-факторів, то прямим обов'язком спортивних психологів є розробка і впровадження необхідних програм для формування конструктивної копінг-поведінки у спортсменів [1].

**Мета:** визначити провідні копінг-стратегії кваліфікованих спортсменів стрибунів у воду

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, опитування, методи математичної статистики. Для цього використовували методику Т. Крюкової «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» [2]. Адаптований варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: «орієнтація на задачу або проблему», «емоційно - орієнтована стратегія», «соціальне відволікання, пошук соціальної підтримки». В дослідженні прийняли участь кваліфіковані (МС, МСМК, ЗМС) спортсмени стрибунів у воду.

**Результати дослідження:** Опитувальник «Копінг-поведінки в стресових ситуаціях» Т. Крюкової дозволяє визначити перелік заданих реакції на стресові ситуації, так само він націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Даний опитувальник складається з 48 тверджень, які характеризують можливу поведінку людини в стресових ситуаціях, кожен з яких відображає той чи інший стиль поведінки в стресових ситуаціях. Домінуюча поведінка розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресових ситуацій. Вона залежить від двох чинників: особистості суб'єкта і реальної ситуації і так само може проявлятися на емоційному рівні функціонування особистості.

Головне завдання копінга – забезпечення і підтримання благополуччя людини, як фізичного так і психологічного здоров'я.

Випробуваний повинен оцінити свою поведінку. Результати підраховуються за трьома параметрами:

- 1) копінг, спрямований на вирішення завдань, відображає здатність людини визначити проблему і знаходити альтернативні рішення;
- 2) копінг, спрямований на емоції;
- 3) копінг, спрямований на уникнення, дозволяє особистості зменшити емоційну напругу.

У дослідженнях прийняли участь чоловіки та жінки (18 – 31 pp.), загальна кількість – 9 спортсменів.

№	ПІБ спортсмена	Стать	Копінг на вирішення завдань	Копінг на емоції	Копінг на уникнення
1	Ч.Т.	ж	41 сер. рівень	24 сер. рівень	36 вис. рівень
2	Н.А.	ж	38 сер. рівень	33 сер. рівень	33 сер. рівень
3	О.Д.	ч	34 низ. рівень	12 низ. рівень	50 вис. рівень
4	Ф.О.	ж	33 низ. рівень	32 сер. рівень	37 вис. рівень
5	К.Г.	ж	31 низ. рівень	42 вис. рівень	30 сер. рівень
6	П.Ю.	ж	45 сер. рівень	21 низ. рівень	27 сер. рівень
7	Л.В.	ж	40 сер. рівень	25 сер. рівень	35 вис. рівень
8	В.Б.	ч	33 низ. рівень	9 низ. рівень	45 вис. рівень
9	Т.В.	ч	49 сер. рівень	19 низ. рівень	21 сер. рівень
10	Середні показники		38 сер. рівень	24 сер. рівень	35 вис. рівень

Результати дослідження виявили тенденцію до домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій у спортсменів. Так, стратегія націлена на рішення завдання у 44,4% випробуваних спортсменів виявилась на низькому рівні; у 55,6% спортсменів - на середньому рівні. Високого рівня прояву даної копінг - стратегії виявлено не було. Схильність до копінгу, орієнтованого на емоції у 44,4% спортсменів – на низькому та середньому рівнях та 11,1% спортсменів на високому рівні. Щодо копінг – поведінки на уникнення, спортсмени показали 44,4% середній рівень та 55,6% високий рівень.

**Висновки.** Психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору копінг-стратегій у момент зіткнення зі стресовою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної реакції приводять уникнення проблем і застосування пасивних стратегій, направлених не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

На сприйняття ситуації впливає вік спортсмена. Із збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних поведінкових стратегій вирішення проблем. Узагальнюючи наведене, можна підтвердити, що стратегії подолання стресу є індивідуальними.

1. Мельник Е. Особенности проявления копинг – стратегий у спортсменов в зависимости от свойств темперамента / Е. Мельник // Спорт, стресс, адаптация. Олимпийский спорт, спорт за всички: 5-ти международен научн. конгрес (София, 23-24 април 2010). – София, 2010. – Ч.1. – С. 313-318.
2. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Т.М. Ман // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Ин-та психологии. – 2002. – С.442-444.

3. Петровська Т. В. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій / Т.В. Петровська, Л.В. Арнаутова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. №3 (97), Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – С.81-86.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕСТРУКТИВНИХ ФОРМ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Шатирко Лариса**

**Інститут психології імені Г.С. Костюка**

**Національної академії педагогічних наук України, м. Київ**

Освітній простір в сегменті фізичного виховання та спорту є частиною життєвого соціального середовища людини. Освітня мета визначає в якості характерної ознаки цього простору наявність спеціально організованих умов для навчання та розвитку особистості, здатних забезпечити систему конструктивної взаємодії суб'єктів освітнього простору, забезпечити позитивний розвиток особистості [1]. Психологічний контекст освітнього простору описує сукупність діяльнісно - комунікативних актів, стосунків, взаємодії всіх учасників. Ознакою сприятливого для розвитку особистості освітнього простору є його психологічна безпека; відтак успішність вирішення завдань фізичного виховання та спорту передбачає психологічно-безпечну, гуманістично-орієнтовану взаємодію усіх суб'єктів освітнього простору – дітей, дорослих, педагогів (в системах учень-учень, педагог - учень, сім'я-педагог, педагог-педагог, сім'я - учень, тощо). Специфікою освітнього простору спортивного спрямування є відчутна увага й вплив на учасників освітнього простору соціальних груп, які не є прямими учасниками, але своїми діями, емоційною залученістю здійснюють помітний вплив на взаємодію суб'єктів освітнього простору.

Гуманістичними орієнтирами у визначенні критеріїв психологічно безпечної взаємодії суб'єктів освітнього простору є психологічне благополуччя учасників, рівень задоволення основними характеристиками взаємодії; загальне ставлення індивіда до актуальної освітньої ситуації, позитивна оцінка рівня захищеності від насилля в освітньому просторі [2]. Отже, психологічна безпека освітнього простору окреслюється через відсутність проявів психологічного насилля у взаємодії суб'єктів, переживання ними психологічного благополуччя, їх психологічне здоров'я й задоволення потреби у особистісно-довірливому спілкуванні. Психологічно безпечна взаємодія елементів освітнього простору має виключати загрози позитивному розвитку та психічному здоров'ю в процесі взаємодії, загрози деформацій та порушень психічного (інтелектуального, емоційного, вольового, особистісного, комунікативного) розвитку, загрози формування патологічних рис характеру та деформації особистісного розвитку. Психологічно безпечна взаємодія передбачає як об'єктивні аспекти безпеки, так і особисті переживання суб'єктом ситуації, взаємодії, як психологічно безпечної, такої, що характеризується емоційним комфортом, врахуванням власних потреб та можливостей, збереженням особистісної гідності та поваги, можливістю звернутись за допомогою, можливістю висловити власну позицію.

На протизагагу зазначеному, системоутворювальним контекстом психологічної небезпеки освітнього простору є негативний вплив на важливу базову потребу особистісного довірливого спілкування людини. Психологічні ознаки небезпечної для особистості освітнього простору, психологічно небезпечної взаємодії учасників проявляються у виснаженні нервової системи учасників, розвитку в них соматичних хвороб; домінуванні в освітньому просторі негативних емоційних проявів (почуття провини, роздратування, агресії, гніву, суму); станах очікування негативних реакцій на результати діяльності, осуду, загрози,

покарання; емоційному вигоранні. Деструктивні форми взаємодії суб'єктів освітнього простору зумовлюють переживання негативних емоцій та почуттів образи, приниження, тривоги, переживання людиною відчуття, що її використовують, контролюють, нею маніпулюють. Наслідки деструктивних форм взаємодії, психологічного насилля часто знаходять продовження в інших сегментах життя, знижують його якість; у особистості формуються депресивні стани та деструктивні патологічні форми поведінки, які спрямовані на саморуйнування особистості (наркотична, алкогольна та інші види залежності).

Особливі форми деструктивної взаємодії мають місце в освітньому середовищі спортивного спрямування, соціальних групах фізичного виховання та спорту. В них психологічне насилля, деструктивна взаємодія може здійснюватись у формі відкритого цькування з бійками та у формі прихованого психологічного тиску. В окремих сегментах освітнього простору спортивного спрямування рівень агресії є досить високим, крім того спортивному середовищу притаманні власні специфічні прояви психологічного насилля.

Психологічне насилля є вихідною формою, психологічним ґрунтом будь-якого виду насилля і здійснюється з метою тиску на особистість, нівелювання особистісних характеристик, стирання індивідуальності. У взаємодії суб'єктів освітнього простору психологічне насилля не має чітких меж, складно піддається формалізації, полягає у навмисному маніпулюванні партнером у спілкуванні, взаємодії з ним, як з об'єктом, в ігноруванні суб'єктних характеристик іншого, його цілей діяльності та мети спілкування, в ігноруванні його прав, свободи, гідності. Психологічне насилля може проявлятися як у формі відкритої агресії, так і у формі прихованої маніпуляції. Усвідомлення явища психологічного насилля у взаємодії суб'єктів освітнього простору залежить від уявлень суб'єктів взаємодії про насилля. Такі явища, як ігнорування, неповага, образи, неприйняття, критика, приниження, звинувачення, надмірні вимоги, примушення до певних дій, залякування, контроль за діями, колом спілкування, розпорядком дня, зневага, недобррозичливе ставлення, тощо, можуть усвідомлюватись суб'єктом як насилля, але можуть й не потрактовуватись таким чином. Цькування в освітньому просторі спортивного спрямування, спортивних групах небезпечно як на рівні жертви цькування, якій загрожують психологічні травми, сумніви в своїх особистих та спортивних якостях, досягненнях, зниження рівня роботи та досягнень, так і на рівні групи, розвитку в ній конфліктних ситуацій, відкритих і прихованих конфліктів. В запобіганні деструктивним формам взаємодії в освітньому просторі важливим є не лише блокування проявів деструктивної взаємодії, зокрема психологічного насилля.

Суттєвим є аспект впливу явища деструктивної взаємодії, насилля на освітнє середовище, групу, отже важливим є не допустити підтримки, соціального схвалення, мовчазної байдужості щодо негативних форм взаємодії, рішуче їх знешкодити.

Отже, організація психологічно безпечних форм взаємодії в освітньому просторі передбачає певний необхідний рівень уявлень суб'єктів про те, що є психологічним насиллям, вміння організувати власну психологічну безпеку та безпеку референтного освітнього середовища, вміння відчувати, ідентифікувати емоційні відгуки партнерів та емоційне тло взаємодії на рівні групи та окремої особистості, передбачати умови, обставини й напрямки деформації взаємодії, виникнення деструктивних її форм.

1. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі. Монографія. Імекс-ЛТД, м. Кіровоград, Україна, 2013.
2. Шатирко Л. О. Експериментальна традиція психології навчання в Україні. Монографія. Видавничий Дім «Слово», м. Київ, Україна, 2017



## ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ

Щерба Андрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Фехтування, являється складно – координаційним видом спорту, якому здебільшого притаманне техніко-тактичне та психологічне єдиноборство. Фехтувальник під час змагальної та тренувальної діяльності постійно знаходиться в дефіциті часу у вигляді хронометражу фехтувального бою, дефіцит простору яким є фехтувальна доріжка та суддівство, яке має великий вплив на подальший розвиток вектору подій. Але, найголовнішою особливістю у фехтуванні являється єдиноборство зі суперником [1]. Суперник під час змагальної та тренувальної діяльності ставить такі самі цілі, що й спортсмен, тому, не зважаючи на рівень та майстерність спортсменів, єдиноборство є невід'ємною частиною даного спорту. Під час поєдинку, фехтувальники постійно намагаються завдяки техніко-тактичних, фізичних та психологічних якостей переграти суперника, що ставить такі ж самі перед собою завдання, що й спортсмен. На фоні цього єдиноборства постійно виникає емоційна напруга та психологічна боротьба, що зазвичай вирішує результат поєдинку, особливо якщо суперники одного рівня підготовленості. Успішний виступ на змаганнях потребує від спортсмена хорошої підготовленості, особливо в напрямку психологічної підготовки.

Знаходячись в постійній тактичній і вольовій боротьбі, спортсмени протиставляють один одному свої наміри і втілюють їх у бойові дії. Фехтувальник прагне використати їх проти суперника, протиставити йому свої сильні сторони і уникнути дії слабких. Для отримання бажаного результату, спортсмен повинен мати хорошу підготовленість. Маючи хорошу підготовку в техніко-тактичному напрямку та хороші фізичні кондиції, спортсмен повинен відчувати, сприймати бій. Прикладом одного з багатьох головних чинників підготовленості є розвиток різних видів сприйняття. Найбільш істотними для фехтувальника являються сприйняття просторово-часових характеристик рухів (власних і противника), спеціалізовані відчуття: “відчуття дистанції”, “сприймання часу”, “відчуття зброї” [там само]. Для вироблення даних відчуттів фехтувальник постійно повинен мати хорошу підготовку в психологічному напрямку. Тому, навіть якщо спортсмен має хороші фізичні дані для фехтування, технічно оснащений, без стійкого психологічного фону та емоційно сприятливого клімату не зможе досягти заданої мети.

Психологічна підготовка фехтувальника включає в себе здатність до самоаналізу, вміння неупереджен оцінювати свої супротивників, бойові ситуації, вміння долати труднощі, небезпеки під час змагань, раціонально ризикувати, проявляти витримку та самовладання. Психологічна підготовка спрямована на максимальний прояв загальної та спеціальної тренуваності спортсмена, створення впевненості у своїх силах, управління своєю поведінкою, діями та емоціями. Крім того, вона зводиться до: розвитку здібності долати різноманітні об'єктивні та суб'єктивні перешкоди, створенню сприятливого емоційного фону та певного психологічного настрою, полегшуючи досягнення граничного, індивідуального для кожного фехтувальника, спортивного результату на змаганнях.

Підсумком психологічної підготовки має бути стан психологічної готовності, який виражається в максимальній мобілізованості фехтувальника та його здатності віддати всі сили для досягнення найкращих показників на змаганнях. Фактори, що обумовлюють змагальну діяльність фехтувальників, включають аналіз деяких якостей особистості, які впливають на поведінку і, зокрема, на прийняття рішення в поєдинку.

Одними з головних чинників є екстраверсія-інтроверсія, емоційна стійкість спортсмена та його мотивація. Зазвичай ці чинники мають суттєві відмінності у спортсменів, що констатується великим впливом індивідуальності спортсмена на його спортивну діяльність. Тільки з урахуванням індивідуальних показників можлива побудова підготовки спортсмена.

При оцінці індивідуальних особливостей діяльності фехтувальника під час поєдинку необхідно враховувати властивості нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість) і темпераменту (емоційна реактивність, стійкість і ригідність), які значною мірою визначають спрямованість та ступінь розвитку спортивно значимих якостей. При своєчасній оцінці властивостей нервової системи спортсмена тренер має можливість обрати шлях для успішного формування індивідуального стилю.

В умовах єдиноборств поняття індивідуального стилю набуває більш широкий сенс. Спортсмен варіює різними діями, не тільки пристосовуючись, але й активно беручи участь у ході конфліктної боротьби за допомогою різних способів тактичного управління діями суперника. Формування індивідуального стилю здійснюється з урахуванням проявів властивостей нервової системи і особливостей тактичної діяльності спортсменів під час поєдинку. Найбільш істотно впливають на формування індивідуального стилю нейродинамічні характеристики, а також індивідуальні психологічні особливості, та особливості сенсомоторного реагування. Однак, відсутність управління цим процесом може призвести до негативних наслідків, у вигляді односторонньої оснащеності, зайвої прихильності лише до певних дій і варіантів побудови поєдинку.

Фехтування як складно координаційний вид єдиноборства, має велику кількість техніко-тактичних дій які використовуються під час поєдинку. Тренеру та спортсмену важливо знайти ті прийоми та стиль ведення поєдинку, що не тільки підходять спортсмену по фізичним та технічним даним, а й враховують його психологічні особливості. Завдяки оцінці індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, можна підібрати потрібний вектор розвитку та техніко-тактичний арсенал, що дозволить спортсмену використовувати свої здібності та задатки в повній мірі.

На основі вивчення наукової літератури, були виділені чотири типових стилів діяльності: позиційно - наступальний, маневруючи – атакуючий, позиційно – маневрений та позиційно – захисний [2]. Кожний з цих стилів має відмінності не тільки в техніко-тактичній оснащеності та характеру ведення поєдинку, а й характерне психологічне забарвлення. Виявилось, що спортсмени зі сильною нервовою системою краще реагують на складний сигнал (реакція, що має декілька варіантів вибору), а спортсмени зі слабкою – краще на простий сигнал [там само]. Отже, з урахуванням психологічних особливостей можливий детальний аналіз спортсмена та раціональний підбір тактичного стилю поєдинку, що зможе розкрити сильні сторони спортсмена та нівелювати слабкі.

1. Пономарев А. Н. Фехтование: от новичка до мастера / А. Н. Пономарев. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Турецкий Б. В. Обучение фехтованию / Б. В. Турецкий. – М. : Академический проект, 2007. - 432 с.

## **II. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

---

### **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ВЧИТЕЛЕМ І УЧНЯМИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Бучма Вікторія**

**Інститут психології мені Г.С. Костюка**

**Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна**

Формування особистості на різних вікових етапах передбачає врахування тих чи інших фактори, що є сприятливими для її розвитку. Зокрема, фізичні вправи є одним із чинників розвитку особистості в підлітковому віці. Однак в цьому віці спостерігається поступове згасання потреби в русі, яка є однією з фундаментальних потреб людини. На її значення в розвитку особистості наголошували Й. Песталоцці, К. Ушинський, П. Лесгафт та ін. На заняттях фізичної культури відбувається розвиток в учнів рухової пам'яті, мислення, здібності до саморегулювання власних психічних станів, волі. Фізична культура, наряду з іншими шкільними предметами, здійснює виховні впливи на особистість учнів. Засобами фізичного виховання формуються такі моральні якості, як працелюбність, відповідальність та обов'язок, товариська взаємодопомога, гуманізм, чесність та ін. [4].

Взаємодія у системі «вчитель-учень» на заняттях фізичної культури в середній школі відіграє важливу роль зважаючи на функції, які вона виконує. А саме, сприяє вирішенню питань освітнього (передача учням знань, умінь, пов'язаних з виконанням фізичних вправ), виховного (формування моральних якостей школярів) та загально-оздоровчого характеру. Взаємодія вчителя з учнями підліткового віку у формі діалогічного спілкування сприятиме гармонійному розвитку особистості на заняттях фізичної культури [1].

Згідно теорії діалогу М. Бахтіна розвиток діалогічного спілкування у підлітків це є розвиток їх внутрішньої психічної діяльності, свідомості як важливого показника особистісного розвитку [2]. В підлітковому віці актуалізується потреба у самовираженні та самореалізації. Взаємодія вчителя з учнями спрямована на реалізацію їх власних досягнень. З огляду на це особливо важливими є спортивні змагання, які ще виконують роль морального виховання учнів. Спортивні змагання поєднують в собі як можливість розкриття потенційних можливостей так і врахування інтересів всієї команди. Спроможність здійснювати взаємодію на принципах діалогічного спілкування можлива за умови наявності у вчителя таких компонентів як культура мовлення і професійна майстерність.

Культура мовлення є професійно значущим компонентом особистості вчителя. Зазначимо, що культура мовлення вчителя фізичної культури пов'язана з мовно-руховою координацією, під якою розуміють уміння одночасно показувати і пояснювати вправу, не порушуючи при цьому ні якості виконання вправи, ні плавності та виразності мовлення.

Культура мовлення передбачає грамотність побудови фраз, правильну вимову слів, простоту і зрозумілість викладу, правильність вживання спеціальної термінології, виразність, яка досягається вмінням дібрати потрібні слова та синтаксичні конструкції, активне використання основних компонентів виразності усного мовлення (тону, динаміки звучання голосу, темпу, пауз, наголосів, інтонації, дикції).

Тактовність як частина професійної майстерності вчителя фізкультури проявляється у вмінні встановлювати контакт з учнями на основі взаємовпливу, взаємопереживання та взаєморозуміння. Наприклад, вихованню дружби, товариської взаємодопомоги сприятиме таке підсумовування уроку, яке вказуватиме на достатній або недостатній прояв цих якостей. Психологічний вплив суб'єктів взаємодії один на одного є суттєвим показником

діалогічності спілкування. Форми впливу на учнів з боку вчителя фізичної культури пов'язані з особливостями його діяльності і умов її виконання.

В діяльності вчителя фізичної культури виділяють наступні компоненти: перцептивний – пов'язаний із відчуттями та сприйманнями (наприклад, спостереження за учнями. Кожен учень повинен відчувати себе у полі уваги вчителя); мнемічний – із запам'ятовуванням та відтворенням інформації; мислительний – із вирішенням завдань, які виникають під час діяльності (насамперед, підготовка спортивного залу до занять, в тому числі і силами самих учнів); імажитивний – з уявою, із придумуванням нових вправ; руховий – займає в діяльності вчителя фізичної культури особливе місце [3].

Діяльність вчителя фізичної культури відбувається в умовах психічної напруги (наявність шуму на заняттях, психічна втома – проведення в день по 5-7 уроків з різними віковими групами тощо); фізичного навантаження (показ фізичних вправ та страхування учнів під час їх виконання, а також переміщення разом з учнями під час уроку).

Слід враховувати і зовнішні чинники середовища. Наприклад, проведення занять на повітрі (вітер, сонце, мороз, вода, тощо).

Доволі часто спостерігається зневажливе ставлення до уроку фізичної культури з боку вчителі інших предметів, а також і самих батьків. Це може бути фактором негативного ставлення в учнів до фізкультури. Стиль спілкування з вчителем впливає на ставлення учнів до його уроку. Вчителю треба враховувати вимоги, які він пред'являє до свого предмету, щоб сформулювати в учнів позитивне ставлення до нього. Вимоги повинні бути чітко аргументовані, тобто це не повинні бути настанови. Вимоги до уроку повинні враховувати вікові і статеві особливості учнів. Вимоги не повинні містити погрозу. Якщо існує необхідність переконання вчителем учня, то це має бути переконання власним прикладом, що є найбільш ефективним у психологічному плані [5].

Відомо, що авторитарний стиль спілкування при взаємодії вчителя з учнями спричинює у останніх негативне ставлення до предмету. Авторитарний стиль спілкування у формі примусу проявляється у прямій вимозі погодитись з думкою вчителя, негайному виконанні його розпоряджень. Учні повинні прийняти готовий еталон поведінки, якщо й незгодні з ним. Примус як форма впливу на учнів має дієве значення у випадках наявності авторитету вчителя серед учнів та в конфліктній ситуації (сприяє зняттю конфлікту на деякий проміжок часу).

Нерідко, при взаємодії з учнями вчитель фізичної культури використовує таку форму впливу як заохочення та покарання. Заохочення може відбуватися шляхом нагородження грамотою, призами тощо. Такі заохочення сприятимуть створенню позитивного емоційного фону на заняттях фізичної культури. Покарання ж допустимо тільки у формі запису зауваження у щоденнику, а не як не з метою приниження гідності окремого учня.

Суттєвий психологічний вплив на учнів має оцінка їх дій, оскільки заняттях фізичної культури супроводжуються руховою активністю, що пов'язана з фізіологічним, емоційним станами школярів, а також з їх здібностями. Оцінка відображує рівень фізичної вправності учнів. Оцінка сприятиме фізичному розвитку школярів, а не гальмуватиме його, у випадку, коли вона диференційована (залежно від старань, здібностей та характеру учнів), мотивована та аргументована (наприклад, учні повинні знати чи правильно виконали вправи).

1. Андрієвська В. В., Балл Г. О., Волинець А. Г. та ін. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: Книга для вчителя / За ред. Балла Г.О., Киричука О. В., Шемалашвілі Р. М. – К.: ІЗМН, 1997. – 136 с.
2. Бахтин М. М. “Эстетика словесного творчества” М.: Искусство, 1986.- 445с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. - 230 с.
4. Психофункциональный самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Методические рекомендации для преподавателей физического воспитания и лиц, занимающихся физкультурой и спортом /Сост. В.П. Мурза , А.С. Соснин. - К.: КМИ, 1989. - 56 с.

5. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – [2-е вид., доп.]. – К.: Академвидав, 2011. – 384 с.]

## ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

**Гринь Олександр**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Підготовка спортсменів до змагань та екстремальні умови змагальної діяльності вимагають максимальної мобілізації фізичних і психічних ресурсів, прояву високого рівня самоконтролю за своїми діями, концентрації уваги. Діяльність на межі своїх можливостей створює ситуації, в яких виникають несприятливі психологічні стани і спортсмену необхідно уміти контролювати свої дії та поведінку, що є одним із чинників успішного виступу на змаганнях. Недостатня сформованість психологічних умінь саморегуляції призводить до дезорганізації і знижує ефективність змагальної діяльності.

Саме тому діагностика саморегуляції психічного стану спортсменів має цілком практичне значення: вона допомагає визначити як різні рівні сформованості таких умінь, так і форми прояву стану психічної готовності у спортсменів до змагання та рекомендувати ряд методів і прийомів для регуляції несприятливих форм.

На даний час накопичено значний досвід з розробки і впровадження засобів психічної регуляції в процес підготовки спортсменів різного рівня кваліфікації [2, 3, 5, 6, 7], однак методики оцінки, розвитку вдосконалення психологічних умінь саморегуляції передстартового стану веслярів представлені не повною мірою, що ускладнює використання рекомендованих засобів.

**Мета дослідження** – визначити рівень психологічних умінь саморегуляції у кваліфікованих веслярів в процесі підготовки до змагальної діяльності для оптимізації стану психічної готовності.

В ході дослідження були використані наступні методи: аналіз науково - методичної літератури з проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань, педагогічне спостереження, методи психодіагностики, методи статистичної обробки фактичного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 22 весляра різної кваліфікації.

**Результати дослідження.** Для оцінки сформованості психологічних умінь саморегуляції та навичок регуляції передстартового стану був використаний психофункціональний тест [1], в якому оцінювалися показники стану нервової, серцево-судинної систем і м'язового апарату. Результати психофункціонального тестування веслярів різної кваліфікації надані в табл.1.

*Таблиця 1.*

### Показники сформованості психологічних умінь саморегуляції у спортсменів різної кваліфікації (кількість випадків в %)

Рівень психологічних умінь саморегуляції	Веслярі високої кваліфікації (n = 7)	Веслярі низької кваліфікації (n = 15)	Достовірність відмінностей, P
низький	20	53,3	<0,05
середній	65	35	<0,05
високий	15	12	>0,05

Аналіз результатів свідчить, що низький рівень сформованості психологічних умінь саморегуляції та навичок регуляції передстартового стану в більшій мірі відзначається в другій групі - 53,3%, ніж у першій - 20%; 65% висококваліфікованих і 35% спортсменів низької кваліфікації мають середній рівень сформованості психологічних умінь саморегуляції. Високий рівень сформованості навичок створення уявних образів виявлено у незначної кількості висококваліфікованих (15%) і веслярів з низьким рівнем кваліфікації (12%).

Отримані результати переважання середнього рівня сформованості психологічних умінь саморегуляції та навичок регуляції передстартового стану у висококваліфікованих веслярів підтверджують той факт, що у даної групи спортсменів за час занять спортом формуються певні стереотипи регуляції і управління своїм передстартовим станом і поведінкою. Однак, відсоткова частка спортсменів із значним рівнем сформованості умінь саморегуляції передстартового стану істотно не помітні ( $p > 0,05$ ).

Отримані результати дають можливість констатувати недостатньо повну сформованість уявлень про перебіг психічних станів у веслярів та необхідність цілеспрямованих занять зі спортсменами з удосконалення психологічних умінь саморегуляції психічного стану.

Для з'ясування ролі і впливу рівня сформованості психологічних умінь саморегуляції на поведінку, психічний стан веслярів і результативність їх змагальної діяльності була використана анкета [5].

При з'ясуванні питання про використання спортсменами будь-яких засобів психорегуляції спортсмени низької кваліфікації відповіли, що використовують в деяких випадках і, як правило, нерегулярно, при цьому тільки 10% із загального числа спортсменів володіють навичками психорегулюючого тренування.

Серед висококваліфікованих веслярів лише 20% використовують різні засоби розслаблення, 30% іноді, а 25% веслярів не використовували умінь саморегуляції ніколи.

Тренери відзначають, що навички саморегуляції сприяють надбанню спортсменом оптимального бойового стану (80%). Готувати спортсмена до змагання і навчати саморегуляції, на їхню думку, необхідно на етапах початкової спортивної спеціалізації (30%) і поглибленої спортивної спеціалізації (40%). Лише 10% вважають, що навчання має здійснюватися на етапі спортивного вдосконалення.

Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи зі спортсменами по вдосконаленню передстартового стану, зниження впливу стрес-факторів, так як звичайні тренувальні заняття не забезпечують повною мірою підвищення рівня психологічної готовності веслярів до змагань.

**Висновки.** Результати оцінки впливу реального рівня сформованості психологічних умінь саморегуляції передстартового стану веслярів вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з оптимізації передстартового стану за допомогою використання методів та засобів психологічного впливу, що призведе до зменшення впливу значущих стрес-факторів та покращення результативності змагальної діяльності спортсменів.

1. Алексеев А. В. Психофункциональный тест – способ оценки психической подготовленности спортсменов [Текст] / А.В. Алексеев. – М.: ЦОЛИУВ, 1979. – 23 с.
2. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебн. пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб./О.Р.Гринь. – К.: НУФВСУ, Олімп.л-ра, 2015. – 376 с.
4. Конєва Л. Д. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломистів з їх психологічними особливостями властивостями// Актуальні проблемі фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць – К., 2006. – Вип. 10. – С. 42-47.
5. Сетяева Н. Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции в психолого-педагогической подготовке спортсменов пловцов высокой квалификации : Автореф. дис. канд. пед. наук. – Сургут, 2004. – 22 с.

6. Сигал Н. С. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности / Н. С. Сигал, В. А. Штых, Е. М. Павлик, Ю. В. Александров // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - 2014. – № 3. – С. 90-96.
7. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 196 с.

## СПІЛЬНИЙ РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Гринь Олександр, Шматко Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність.** Підготовка юних дзюдоїстів одна з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців в даний час є одними з найбільш актуальних у побудові спортивного тренування.

У дзюдо, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму спортсмена та вольові якості які спільно розвиваються. При недостатньому розвитку витривалості неможливий високий рівень вольових якостей борців.

Тому актуальність даної проблеми полягає в тому, що для досягнення в такому виді спорту як дзюдо високих результатів, важливо розвивати витривалість у юних дзюдоїстів.

**Метою** дослідження є визначити особливості розвитку витривалості та вольових якостей в підготовці юних дзюдоїстів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань ми використовуємо наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження
- методи оцінки рухових якостей

**Результати дослідження.** Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена та його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки та тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але і віддалення та протидія процесу стомлення [2]. Оскільки тривалість роботи обмежується стомленням спортсмена, а внаслідок цього – нездатність продовжувати її, витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню та відновлювати працездатність після навантажень [1].

Специфіка розвитку витривалості в конкретному виді спорту повинна виходити із аналізу факторів, обмежуючих рівень прояву цієї якості в змагальній діяльності з врахуванням всього різноманіття породжуваних нею до регуляторних та виконавчих органам [2].

Воля – це регулююча сторона свідомості, що виражається в здатності людини здійснювати навмисні дії, вчинки, потребуючі подолання труднощів та направленні на досягнення поставленої цілі.

Ще І. Сеченов писав: «Воля не є якимось безособистісним агентом, розпоряджаючись тільки рухом, - це діюча сторона розуму та морального відчуття, управляюча рухом в ім'я того чи іншого і часто всупереч відчуттю самозбереження [3].

Виховання волі не самостійний розділ змісту фізичного виховання і спортивного тренування. Виховання волі здійснюється в процесі оволодіння фізичними вправами, навчанням спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних якостей. Наприклад, розвиток

витривалості сприяє вихованню наполегливості, завзятості, витримки и самовладання. Це обумовлено особливостями самих вправ на витривалість, наявністю в них перешкод та труднощів, подолання яких потребує проявлення вольових якостей. Перешкоди які трапляються у боротьбі це різноманітні дії та протидії суперника.

Виховання наполегливості та завзятості потребує оволодіння вмінням довготривало добиватися поставленої цілі.

Виховання витримки та самовладання передбачає оволодіння вмінням яскраво мислити, володіти своїми відчуттями [4].

**Висновок.** Різноманіття факторів визначаючих рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, підштовхнули спеціалістів класифікувати види витривалості на основі використання різноманітних ознак. Зокрема, витривалість поділяється на загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну та глобальну. Це обумовлено особливостями самих вправ на витривалість, наявністю в них перешкод та труднощів, подолання яких потребує проявлення вольових якостей. Тому розвиток витривалості розвивається спільно з вольовими якостями дзюдоїста.

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов / Бойко В. Ф. Данько Г. В. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
3. Психология: Учеб. Для ин-тов физ. культ./Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры Под ред. А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.

## **ФАКТОРИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ**

**Губанова Дар'я, Сиваш Ірина**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

*Анотація.* Досліджено, що витривалість у академічному веслуванні залежить від ряду факторів, серед яких особлива роль належить можливості енергетичного забезпечення роботи м'язів в підготовці спортсменів. Тренувальний процес веслярів будується з урахуванням силових вправ та анаеробного тренування. Особливе місце в розвитку спеціальної витривалості займає підвищення психічної стійкості до подолання відчуття стомлення, супроводжуючих тренувальну і змагальну діяльність.

*Ключові слова:* академічне веслування, підготовка, силова витривалість, спеціальна витривалість.

Раціоналізація фізичної підготовки спортсменів повинна здійснюватися не за рахунок збільшення навантаження, за рахунок спеціалізованого використання засобів загальної фізичної підготовки. Вправи у цьому випадку повинні відбиратися у відповідності з режимом роботи і характером нервово-м'язових зусиль [1]. Для розвитку силових якостей низка фахівців [2] пропонують використовувати як вправи на суходолі (вправи, з обтяженням масою власного тіла, предметів, опору та інші), так і на воді (спеціальні вправи з різними гальмівними пристроями, обтяженнями човна, веслування на міліні). Практика фізичної підготовки показує, що ціла низка вправ, які застосовуються для розвитку сили на суходолі не дають очікуваного результату на воді. Високий рівень спеціальної фізичної і функціональної підготовленості є необхідною умовою успішного управління в академічному веслуванні. Оскільки стійкість функціональних реакцій є ключовим чинником підтримки стійкого рівня працездатності як у процесі розвитку спеціальної витривалості, так і у



змагальній діяльності, впровадження спеціалізованих тренувальних навантажень у систему підготовки веслярів-академістів дозволить збільшити рівень спеціальної працездатності спортсменів [3].

В науково-методичних джерелах, присвячених веслуванню, фахівці надають переважну увагу моделям змагальної діяльності веслярів, моделям спеціальної фізичної підготовленості. Важливим складником майстерності веслярів є рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Проте, особливості індивідуалізації тренувального процесу згідно структури фізичної підготовленості веслярів різної спортивної кваліфікації та роль психологічних чинників в підготовці, пов'язаній з максимальною мобілізацією анаеробних можливостей не розкриті. В роботі використовувалась науково-методична література, систематизовано педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

Для досягнення результату у веслуванні на різних дистанціях велике значення мають здібності весляра розвивати максимальну і вибухову силу, силову витривалість. Максимальна і вибухова сила в значній мірі зумовлюють рівень швидкісних можливостей, впливаючи на максимально доступну весляреві величину сили, яку він розвиває під час гребка, і також впливає на якість стартового розгону. Роль витривалості дуже подібна з ролі опорно-рухового апарату. Вона також є фактором, який забезпечує любую рухову діяльність. Тому кількість і якість вправ буде залежати від стану витривалості. Від ступеня розвитку витривалості залежить величина втоми всього організму під впливом навантаження, темпи і терміни її відновлення, а відповідно її загальна і спеціальна працездатність.

У веслуванні прийнято розрізняти загальну і спеціальну силу. Загальну силу розвивають вправами на суходолі з обтяженнями 50-70% від максимальної ваги [4]. Силова підготовка весляра є планомірним процесом, який створює функціональні передумови для досягнення високих результатів і постійну їх ефективну реалізацію стосовно вимог змагальної діяльності. Відомо, що короткочасні вправи великої інтенсивності забезпечуються енергією переважно за рахунок анаеробних механізмів. Із збільшенням тривалості роботи зростає роль аеробних процесів [5].

Силова витривалість людини – це її здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір. Розрізняють статичну і динамічну силову витривалість. Статична – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози. Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ у веслуванні. Однак враховуючи специфічність веслування необхідно використовувати суворо специфічні методики розвитку силових витривалості. В зв'язку з цим при підборі вправ, які розвивають силову витривалість, треба виходити з необхідності створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Силова витривалість розвивається вправами з обтяженнями, вагою 25-30 кг, вправами з доланням власної ваги, опором партнера, веслуванням з додатковою вагою і гідрогальмівним пристроєм. Останні дослідження розвитку витривалості у академічному веслуванні показали, що витривалість залежить від ряду факторів, серед яких особлива роль належить потенційній можливості енергетичного забезпечення роботи м'язів:

- структуру м'язів, які можна лише враховувати, тому що у спортсменів в яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до тривалої роботи;
- внутрішню м'язову координацію яка добре розвивається при виконанні вправ на тлі втоми;
- між м'язову координацію допомагає у залученні м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні вправи.

М'язова витривалість розвивається при використанні малих навантажень та великої кількості повторень. Періоди відпочинку відносно короткі, вони необхідні для отримання оптимальних тренувальних ефектів в серцево-судинній та м'язовій системах. Швидкість виконання повинна бути наближеною до темпу веслування. Для досягнення максимального ефекту необхідно виконання великої кількості повторень [5].

В підготовці велику роль відіграє і психологічний чинник, пов'язаний з максимальною мобілізацією анаеробних можливостей, з необхідністю тривалий час виконувати роботу в умовах високих величин кисневого боргу, що супроводжується болісними відчуттями втоми.

Для їх подолання необхідні напружені вольові зусилля. Ці якості проявляються в змаганнях і удосконалюються паралельно з удосконаленням інших якостей. При удосконаленні психологічної стійкості спортсменів вправи повинні бути максимально наближені до змагальних. Важливим прийомом є правильна психічна мотивація, що забезпечує повну реалізацію функціонального потенціалу при виконанні тренувальної й змагальної роботи.

Дослідження розвитку витривалості у академічному веслуванні показали, що витривалість залежить від ряду факторів, серед яких особлива роль належить потенційній можливості енергетичного забезпечення роботи м'язів. Виходячи з того, що витривалість веслярів має важливе значення в підготовці спортсменів, тому тренувальний процес побудовано з урахуванням силових вправ та анаеробного тренування. Подальші дослідження буде направлено на визначенні інтенсивності тренувального процесу, характеру і величин навантаження, методів виконання вправ та удосконаленню психологічної стійкості спортсменів.

1. Земляков В. Е. Методы тренировки спортсменов гребцов детского и юношеского возраста: Метод. рекомендации Херсон: ХГТУ, 2001. – 48с.
2. Бубка С. Н. Особенности воспитания индивидуальных двигательных способностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків, 2001. -№10. – С.51-53.
3. Веслування академічне. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: Літера, 2011. – 116с.
4. Дяченко А. Ю. Оцінка функціональних компонентів спеціальної витривалості як передумова підвищення спеціалізованої спрямованості тренування кваліфікованих веслярів-академістів / А.Ю. Дяченко // Наука в олімпійському спорті. – 2004. – № 1. – С.56-59.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн.2 – с. 916–940.

## **СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

**Гурова Галина**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Вступ.** Аутизм – це важке відхилення розвитку, яке характеризується серйозними недоліками у формуванні соціальних навичок. Протягом майже всього ХХ ст. аутизм і шизофренію вважали однією з форм психічної патології, і лише нині встановлено, що вони є проявами різних розладів.

Найчастіше у вітчизняній і зарубіжній літературі називають 15 - 20 випадків на 10 тис. новонароджених, при чому у хлопчиків аутизм зустрічається в 4 - 4,5 рази частіше, ніж у дівчаток. Відзначається також, що частота аутизму з плином часу має явну тенденцію до зростання і не залежить від національного, расового, географічного та багатьох інших факторів, що підкреслює не локальний, а загальнолюдський характер цього важкого психічного розладу [4, с.4-8].

Сучасною світовою тенденцією є прагнення до соціальної адаптації осіб з порушеннями психофізичного розвитку. Продовжує формуватися і впроваджуватися нова культурна й освітня норма – створення умов для активної участі у житті суспільства для усіх громадян, включаючи людей фізично й інтелектуально неповносправних, що й фіксує

міжнародне законодавство на рівні ООН.

Можливості соціалізації осіб з аутизмом визначаються багатьма факторами, основними серед яких є:

- тяжкість, глибина аутичних розладів;
- рання діагностика;
- ранній початок спеціалізованої корекції, її комплексний медико-психолого-педагогічний характер.

Своєчасна комплексна підтримка дитини є єдиною можливістю уникнути інвалідності та повноцінно включити її в соціум як особистість.

Значну увагу необхідно спрямувати на стимулювання пізнавальних процесів у дітей, розвивати комунікативні навички, створювати середовище для спілкування з дорослими та однолітками [4, с.4-8].

**Мета дослідження:** вивчення впливу спеціально організованої фізичної активності на соціалізацію дітей з розладами аутичного спектру.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження:** з самого раннього віку у звичайних дітей розвивається соціальна інтуїція, і вони рано починають віддавати перевагу людині, а не предметам. Згодом їх все більше і більше цікавить життя людей навколо них. Вони також починають більше розуміти це навколишнє життя. Це видно з символічних ігор, в яких діти показують, що розуміють значення поведінки інших людей: вони роблять вигляд, що годують своїх ляльок, укладають їх спати, саджають у крісло та ін.

Уява (додавання значення до сприйняття) і соціальна поведінка у дітей, які страждають аутизмом, розвиваються не так, як у звичайних дітей. Якщо аутичних дітей запрошують грати, вони, як правило, вважають за краще такі ігри, де дії засновані на чистому сприйнятті, наприклад - поставити предмети один на одного або розташувати їх рядами [3].

Всесвітня практика терапевтичної допомоги особам з розладами аутичного спектра засвідчила, що "лікування" для таких осіб – це навчання. У найважливіших медичних документах (наприклад, в МКБ–10, DSM–IV та ін.) безпосередньо зазначено, що за усією важливістю лікувальних заходів головну роль у корегуванні аутичних порушень відіграє корекційне виховання та навчання (лікувальна педагогіка) [2].

Для ефективного корегування розвитку дітей з аутизмом, на думку провідних фахівців, потрібні нестандартні установи, у яких можна було б поєднувати лікувальну, педагогічну, терапевтичну й іншу корекційну допомогу. Реабілітаційні підходи передусім базуються на тому, що в клініці аутизму значне місце належить аутичним порушенням поведінки, мовлення, моторики, затримці психічного розвитку тощо [2].

У відповідності до концепції рівнів побудови руху М. Бернштейна, для виконання того або іншого руху мозок не лише посиляє певну "команду" до м'язів, але й отримує від периферійних органів чуття сигнали про досягнуті результати і на їх основі дає нові, коригуючі "команди". Таким чином, відбувається процес побудови рухів, коли між мозком і периферійною нервовою системою існує не лише прямий, але й зворотний зв'язок. Учений висунув гіпотезу, що для побудови рухів різної складності "команди" віддаються на ієрархічно різних рівнях нервової системи. При автоматизації рухів ця функція передається на нижчий рівень[1].

А Чуприков вважає, що запропоновані М. Бернштейном рівні побудови рухів доцільно розглядати значно ширше – як рівні психічного функціонування, рівні психічного реагування людського організму, рівні побудови спілкування, емоцій та поведінки [5 с.78, 117].

Проведені дослідження в котрий раз доводять, що регулярні спеціально організовані фізичні вправи приносять користь конкретним аспектам психічного функціонування дітей, а саме позитивно впливають на пам'ять, увагу, концентрацію.

**Висновки.** Одним із важливих факторів сприяння соціалізації дітей з розладами аутичного спектру є регулярні спеціально організовані фізичні вправи, завдяки яким формуються:

- навички наслідування та імітації;

- позитивна реакція на мову інших людей;
- позитивне ставлення до співпраці;
- зосередження на завданні (інструкції).

Також покращується емоційна сфера розвитку дитини: поява впевненості у своїх діях та силах, зниження рівня тривожності, покращення поведінки, розширення сфери інтересів.

1. Бернштейн М. А. Про побудову рухів – М.: Медгиз, 1946
2. Скрипник Т. Феноменологія аутизму Монографія, Інститут спеціальної педагогіки НАПН України; Київ Фенікс 2010
3. Питерс Т. Аутизм: От теоретического понимания к педагогическому воздействию СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1999, – 192 с
4. Тарасун В. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом: навч. посіб. для вищих навч. закл. / В. Тарасун, Г. Хворова.– К.: Наук, світ, 2004. – 100 с.
5. Чуприков А. Розлади спектра аутизму: медична та психолого-педагогічна допомога/ А. Чуприков, Г. Хворова. – Львів: Мс, 2012. – 184 с.
6. Гурова Г. С., Петровська Т. В. Роль спеціально організованої фізичної активності в адаптації дітей з розладами аутичного спектру до навчання в умовах інклюзії. Матеріали міжнародної науково практичної конференції Інклюзивна освіта: досвід і перспективи. Вінниця, 16-17 травня 2018. Вінницький соціально-економічний інститут. 2018. – с. 79-82.
7. Phillip D. Tomporowski, Kate Lambourne and Michelle S. Okumuraa. Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview Published in final edited form as: Prev Med. 2011 Jun 1; 52(Suppl 1): S3–S9. Published online 2011 Mar 21. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.028 PMID: 21420981 сайт: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3160636/>

## **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Каменєв Гліб**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Вступ.** На сьогоднішній день, існує безліч видів спорту в яких дитина може проявити себе. Але, на жаль, не всі знаходять собі заняття до душі або знайшовши, швидко йдуть зі спорту, обираючи щось інше. Ще одним, не досить оптимістичним, варіантом розвитку спортивної діяльності можна назвати ситуацію, за якої дитина займається багато років, але не показує позитивних результатів тренувальної діяльності.

Досить часто, причиною того, що дитина не займається спортом, не прагне бути спортсменом, не демонструє позитивні результати або взагалі не хоче відвідувати тренування, являються не тільки дитина, батьки або оточуючі, а саме тренер.

Головною метою діяльності будь - якого тренера у будь-якому виді спорту, на перших етапах багаторічної підготовки – є зацікавити дитину до занять спортом у цілому, а також, якщо за показниками дитина схильна до занять спортом, допомогти їй зробити вибір за напрямом виду спорту [3].

Але, на жаль, у реальному світі, не усі представники тренерського штабу розуміють, яка важлива роль та задача покладена на їх плечі. Досить часто, тренери ДЮСШ, СДЮШОР та приватних клубів, задоволені тою кількістю дітей, що приходить та займається «тут і зараз». Вони не намагаються зацікавити «новеньких», розвивати їх уміння та навички, а коли дитина вирішує перестати займатися спортом, просто відпускають її, в не залежності від результатів.

На жаль, інколи тренери не являються висококваліфікованими спеціалістами та не можуть надати компетентну допомогу дитині на шляху становлення її спортивної

майстерності. На практиці, це призводить до погіршення стану підготовки спортсменів в обраному виді спорту зокрема, та в країні у цілому.

**Мета дослідження** – аналіз педагогічних аспектів тренерської діяльності з метою підготовки спортсменів.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняних та зарубіжних наукових видань, систематизація даних, метод синтезу та аналізу.

**Результати дослідження.**

Найкращим показником діяльності тренера, звичайно, є кількість та якість підготовлених спортсменів. Тому, доцільно говорити, що основним завданням тренерської діяльності є підготовка спортсмена.

Метою спортивної підготовки є досягнення оптимального для цього спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості відповідно до специфіки виду спорту та прагнення досягнути високих результатів у змагальній діяльності.

Під час підготовки спортсмена, тренеру необхідно вирішити ряд завдань, серед яких основними, можливо назвати:

1. вивчення техніки і тактики обраного виду спорту;
2. забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем;
3. виховання необхідних моральних та вольових якостей;
4. забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
5. набуття теоретичних знань та практичного досвіду, що необхідні для результативної змагальної діяльності;
6. комплексне удосконалення різних розділів підготовленості спортсмена [2].

Адже вирішення усіх цих завдань тренером у підготовці спортсмена, має призводити до ефективного тренувального процесу. Досить часто, спортсмени не тільки не досягають рівня вищої спортивної майстерності, а й просто не показують високих результатів через недоліки у підготовці і перш за все, внаслідок незадовільного керування нею.

Вся система спортивної підготовки повинна розгортатися в практичному процесі, як керована система. На мою думку, аби підготувати спортсмена, необхідно дотримуватися виконання наступних факторів:

1. Забезпечення умов щодо проведення ефективної підготовки спортсмена.
2. Визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсмена.
3. Встановлення мети та тривалості шляхів її досягнення.
4. Встановлення більш конкретних завдань навчання, виховання та підвищення функціональних можливостей.
5. Вибір засобів, методів, величин навантажень, циклів, періодизації, всього того, із чого складається програма підготовки.
6. Складання загальних і індивідуальних планів підготовки.
7. Практичне виконання програми підготовки і її корекція на основі співвідношення наміченого і виконаного.
8. Облік та оцінка стану і динаміка працездатності спортсмена, прийняття рішень на майбутнє [4].

Тренеру, у своїй діяльності, необхідно бути готовим до того, щоб одночасно займатися різними сторонами керування з метою створення та організації умов для розвитку та підготовки спортсмена. У тренувальному процесі, просто мати якісь навички з обраного виду спорту, для підготовки майбутніх поколінь спортсменів – цього не достатньо. Треба бути: управлінцем, тренером, викладачем, вихователем, організатором, менеджером, інколи навіть аніматором – та поєднувати багато інших особистостей у собі одному.

На сьогоднішній день, якщо говорити про актуальну модель тренера, треба брати до уваги багато факторів, які кожного дня змінюють світ. А отже, використовувати у своїй роботі тільки «базові» підручники та літературу, однозначно, не доцільно. Тому, на мою думку, гарний тренер, має також цікавитися вітчизняними та іноземними виданнями, а також виходити за рамки звичних понять, шукати альтернативні та неординарні шляхи розвитку та

самовдосконалення. Для прикладу, в всесвітньо відомому виданні Форбс, не так давно, було випущено статтю, про те яким має бути тренер. І хоча сама стаття стосується бізнес-тренерів, мною було зроблено переадресацію основних визначень на спортивну діяльність. Якості особистості, про які говорили у статті, однозначно, мають бути і в тренера з будь-якого виду спорту:

#### 1. Вміти співпереживати

На жаль, досить часто, тренер не знає або не відчуває, коли спортсмену після невдачі необхідна підтримка, а не аналіз дій. Інколи, необхідно просто почекати, поки пройде важкий момент, а вже потім на «холодну голову», проводити аналіз виступу та дій спортсмена. Звичайно, що все залежить від ситуації, але психологічна підтримка – є важливою складовою.

#### 2. Бути зацікавленим

Як часто тренери, що проводять зі спортсменом багато часу, стають для дитини другими батьками? Звичайно, що проявляти зацікавленість життям дитини поза тренувальним майданчиком необхідно, для вдалого функціонування системи підготовки. Адже, зовнішні фактори досить сильно можуть впливати на психо-емоційний чи фізичний стан спортсмена.

#### 3. Бути здатним знайти сильні сторони

Завдання тренера – не тільки підготувати висококваліфікованого спортсмена, а й допомогти дитині вирости гарною людиною та знайти свій шлях. Саме тому, так необхідно вміти бачити сильні сторони своїх підопічних, аби правильно скоординувати їх у спортивному та повсякденному житті.

#### 4. Бути партнером

Спортсмен – це особистість, яка має свою думку та почуття. Тому не можна бути диктатором та узурпатором у тренувальному процесі, треба прислухатися до своїх спортсменів та разом з ними будувати тренувальний процес так, аби отримувати результати [1].

**Висновки.** Ми часто чуємо про те, що футбольні, хокейні чи баскетбольні команди змінюють тренерів. І серед причин таких змін, досить часто можна назвати некомпетентність тренера. Не усі можуть вдало поєднувати у собі роль викладача, психолога, організатора, тренера та навіть друга, який інколи так необхідний для того, аби спортсмен показував високі спортивні результати під час змагань.

Саме через це, мабуть, так важко бути хорошим тренером і складно виховувати спортсменів, які можуть показувати дійсно високі результати.

1. Forbes Coaches Council. 10 Coaching Skills Every Leader Should Master [Електронний ресурс] / Forbes Coaches Council // Forbes: електронне видання. – Електронні дані. – 12.03.2016 – Режим доступу: [www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2016/05/12/10-coaching-skills-every-leader-should-master/#310d35d67253](http://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2016/05/12/10-coaching-skills-every-leader-should-master/#310d35d67253) – Назва з екрана.
2. Пітин М. П. Конспект лекцій з навчальної дисципліни: «Професійна майстерність тренера»: Навчально-методичний посібник. – Львівський державний університет фізичної культури і спорту, 2015.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки та педагогіки спорту: Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2014.

# ГЕНДЕРНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ВАЖЛИВИХ АГЕНТІВ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Курдибаха Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Реалізація умови формування гендерної культури педагогічних працівників, як важливих агентів гендерної соціалізації суб'єктів спортивної діяльності, передбачає забезпечення гендерної поінформованості, обізнаності, чуйності та вироблення асертивності в дійовому протистоянні й протиставленні гендерним стереотипам. Сьогодні кожному педагогу потрібен базовий комплекс гендерних знань, які були б покладені в основу його професійної діяльності. І кожен педагог повинен відповідати за їх наявність і поповнення. У цьому ракурсі гендерна поінформованість і гендерна чутливість повинні стати обов'язковими складовими професійної компетентності педагогів. Кожен педагог повинен вміти аналізувати свою професійну діяльність з точки зору наявності в ній гендерних компонентів, враховувати й особливості власного сприйняття, й особливості аудиторії, вміти застосовувати конкретні знання та підходи. Використання нових технологій та джерел інформації, самоосвіта та підвищення кваліфікації педагога сприятиме більш ефективному процесу гендерної соціалізації. Вивчення, усвідомлення та поширення гендерних знань, упровадження в життя принципів гендерної рівності та формування нових стандартів і традицій поведінки формуватиме відповідальну поведінку педагогів [4].

## Складовими гендерної культури педагогів (знання, уміння, навички педагогів) є:

- гендерна грамотність як система отримання необхідних знань у сфері гендерних досліджень;
- сформована мотивація до рівноправної участі чоловіків і жінок у суспільному житті та реалізації своїх гендерних прав і свобод;
- гендерна самоосвіта, як набуття власного досвіду з гендерної збалансованості;
- гендерна чуйність, як здатність особистості усвідомлювати та моделювати вплив соціального середовища, реагувати на прояви сексизму;
- повага до особливостей та індивідуальних проявів особистості незалежно від її статі.

Гендерні знання дають змогу розвиватись особистості через можливість подолання стереотипних уявлень про жінок і чоловіків на засадах інформації й толерантного ставлення. При формуванні гендерної культури педагогів особливої уваги заслуговує врахування особистісного досвіду педагогів, можливість його проговорити та проаналізувати з огляду на гендерні знання [3, с. 89-98].

Основними напрямками діяльності у цьому напрямі є: створення інформаційних ресурсів з гендерної проблематики для учасників освітнього процесу; розробка і сприяння впровадженню навчальних модулів гендерної тематики у навчальний процес; проведення гендерних досліджень; організація та проведення науково-методичних семінарів, конференцій; залучення педагогів до участі у культурних акціях.

Таким чином гендерна культура педагогічних працівників передбачає послідовне вирішення ряду проблем та допомагає розвитку суб'єктам в спортивній діяльності: оволодіння окремими базовими поняттями та знаннями з психології; усвідомлення психологічних знань у повсякденних життєвих ситуаціях; оперування психологічними термінами шляхом екстраполяції отриманих знань; набуття комунікативних умінь та навичок на основі поглибленого розуміння психології власної та інших; формування потреб в оптимізації процесу самовивчення, самооцінки, самосприймання (інтроспекції, рефлексії); корекція власного характеру, поведінки, згідно з цінностями та метою життєвої програми; здатність приймати морально виважені самостійні рішення у складних ситуаціях; самоуправління на основі поточної життєдіяльності; стратегічне життєве самовизначення.

1. Берн Ш. М. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения / Ш. М. Берн. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. –318 с.
2. Бреслав Г. М. Половые различия и современное школьное образование / Г. М. Бреслав , Б. И. Хасан // Вопр. психологии. – 1990. – № 3. – С. 64–66.
3. Кікінежді О. М. Психолого-педагогічні чинники формування гендерної культури особистості / О. М. Кікінежді // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Київ : Гнозис, 2014. – Дод. 4 до вип. 31, т. II (10): Тем. випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – С. 89–98.
4. Кузнецов В. С. Психолого-педагогические условия формирования личности учащихся / В. С. Кузнецов. – М., 1994. – 144 с.
5. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості / С. Д. Максименко // Рідна шк. – 1991. – № 11. – С. 27–31.
6. Мочнева С. В. Гендерні відношення: деякі фізіологічні та поведінкові відмінності / С. В. Мочнева. – М. : Педагогика, 1997. – 241 с.
7. Толстокорова А. Гендерні проблеми шкільної освіти / А. Толстокорова // Психолог. – 2003. – № 34 – С. 8–10.

## **МЕТОДИ РАНЬОГО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Люзьяк Альона**

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна**

Методи фізичного виховання сприяють вирішенню моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань формування особистості людини, проте на даний момент їхній психолого-педагогічний вплив на свідомість людини у ранньому віці є суттєво недооціненим. У даній роботі будуть розглянуті теоретичні та практичні методи формування здорового способу життя у дітей.

Формування здорового образу життя у дитини складається з 4 основних пунктів:

- формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок;
- інтелектуальне виховання;
- естетичне виховання;
- виховання сили волі.

Першим етапом формування здорового образу життя є формування моральної свідомості, ідейної переконаності і мотивів діяльності, які узгоджуються з ідеалами високої моралі та розвиток навичок суспільно виправданого поведінки, в тому числі конкретних норм спортивної етики.

Після закладення основ моралі у дитини необхідно надати їй спеціальні знання, що належать до сфери фізичної культури і спорту, потім виконувати їхнє систематичне розширення та поглиблення, а також формування на цій основі осмисленого ставлення до спортивної діяльності та сприяння формуванню наукового світогляду; паралельно потрібно здійснювати загальний розвиток пізнавальних здібностей дитини, якостей розуму та надавати достатню увагу сприянню творчим проявам особистості.

Для найбільш ефективного сприйняття дитиною спортивних норм, культури та знань потрібно виховати в ній здатність правильно оцінювати красу в сфері фізичної культури і спорту та в інших областях її проявів, а також намагатися сформувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості та естетику поведінки і міжособистісних відносин в спортивній діяльності.

Одним з найважливіших аспектів формування здорового образу життя є виховання сили волі, оскільки відомо, що воля є внутрішнім джерелом діяльних проявів людини та



регулятором його активності. Основним завданням батьків у процесі формування сили волідитини є формування мотиваційних, інтелектуальних і моральних основ, які забезпечать вольові прояви стосовно до вимог спортивної діяльності; а також всебічний розвиток вольових якостей, необхідних в кожному виді діяльності, таких як цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, самовладання, наполегливість та стійкість [1].

На основі поданого вище теоретичного матеріалу можна сформуувати наступні практичні поради щодо виховання здорового образу життя у дитини:

1. необхідно скласти план поступового «прищеплення» дитині здорових звичок, що будуть сприяти її подальшому розвитку та сформують основи дисципліни та режиму. Занадто швидкий перехід до правильного розпорядку дня призведе до стрімкого зниження мотивації у дитини, що, викличе непорозуміння та різке відторгнення вказівок батьків;

2. важливо привчити дитину до раннього підйому та короткої десятихвилинної гімнастики, що сприятиме підвищенню енергії та зростанню продуктивності на початку дня [2];

3. бажано приділити увагу щоденному загартуванню організму дитини, що буде сприяти підвищенню імунітету та укріпленню здоров'я дитини в цілому, тому після гімнастики потрібно привчити дитину до прийняття контрастного душу [3];

4. потрібно донести до свідомості дитини необхідність сніданку, оскільки це найбільш важливий прийом їжі, якій надає людині енергію та бадьорість, сприяє підвищенню працездатності та активності мозку, ефективному засвоєнню інформації та здатності до швидкої концентрації уваги, що є дуже важливим для дітей дошкільного та шкільного віку [4].

У відповідності з інтересами та здібностями дитини необхідно записати її до спортивної секції, оскільки поява ще одного спортивного авторитету значно полегшить сприйняття дитиною основ здорового способу життя, а робота в команді; сприятиме комунікаційним навичкам та підвищить інтерес до спортивної діяльності [5].

Під час формування здорового способу життя дитини необхідно приділяти найбільшу увагу її інтересам та здібностям, забезпечувати постійну моральну підтримку, заохочуючи її продовжувати спортивну діяльність та розвиватися у цьому напрямку. Необхідно також розуміти, що найбільш гармонійне та швидке «прищеплення» правильних навичок відбудеться лише за наявності прикладу з боку батьків; більш того, спільне активне проведення часу сприятиме поліпшенню атмосфери взаєморозуміння у родині. Не менш важливою при цьому є така організація режиму дня дитини, при якій у неї буде достатня кількість вільного часу для відпочинку та комунікації з іншими дітьми, що є також одним з основних аспектів гармонійного розвитку дитини.

1. Гогонов Е. Н., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Стаценко Д. Здоровый образ жизни для детей: 8 советов родителям [Електронний ресурс]: – Електронні дані. – 2014. – Режим доступу: <https://vedizozh.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-dlya-detej-8-sovetov-roditelyam> (дата звернення 07.10.2018) – Назва з екрана.
3. Как привить детям здоровый образ жизни [Електронний ресурс]: – Електронні дані. – 2018. – Режим доступу: <https://health-you.ru/kak-privit-detyam-zdorovyj-obraz-zhizni> (дата звернення 07.10.2018) – Назва з екрана.
4. Ткаленко О. Завтрак – польза и значимость первого приема пищи [Електронний ресурс]: – Електронні дані. – 2017. – Режим доступу: <https://polzavred.ru/zavtrak-rochemu-polezno-zavtrakat-i-v-chem-ego-polza.html> (дата звернення 07.10.2018) – Назва з екрана.
5. Стаценко Д. Как поднять иммунитет ребенку? 12 советов [Електронний ресурс]: – Електронні дані. – 2014. – Режим доступу: <https://vedizozh.ru/kak-podnyat-immunitet-rebenku-12-sovetov> (дата звернення 07.10.2018) – Назва з екрана.

## ПАРАДИГМАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ВПЛИВУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Михайлюк Інна

Навчально-науковий інститут міжнародних відносин та соціальних наук  
Міжрегіональної академії управління персоналом

У професійній підготовці суб'єктів спортивної діяльності важливу роль відіграє концепція феномена впливу, котра розроблена Г. Ковальовим [5; 6] у контексті фундаментальної теоретичної та практичної значущості даного явища.

Автор у результаті теоретичного аналізу природи впливу і міжособистісної взаємодії виділяє три парадигми наукового вивчення психологічних явищ: «об'єктну», «суб'єктну» та «суб'єкт-суб'єктну (інтерсуб'єктну)» [4; 5], які визначають три стратегії наукового вивчення впливу і міжособистісної взаємодії: «імперативну», «маніпулятивну» та «розвиваючу» (трансактну, діалогічну).

Об'єктна парадигма заснована на біхевіорально-механістичній моделі психіки людини і орієнтована на пошук спрощених законів та виявлення жорстких причинно-наслідкових залежностей. Об'єктно-реактивному підходу відповідає імперативна стратегія впливу, основними функціями якої є контроль поведінки і установок людини, їх напрямок в потрібне русло та примус об'єкта впливів [4; 2]. Імперативна стратегія впливу є способом відкритої маніпуляції.

Суб'єктна парадигма психології впливу протилежна механістичній моделі і заснована на тому, що суб'єкт перетворює психологічну інформацію відповідно до його індивідуальної когнітивної схеми та внутрішнього семантичного поля значень. У суб'єктній моделі співвідношення між впливами і реакціями носить не лінійний, а ймовірний характер та описується не казуальними законами, а правилами поведінки об'єкта [5, с. 15–16]. На погляд Г. Ковальова, суб'єктна модель впливів більш досконала, ніж об'єктна модель. Однак, незважаючи на активність та індивідуальну вибірковість, у суб'єктному підході людина все ж таки залишається об'єктом психічного маніпулювання [5; 3].

Варто підкреслити, що спільність об'єктно-імперативної і суб'єктно-маніпулятивної стратегій психологічного впливу визначається тим, що вони відносяться до одного і того ж монологічного (лінійного, одномірного) погляду на людську природу, в якому індивіду відводиться пасивна роль, а його унікальна сутність знеособлюється.

Інтерсуб'єктна («суб'єкт-суб'єктна»), діалогічна парадигма, на відміну від вище окреслених характеризується тим, що взаємодіючі суб'єкти або соціальні системи перебувають у рівноправних та відкритих взаєминах. Внаслідок цього учасники взаємодії вступають у відкриті і довірчі відносини та несуть рівну відповідальність за процес і результат взаємодії [5; 1]. Відповідно інтерсуб'єктне розуміння взаємодії глибоко і повно відображає складні динамічні процеси між людьми у реальних життєвих обставинах та розкриває основні психологічні особливості міжособистісних контактів і відносин.

Так, Г. Ковальов зазначає що, принципи інтерсуб'єктно-діалогічної методології обумовлені міжсуб'єктним розумінням детермінації психіки і вірою у позитивний потенціал людини, в необмежені можливості його розвитку, саморозвитку та творчості. Діалогічний підхід відповідає розвиваючій стратегії впливу, котра втілює принципи гуманістичної методології. Фундаментальним механізмом «розвиваючої» стратегії є «со-буття» двох систем (суб'єктів), що актуалізує глибинні резерви діалогічного буття та визначає функціонування внутрішніх механізмів самовпливу і саморозвитку [4; 1].

Фундаментальний та універсальний зміст феномена діалогічного впливу дає змогу Г. О. Ковальову припустити, що у визнанні «інтерсуб'єктної» природи людини полягає основний евристичний потенціал і резерв сучасного психологічного знання та задається зона його найближчого розвитку, що забезпечує вихід на нові рубежі наукового освоєння суб'єктивної реальності особистості.

Таким чином, теоретичні уявлення Г. Ковальова переконливо доводять, що діалогічна парадигма відкриває широкі можливості у процесі професійної підготовки суб'єктів спортивної діяльності. Вочевидь в умовах професіоналізації та справжнього, розвиваючого, гуманістичного діалогу стає можливим розкриття потужного потенціалу фахівців даної галузі.

1. Ахутина Т. В. Теория общения в трудах М. М. Бахтина и Л. С. Выготского / Т. В. Ахутина // Вестник Московского ун-та. – 1984. – Сер. 14, Психология. – С. 3–13.
2. Бахтин М. М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура Средневековья и Ренессанса / М. М. Бахтин. – М. : Художественная литература, 1990. – 543 с.
3. Бахтин М. М. Работы 1920-х годов / М. М. Бахтин. – Киев : «NexT», 1994. – 384 с.
4. Ковалев Г. А. Три парадигмы в психологическом воздействии / Г. А. Ковалев // Вопросы психологии, 1987. – № 2. – С. 41–49.
5. Ковалев Г. А. Психология воздействия: автореф. Дисс. На соискание учен. Степени доктора психол. Наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Г. А. Ковалев. – М. : Изд-во НИИ ОПИ АПН СССР, 1991. – 51 с.
6. Ковалев Г. А. Характеристика психологического воздействия / Г. А. Ковалев // Основы психологической теории / Под ред. А. А. Бодалева и А. Н. Сухова. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – С.129–133.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДИХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЕФЕКТИВНОГО ВХОДЖЕННЯ В ОСВІТНЮ ОРГАНІЗАЦІЮ**

**Москальов Максим**

**Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти»  
Національної академії педагогічних наук України**

Трансформаційні зміни, які відбуваються як у всьому українському суспільстві, так і в освітньому просторі, спонукають до пошуку нових підходів в діяльності педагогічних працівників середніх закладів освіти. Реалізуючи концепцію «Нової української школи», від вчителів, і особливо фізичного виховання, вимагається психологічної готовності до здійснення такої педагогічної діяльності, яка відповідає новим вимогам. Тому надзвичайно важливого значення набуває проблема підготовки молодого педагога фізичного виховання

до діяльності в умовах змін. Зазвичай до особистості молодого педагога висуваються певні вимоги: високі моральні якості; відповідна педагогічна освіта; належний рівень професійної підготовки та постійне її підвищення; здійснення педагогічної діяльності; забезпечення результативності та якості своєї роботи; відповідний фізичний та психологічний стан здоров'я, який дозволяє виконувати професійні обов'язки в середніх та вищих закладах освіти; забезпечення високого науково-теоретичного і методичного рівня викладання дисциплін тощо [1; 2].

Фахівці, аналізуючи програми з фізичного виховання для університетів відмічають, що вони в цілому зорієнтована на розв'язання завдань фізичного вдосконалення студентів, проте на внутрішній, психічний стан під час виконання професійної діяльності, особливо молодими педагогами, увага звертається недостатньо [3, с.51]. Такий підхід може гальмувати у молодих педагогів фізичного виховання як особистісне, так і професійне зростання молодих педагогів при входженні в освітні організації. Тому вважаємо за необхідне вказати, що молодий вчитель повинен знати: предмет, принципи, основні категорії та методи загальної психології як науки; специфіку засвоєння навчального матеріалу у відповідності із особистісними та віковими характеристиками особистості; структуру та логіку побудови

загальної психології, її зв'язок з іншими науками; психологічні особливості психічних станів, пов'язаних із результатами спортивної діяльності; зміст і механізми роботи сенсорно-перцептивної, когнітивної та емоційно-вольової сфер особистості вчителя фізичної культури; роль інтелекту та мислення на уроках фізичного виховання; специфіку розвитку проявів індивідуально-типологічних властивостей особистості, яка задіяна на уроках фізичного виховання; характеристику всіх стадій психічного розвитку особистості. Також для досягнення ефективності при входженні молодого педагога фізичного виховання в освітні організації необхідно володіти такими вміннями та навичками:

- Використовувати теоретичні знання та практичні навички в психології для аналізу і діагностики власних особливостей особистісної та пізнавальної сфер.
- Використовувати знання властивостей уваги, сприймання, пам'яті, особливості мислення на користь досягнення кращих успіхів у фізичному вихованні.
- Розуміти власні потреби, інтереси, цінності та мотиви занять спортом і вибору певного виду спорту, рівень домагань, рівні мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі, відношення до навчання або професійної діяльності з фізичного виховання.
- Визначати переважаючі емоції, долати емоційну збудливість та реактивність; володіти способами регуляції передстартових та стартових станів; формувати вольові властивості особистості, емоційну реакцію на монотонну роботу і на успіх та невдачу.
- Розвивати почуття колективізму, дисциплінованість, ініціативність; прояви вольових якостей; психологічну стійкість.
- Керувати проявами швидкісних, силових параметрів, витривалості та її компонентів, м'язової сили, різних проявів координованості.
- Прагнути до лідерства, оволодівати лідерськими якостями, формувати доброзичливі стосунки з товаришами в команді.
- Диференціювати прояви типових та індивідуальних психологічних особливостей особистості.
- Здійснювати аналіз науково-методичної літератури з питань психолого-педагогічної проблематики.
- Знаходити психологічну інформацію для розуміння, пояснення та розв'язання проблем психологічного змісту, які виникають у повсякденному житті та у сфері навчально-виховної діяльності.

Таким чином, розглянуто одну із важливих проблем психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності, а саме: психологічна підготовка молодих вчителів фізичної культури до ефективного входження в освітню організацію. З'ясовано, що поряд із наданням професійних знань та умінь молодому вчителю фізичної культури необхідно володіти основами психології, що допоможе налагодити взаєморозуміння з дітьми, сприятиме суцільному включенню учнів у царину занять з фізичної культури та ефективному входженню молодих вчителів фізичної культури в освітню організацію.

1. Закон України «Про вищу освіту» № 2984-14. Статті 51. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>.
2. Закон України «Про вищу освіту» № 1060-12. Статті 54. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060>.
3. Повар Олег. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту // Олег Повар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – №. 1 (17), 2012. – С.50-55.
4. Герасимчук Андрій. Педагогічні та психологічні аспекти формування професійної компетенції вчителів фізичної культури / Андрій Герасимчук, Євгеній Франків, Євстахій Франків, Євген Онисько // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – № 2 (18), 2012. – С. 48-51.

# **CRITERIA FOR THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE SPORTS COACH**

Mospan Marina

The National University of Physical Education and Sports of Ukraine

The prerequisite for optimization of authority is an intersubjective approach, based on the principle of feedback, which is interpreted as the main driving mechanism of socio-psychological influence. Formation of the personal authority of the sports coach in the minds of other people is formed only in the process of activity in its broad sense: how active interaction with the surrounding reality, aimed at achieving goals, meeting their needs and interests, as well as the requirements of society. Activity, due to conscious processes of the human psyche, has a social character [1; 2]. Indeed, all socially significant communications take place in the process of activities, as a result of which the psychological and social aspects of determining the authority of the coach are formed.

The basis of the formation of highly professional coach's skill is the integration of the three main blocks in his personality (on the basis of the main system-creating factor - the sports results of the activity): deep knowledge of nature and the content of the subject, practical skills and abilities of conducting the training process and the ability to achieve the goal in competitive activities.

The improvement of the training process should be aimed at finding algorithms for programmed learning and standardization of pedagogical technology to increase the intensity and efficiency of the pedagogical process [3]. The psychological and pedagogical basis for the improvement of the methodology of motor learning is the search for supporting key elements and chains structured in the action plan.

In addition, the content and structure of activities, its goals and motives affect the course and development of the mental processes of the coach, and external changes of material actions form internal, ideal actions, carried out mentally, providing comprehensive communication and orientation in the surrounding world. It is important to understand that authority is a functional entity, it is modeled to solve certain problems, and depending on them, it can be implemented in its various demonstrations [4]. Therefore, at the pedagogically-applied stage of the transformation of the authority of the sports coach must be defined goals and objectives, developed a certain set of activities aimed at forming the necessary characteristics, which can only affect certain elements of the formation of authority or one way or another affect all its levels.

Psychological and pedagogical conditions for the formation of the authority of sports coaches are: organization of the educational process of special physical training at the level of subject-subject relations, which creates the prerequisites for the formation of athletes of adequate level of claims, humanistic orientation of interpersonal relationships in the team, providing equal opportunities for the development and becoming of athletes, developed special educational programs in the management of athletes their own development.

The axiological approach to the formation of the professional competencies of the coach at the present stage is oriented towards the achievement of developed countries [5]. Target value orientations are associated with universal humanitarian priorities implemented through a system of continuous professional education. Innovations in the field of values of the contents of the sporting-educational process involve variability, the possibility of individualization of training components. In the field of procedural values, information and communication, creative, developing technologies of acquiring professional experience of the coach take the leading place.

Speaking about the criteria for the professionalism of sports coaches, the following groups should be distinguished among their entirety. First, these are objective criteria (characterizing the compliance of the specialist with the requirements of the profession). In the total number of objective criteria, in turn, stand out:

a) criteria connected with the normative indicators of the success of the activity (productive): productivity, quality, reliability, position in the team, in the system of interpersonal relations of the closest social environment, social status;

b) criteria characterizing the objective level of professional qualification of the subject, the development of professional qualities (meaningful), as well as the character of activity carried out

by a specific specialist in the subject of conformity of its technological side to socially acceptable methods and requirements of the profession. Subjective criteria that characterize the degree of compliance of the profession with the requirements of a specialist: the satisfaction of a specialist by the chosen profession, specialty, conditions of activity and achieved results, awareness of themselves as representatives of a certain profession, professional identity, etc.

Psychological components of the authority of the sports coach. It should be mentioned, that each psychological component of the authority of a sports coach includes a cognitive, motivational-value and activity block. Cognitive contributes to the development of a system of scientific and practical knowledge in the field of building authoritative relationships in the training process and beyond, contributes to understanding the importance of the formation of a coach authority for the effective implementation of the training processes, education and socialization of the personality of athletes, as well as mastering the future specialists of the foundations of authority [6].

Motivational-value block helps to realize the importance of purposeful development of all components of authority, building authoritative relationships in the process of professional activity, continuous improvement of their meaningful personal and professional qualities. Activity block allows to master the system of practical skills and skills to plan, build and analyze interpersonal relations in the training process, to form authority, to analyze conflict situations, to find ways to solve them, to develop a culture of speech, style of activity, communication and behavior, to improve professional image on the basis of active life position.

1. Balsevich, VK Scientific substantiation of innovative transformations in the field of physical culture and sports / V.K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. - 2016. - No. 1. P. 10-16.
2. Ershov, AA Leader and the authority of the group: the statement of the problem // Experimental and applied psychology. - L., 2009. - 307 s
3. Platonov, VN Training athletes from different countries for the Olympic Games / VN. Platonov, Yu.A. Pavlenko, V.V. Tomashevsky-K. : Izd. house D. Burago, 2012. - 336 p.
4. Khazanov, I. Ya. On the path of professional development: an educational-methodical complex. - Kurgan, 2011. - 60 with.
5. Beutler I. (2008). Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics. 11, P.359 – 369.
6. Cote J., & Gilbert W. (2011). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. International Journal of Sport Science and Coaching, 4, 307–323.

## **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ**

**Павленко Інна**

**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна**

Здоров'я підростаючого покоління є важливим показником стану людського потенціалу країни, основою її руху до відродження. Тенденція погіршення здоров'я дітей та молоді, яка проявляється в останні роки, зумовлена низкою несприятливих соціальних і природних факторів, виражається в збільшенні фізичних та психічних розладів на фоні зниження репродуктивної здатності населення.

Головним чинником ризику для здоров'я дітей шкільного віку, як показують численні дослідження науковців, стала освіта, з її навчальними переважаннями, психічним перенапруженням і гіподинамією [2].

Особливо турбують показники, отримані в інноваційних школах: на фоні не змінених санітарно-гігієнічних умов і режиму навчання, ускладнених навчальних планів і програм, які

не пройшли валеологічну експертизу і які не мають валеологічного прогнозу, загальна захворюваність у таких закладах значно вища, ніж у звичайних школах.

За даними численних досліджень, більшість учителів не володіють найпростішими механізмами збереження і зміцнення здоров'я учнів, не розуміють значущості інтегрованих знань, які направлені на відношення до здоров'я, як визначального компонента повноцінного життя своїх учнів. Як наслідок, учні не здатні до коригування індивідуального способу життя на основі валеологічних правил та рекомендацій, у багатьох із них відсутні мотиви до самопізнання як гаранту психофізичної адаптації [4, 108].

Для того, щоб освіта не руйнувала здоров'я, а зберігала та примножувала його, школі потрібен вчитель, який здатний працювати на основі принципу збереження і зміцнення здоров'я. Задача підготовки такого вчителя сучасним педагогічним закладом вищої освіти не вирішується. Згідно з державними освітніми стандартами неухильно скорочується об'єм знань про людину, який повідомляється майбутнім учителям, зменшується кількість навчальних годин відведених на дисципліну «Фізичне виховання». Найбільше це простежується в майбутніх учителів, які навчаються на небіологічних факультетах: в результаті опитування випускників фізико-математичного факультету було озвучено лише 3 дисципліни з 53(3%), на яких говорилось про здоров'я тих, хто навчається, а на факультеті фізичної культури – 5 з 51(5%) [3].

Однією з причин уникнення педагогічними закладами вищої освіти вирішення задачі підготовки майбутнього вчителя до валеологічної діяльності є відсутність розроблених концептуальних ідей такої професійної підготовки, яка б сприяла створенню практики збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

Однак, в педагогічній науці існує низка розробок підготовки майбутніх учителів до валеологічної діяльності [2].

Ми проаналізували педагогічні погляди на процес валеологічної підготовки майбутніх учителів в умовах освітнього простору вищої школи. Нами виявлено, що проблема підготовки до збереження і зміцнення здоров'я дітей мають історичні корні в педагогічній науці.

Одним із головних є принцип природокмітливості, розроблений великим чеським педагогом Я. Коменським. На основі цього принципу вся система виховання і освіта повинна будуватися в співвідношенні із природою дитини, із законами його розвитку. З урахуванням цього принципу, важливого для валеології, майбутній учитель повинен проектувати організацію педагогічного процесу, забезпечуючи не тільки пізнання учнем сомого себе, свого місця в природі і в суспільстві, а й уміння визначитися в цьому світі, зберігаючи свою природу і розвиток в ньому.

Особливу увагу фахівці приділяють розвитку мотивації на збереження і зміцнення здоров'я, набуття необхідних знань, оволодіння здоров'язбережувальними технологіями [1].

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та власний досвід дозволили окреслити напрямки ефективної підготовки майбутніх учителів до валеологічної діяльності в загальноосвітніх закладах, а саме:

- впровадження міжпредметних зв'язків загальнопрофесійних дисциплін із предметами валеологічного змісту;
- розвиток мотиваційно-рефлексивної складової валеологічної діяльності;
- наповнення змісту навчальної діяльності дослідницькою діяльністю, що трансформує отримані знання в уміння і навички валеологічного характеру;
- ефективне використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Щоб стати професіоналом, учителем життя, педагог повинен володіти технологіями збереження, зміцнення та розвитку здоров'я. Тільки за такої умови вчитель становиться справжнім професіоналом, не тільки вчителем певного предмету, а і вчителем життя.

1. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді : затвердж. наказом М-ва освіти і науки України від 21 липня 2004 року // Директор шк. – 2004. – № 40. – С. 23-29.
2. Микитюк О. М. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу / О. М. Микитюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 76-79.
3. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ: 2010. – 317 с.
4. Павленко І. О. Підготовка студентів педагогічних вищих навчальних закладів до здоров'язбережувального навчання учнів загальноосвітніх шкіл / Інна Олександрівна Павленко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2017. – № 1 (65). – С. 107–116.

## ПРОФЕСІЙНИЙ ІМІДЖ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Пронтенко Василь

Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова, Україна

Показниками професіоналізму сучасного тренера є: глибокі знання у галузі фізичного виховання та спорту, загальна й професійно-педагогічна культура, ініціативність, швидке прийняття нестандартних рішень, здатність до взаєморозуміння, комунікативна компетентність, уміння викликати симпатію й довіру, уміння створити обстановку психологічного комфорту, емпатія. Зважаючи на вищесказане, зростає необхідність наукового вивчення проблеми іміджу спортивного тренера, його авторитету.

Поняття іміджу з кожним роком набуває все більшого розповсюдження та використання в нових галузях знань та сферах діяльності. Дослідження поняття „імідж” проводили ряд фахівців: І. Зязюн, Н. Гузій, А. Малиновський, М. Навроцька, Л. Качалова, О. Попова, А. Кононенко, Л. Донська, В. Шепель та інші.

У науковій літературі, присвяченій проблемам дослідження іміджу, термін „імідж” тлумачиться як відображення у психіці людини у вигляді образу тих чи інших характеристик об'єкта чи явища. Тобто це сукупність не лише матеріальних видимих характеристик об'єкта, а й ідеальних невидимих його характеристик [4, 6].

Професор В. Бойко пропонує розглядати імідж як цілісне утворення, до складу якого входять такі компоненти: система цінностей особистості, її внутрішня філософія, професійний, емоційний, інтелектуальний, комунікативний, етичний або моральний стиль поведінки, аудіовізуальна культура фахівця [1].

На думку Ю. Курамшина імідж спортивного тренера більш за все визначається його професійною компетентністю, ставленням до справи, хоча не останню роль у цьому відіграють його особистісні риси й зовнішня привабливість [5].

Ураховуючи результати попередніх досліджень [2, 3, 5] й особистий досвід тренерської діяльності, виділимо основні складові іміджу спортивного тренера: професійні здібності, педагогічна техніка, вербальні та невербальні засоби спілкування, педагогічний такт, зовнішній вигляд.

До професійних здібностей тренера належать: наявність педагогічних здібностей; мотивація до тренерської роботи та задоволення результатом цієї роботи; відмінний рівень особистої фізичної підготовленості, який дозволить впевнено демонструвати фізичні вправи; особистісні властивості, які викликають симпатію у вихованців.

Важливим елементом професійної підготовленості тренера є педагогічна техніка, яка включає такі поняття як: педагогічні знання, навички, вміння, педагогічне прогнозування, схильність до творчості. Педагогічна техніка поєднує застосування усних, наочних і практичних методів й прийомів навчання з урахуванням конкретних ситуацій. Фахівці також



виділяють ряд професійних педагогічних вмінь, якими повинен володіти тренер, а саме: вміння, які пов'язані з бездоганним знанням обраного виду спорту; проектувальні вміння; конструктивні вміння; організаційні вміння та комунікативні вміння.

Вербальні й невербальні засоби спілкування є важливими складовими професійного іміджу сучасного тренера: що і як говорить, чи володіє ораторською майстерністю, чи вміє словом привернути учнів до себе, які жести, міміку й пози використовує, як сидить, стоїть, ходить. Більшість науковців поділяють думку, що вербальний канал використовується для передачі інформації, у той час як невербальний канал застосовується для „обговорення” міжособистісних стосунків і в деяких випадках використовується замість словесних повідомлень. Невербальне спілкування цінне тим, що воно проявляється, як правило, несвідомо й мимовільно, зумовлено імпульсами людської підсвідомості. Таким чином, відсутність можливості підробити ці імпульси дозволяє вихованцям довіряти невербальному більше, ніж вербальному каналу спілкування [2].

На нашу думку, окремою складовою професійного іміджу тренера необхідно виділити наявність педагогічно такту. Риси педагогічно такту передбачають встановлення між тренером та вихованцями таких стосунків, які були б найбільш сприятливими для успішного вирішення тренувальних та змагальних завдань. Характерними рисами педагогічного такту спортивного тренера у відношенні до учнів є: вимогливість без грубощів, пихатості, зарозумілості; природність у спілкуванні, простота поводження без зайвого панібратства; прояв скромності без прикидання; увага до вихованців без її підкреслювання; гумор без грубих насмішок; поради без зайвої набридливості; уміння вислухати підопічних, не перебиваючи, не відволікаючись на інші проблеми, проявляти зацікавленість до співрозмовника, до його думок.

Зовнішній вигляд або візуальна привабливість, як одна із основних складових іміджу допомагає тренеру привернути до себе увагу, створити позитивний образ, показати себе не тільки симпатичною людиною, але й фахівцем своєї справи. Тренер усім своїм зовнішнім виглядом має викликати прихильність до себе вихованців. У ньому повинні гармонійно поєднуватися багатий внутрішній світ, любов до вихованців і турбота про них. Слід завжди пам'ятати, що вихованці вчать у дорослих людей, копіюють, і перш за все, в улюбленого тренера.

У манері одягатися виявляється одне з головних правил: красиво виглядати – значить проявляти повагу до оточуючих людей. Вимоги, що пред'являються до зовнішнього вигляду, допомагають тренеру покращити свій професійний імідж і досягти успіху. Справжній фахівець не стане підкреслювати одягом свою зовнішність, він буде демонструвати свій розум, професійні знання, вміння та навички.

Таким чином спортивний тренер повинен володіти високою загальною професійно-педагогічною культурою, моральністю, вихованістю, професійними здібностями, комунікативними навиками, що й характеризує зміст поняття професійного іміджу.

Крім того, сучасний тренер має усвідомити, що його професійні успіхи, кар'єрне зростання, особистісна самореалізація залежать тільки від його власних зусиль та професійної компетентності, над удосконаленням яких він має постійно працювати.

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
2. Навроцька М. М. Імідж педагога в освітньому просторі / М. М. Навроцька / Таврійський вісник освіти. – 2014. - № 1 (45). – Ч. I. – С. 8-12.
3. Малиновський А. І. Особистісні детермінанти іміджу успішного тренера з футболу / А. І. Малиновський, Т. В. Петровська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2016. – Вип.23. – С. 132-138.
4. Коркішко А. В. Сутнісна характеристика категорії „імідж”: історико-педагогічний аспект (ІХ-ХVІІІ ст.) / А. В. Коркішко / Духовність особистості: методологія, теорія і

- практика: збірник наукових праць / Гол. редактор Г. П. Шевченко. – Вип. 2 (71). – Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. – С. 88-96.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. Олімпійська література, 2008. – 392 с.
6. Шепель В. М. Имиджелогия. Как нравиться людям / В. М. Шепель. – М.: Народное образование, 2002. – 576 с.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Сидоренко Ольга, Бережна Лариса  
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка, Україна**

В сучасній педагогічній освіті, зокрема у педагогічних закладах вищої освіти, існує необхідність вдосконалення організаційно-методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами спеціальної медичної групи під час занять фізичним вихованням. Зниження рухової активності студентів, наявність відхилень у їхньому стані здоров'я зумовлюють пошук технологій для збереження здоров'я саме на заняттях із фізичного виховання.

Сьогодні в системі вищої освіти недостатньо вивчені питання визначення статусу студента спеціальної медичної групи, системи контролю за фізичною підготовленістю і функціональним станом організму. Також не вивчені методи побудови діагностичної технології фізіологічних і педагогічних засобів моделювання рівнів фізичних навантажень і режимів їх регламентації. Саме тому проблема пошуку раціональних форм і методів організації занять із фізичного виховання студентів, які належать до спеціальної медичної групи особливо актуальна.

У наукових роботах, присвячених фізичному вихованню студентів із відхиленням у стані здоров'я, велике значення мають дослідження засобів фізичного розвитку організму і методів дозування фізичних навантажень: В. Леонова., О. Дуржинська, Н. Ковбой – нові технології у фізичному вихованні: фізичні навантаження для студентів із вадами серцево-судинної системи. М. Мізеров – ефективність фізичних навантажень на підставі оцінки аеробних можливостей і фізичного стану організму студентів спеціального медичного відділення.

Фізична культура у вищому педагогічному закладі представлена як навчальна дисципліна, що має величезний потенціал для поліпшення здоров'я, а також фізичної підготовленості, фізичної реабілітації, фізичної рекреації студентів спеціальних медичних груп. Засобами фізичної культури студенти розвивають фізичні якості, функціональні можливості. Під час занять фізичним вихованням студенти розширюють свої знання про фізичний розвиток, фізичну підготовленість людини та фізичне навантаження.

Стосовно співвідношення засобів і змісту занять фізичним вихованням науковці мають різні думки: О. Дубогай, В. Завацький, Ю. Короп стверджують, що доцільно використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи, Р. Антошук, В. Ільницькій у своїй роботі пропонують застосовувати на заняттях виключно вправи загальної фізичної підготовки, але з невеликим фізичним навантаженням, В. Спіфанов вважає, що на заняттях у спеціальній медичній групі потрібно використовувати засоби лікувальної фізичної культури, яка є однією із форм фізичного виховання і має лікувально-профілактичну спрямованість. На думку Л. Долженко, головним критерієм у виборі засобів оптимального навантаження, повинен бути не діагноз, а

функціональні можливості, ступінь тренуваності та компенсаційних можливостей організму [3].

Фізичне навантаження автори пропонують дозувати за фізіологічною кривою (за частотою серцевих скорочень), яка змінюється у широкому діапазоні. Л. Захарова, В. Леонова, О. Дуржинська, Н. Ковбой пропонують дозувати фізичне навантаження за показниками фізіологічної кривої з максимальною частотою серцевих скорочень (Мх ЧСС) 120-150 уд./хв. За даними І. Боднар на початку півріччя рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 уд/хв., поступово підвищуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині заняття і ЧСС до 140-150 уд/хв. до кінця семестру [2].

Це є першим кроком до успішного вирішення завдання з вибору правильного дозування фізичних навантажень на заняттях.

На наш погляд, основним принципом у методиці фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними. Аналіз літературних джерел показав, що методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень для студентів спеціальної медичної групи на основі вивчення характеристики функціонального стану організму не знайшла відображення в опублікованих роботах. Виходячи з аналізу літературних джерел, зрозуміло, що одні автори пропонують комплектувати групи з урахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі та курсу, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості і стан фізичного розвитку [3, 4].

Отже, аналіз літературних джерел показав, що в більшості випадків фізичне виховання розглядається як чинник оздоровлення студентів спеціальних медичних груп [1]. Однак, більшість питань залишаються ще не вирішеними. Особливо це стосується питання побудови моделей керуючих впливів на рівні внутрішніх і міжсистемних структурно-функціональних зв'язків. Не з'ясованими залишаються питання про рівень індивідуального фізичного навантаження за обсягом, інтенсивністю і потужністю з урахуванням нозологічних форм захворювання, рівня функціонального стану і фізичної підготовленості.

Для покращення навчального процесу фізичного виховання спеціальної медичної групи потрібно і надалі виявляти можливості для розширення рухового потенціалу студентів із метою впливу різних режимів занять фізичних вправ на стан здоров'я, розвиток фізичних якостей і компенсаторних механізмів систем дихання і кровообігу.

1. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья / Л. Долженко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес. - К., 2000.- С.362.
2. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55.–С. 168-170.
3. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв: МДПУ, 2002. – С.173-179.
4. Сидоренко О. Р., Павленко І. О., Азаренков В. М. Використання оздоровчих технологій студентами спеціальної медичної групи педагогічних закладах вищої освіти в самостійній підготовці. /О. Р. Сидоренко, І. О. Павленко, В. М. Азаренков // Науковий журнал Педагогічні науки: Теорія, історія, інноваційні технології №8 (26), 2012, Суми. с. 323-329.

# СПОРТИВНИЙ ВІДБІР СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ У ГРУПІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Скачедуб Наталія

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

**Проблема дослідження.** Особливістю спортивної діяльності є науково обґрунтований пошук талановитої молоді, яка у майбутньому може витримати високі тренувальні навантаження та темпи спортивного вдосконалення. У методичній літературі з питань відбору дуже часто використовуються терміни: спортивний відбір, спортивна орієнтація.

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих дітей, підлітків та юнаків, які спроможні досягти високих результатів у певному виді або видах спорту.

Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що визначає перспективні напрямки досягнень вищої спортивної майстерності. Вона побудована на основі вивчення задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності [3, 57].

Мета відбору студентів у групу підвищення спортивної майстерності – первинний відбір студентів для заняття легкою атлетикою і орієнтація найбільш здібних для поглибленої підготовки [2, 119].

Автором представлена ефективність використання тестів (для студентів 1 курсу) для відбору для занять у групі підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики.

Спортивний відбір і орієнтація – це не миттєва дія на будь-якому етапі спортивного вдосконалення, а практично-безперервний процес багаторічної підготовки спортсмена. Це зумовлено неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або у ході багаторічної підготовки, а також складних за характером взаємовідношень між спорідненими чинниками, котрі проявляються у формі здібностей, і набутими, що є результатом спеціально організованого тренування.

## Взаємозв'язок етапів відбору з етапами підготовки легкоатлетів (Платонов, 1997).

Спортивний відбір		Етапи підготовки
Етап	Завдання	
Початковий	Визначення доцільності спортивного вдосконалення у виді спорту	Початковий
Попередній	Визначення здібностей спортсменів до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Визначення можливостей спортсменів до досягнення високих спортивних результатів і перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціальної базової
Основний	Визначення можливостей спортсменів до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів	Збереження досягнень

Високі задатки до тієї чи іншої діяльності свідчать про природну обдарованість людини і є тільки основою високих здібностей до занять спортом. Справжні здібності можуть проявлятися у процесі навчання і виховання, а також є результатом складної діалектичної єдності – уродженого і набутого, біологічного і соціального [1, 205].

Методика відбору визначається основною її метою – допомогти студенту правильно обрати вид спорту для подальшого його вдосконалення.

Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В дослідженні взяли участь 37 студентів 1 курсу навчально-наукового інституту фізичної культури.

В роботі ми визначили: спеціальні тести для відбору студентів для занять легкою атлетикою; рівень фізичної підготовленості на початку навчального року та динаміку змін протягом річного тренувального періоду, а саме: біг 60, 100, 300 м, стрибок із місця, портійний стрибок, ривок штанги (кіл-ть разів за хв.), жим штанги лежачи (вага штанги – 70 % від маси тіла).

На першому ступені – попередньому, що триває 1,5-2 місяці визначається вихідний рівень розвитку специфічних рухових якостей у бажаючих займатися легкою атлетикою.

На другому ступені, основному, що триває до кінця першого року, визначається рівень володіння технікою змагальних вправ, мотивація до занять і психологічна стійкість.

На третьому ступені – завершальному, що триває протягом другого року, визначається рівень росту спортивних результатів і показники контрольного тренування.

Ефективність відбору, значною мірою, пов'язана з комплексною системою оцінки перспективних можливостей студентів. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), можливості системи енергозабезпечення, досконалість легкоатлетичної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень і ефективного відновлення постійно повинні перебувати у полі зору викладача, що працює зі студентами. При цьому увага повинна бути звернена не тільки на абсолютні показники тренуваності і спортивні досягнення, а також на темпи їхнього приросту протягом тренувального року.

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Бурла О. М., Скачедуб Н. М. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: Навчальний посібник / О.М. Бурла, Н.М.Скачедуб // – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 2 вид., випр. I доп. -272 с.
3. П'ятничук Д. В., Яців Я. М., П'ятничук Г. О. Легкая атлетика: Методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / Ів-Франківськ 2010. – 132с.

# МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Староста Володимир

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»

Проблема адаптації особистості до умов оточуючого середовища є однією з актуальних у фізіології, філософії, психології та педагогіки. Оскільки вступ студента до вищого навчального закладу – це складний процес зміни соціального оточення, режиму навчання, набуття нового статусу, пошуку референтної групи, збільшення обсягу самостійної роботи, то все це вимагає від керівництва та викладачів вищих навчальних закладів по новому будувати навчально-виховний процес, з урахуванням індивідуальних особливостей виховання кожного студента (Г. Михайлишин, Л. Серман, 2007) [4].

Поняття адаптації здатне зіграти важливу роль у психологічному пізнанні, якщо трактується не вузько (як пристосування до середовища), а широко, як єдність взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів урівноваження суб'єкта із середовищем (Г. Балл, 1989) [1, с. 99].

Дослідження різних аспектів адаптації студентів першого курсу дає можливість оперативно реалізувати зворотній зв'язок і покращувати умови життєдіяльності молодих людей.

У процесі адаптації до вищої школи важливого значення набуває формування навчальної та професійної мотивації як позитивного ставлення до майбутньої професії.

С. Гончаренко (1997) [3, с. 217] визначає мотивацію як «систему мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки».

Для дослідження мотивації навчальної діяльності студентів-першокурсників у процесі їх адаптації до освітнього процесу на факультеті здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» нами використано анкету, яка, серед інших питань, містила питання опитувальника «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана (2000) [2, с. 267-269]. Студентів просили відповісти на питання: «Оцініть, будь ласка, значущість для Вас за п'ятибальною шкалою перерахованих нижче мотивів навчальної/майбутньої професійної діяльності»:

- грошовий зарібок/стипендія;
- прагнення просуватися на роботі (кар'єрний ріст);
- прагнення уникнути критики з боку інших;
- прагнення уникнути неприємностей або покарань з боку інших;
- потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших;
- задоволення самим процесом і результатом роботи (навчальної, професійної);
- можливість найбільш повної самореалізації саме у даній діяльності (навчальній, професійній).

Шкала оцінювання: 1 – дуже низький; 2 – низький; 3 – середній; 4 – високий; 5 – дуже високий.

Надалі розраховували показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної мотивації (ЗНМ). Обсяг вибірки для проведення анонімного анкетування – 50 студентів-першокурсників у 2017-2018 н.р. Використовували електронне анонімне опитування :

[https://docs.google.com/a/uzhnu.edu.ua/forms/d/19VqfSR5tVnhW4BCMiNBjL3Qwq7XtqMjwaUGUIWdR5yg/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/a/uzhnu.edu.ua/forms/d/19VqfSR5tVnhW4BCMiNBjL3Qwq7XtqMjwaUGUIWdR5yg/edit?usp=drive_web)

У табл. 1 представлено результати анкетування студентів. Згідно [2], ВМ > ЗПМ > ЗНМ і ВМ = ЗПМ > ЗНМ – оптимальний мотиваційний комплекс; ЗНМ > ЗПМ > ВМ – найгірший мотиваційний комплекс. У нашому випадку основна частина студентів (понад 70 %) має оптимальні позитивні мотиваційні комплекси, що сприяє успішному перебігу їх адаптації до

освітнього процесу на факультеті здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Аналогічні результати середніх значень показників мотивації ВМ (3,8) > ЗПМ (3,5) > ЗНМ (2,9) свідчать про наявність оптимального мотиваційного комплексу у студентів-першокурсників.

**Таблиця 1**

**Мотиваційні комплекси студентів-першокурсників (2017-2018 н.р.)**

Переважний тип мотивації	Респонденти	
	№, кількість студентів	у %
ВМ	24	48
ЗПМ	8	16
ВМ=ЗПМ	5	10
ВМ=ЗПМ=ЗНМ	3	6
ВМ=ЗНМ	2	4
ЗПМ=ЗНМ	1	2
ЗНМ	7	14

*Позначення:* ВМ – внутрішня мотивація; ЗПМ – зовнішня позитивна мотивація; ЗНМ – зовнішня негативна мотивація.

Отже, в умовах даного класичного університету упродовж дослідженого періоду (2017-2018 н.р.) у студентів-першокурсників факультету здоров'я та фізичного виховання формуються переважно оптимальні мотиваційні комплекси щодо навчання у ВНЗ.

1. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значения для психологии личности. Вопросы психологии. 1989. №1. С. 92-100.
2. Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика. Учебник для вузов. СПб : Питер, 2000. 304 с.
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 374 с.
4. Михайлишин Г. Й., Серман Л. В. Соціальна адаптація студентів до умов навчання у вищих закладах освіти. Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Вып. № 11. С.156-159.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНЕРА  
НА ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ДО КОМАНДНИХ ЗМАГАНЬ**

**Степура Ярослав**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Діяльність тренера є багатофункціональною і включає, як зовнішній аспект – управління тренуванням, так і складні психолого-педагогічні взаємодії в рамках визначеної педагогічної системи. Педагогічна система – це сукупність структурних і функціональних компонентів, що підпорядковуються педагогічним цілям [3].

Управлінська частина педагогічного процесу реалізується у професійно-педагогічній діяльності тренера, що визначається як вирішення незліченного ряду педагогічних задач.

Тренер, щоб залишатися елементом педагогічної системи, повинен відповідати їй, тобто задовольняти визначеним вимогам за рівнем професійних умінь і навичок.

Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей, тому що за певних умов у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (надмірне честолюбство, марнославство, зазнайство, егоїзм та ін.), якщо цьому не протистоїть систематичне цілеспрямоване моральне виховання і самовиховання спортсмена. Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером. Щоби успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, тренеру необхідно знати як властиві людині соціально обумовлені риси, так і властивості особистості.

В умовах спорту педагогічні процеси мають ряд особливостей. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує такі основні функції: 1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну [2].

Управлінська функція тренера необхідна для різнобічної підготовки спортсмена, тому що забезпечує йому прийняття рішень, прогнозування, організацію, керівництво, узгодження, контроль і корекцію. Тренер повинен володіти стилем мислення, який аналогічний науковому: він має бути пошуковим, проблемним, оригінальним і системним.

Щоб успішно і грамотно побудувати заняття, важливо мати розгорнуте уявлення про фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості: 1) компоненти змагальної діяльності (старт, особливості змагальної боротьби, фініш); 2) інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні змагальної діяльності (наприклад: швидкісно-силові здібності, спеціальна витривалість); 3) функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень інтегральних якостей (потужність, ємність систем енергозабезпечення, стійкість і рухливість функціональних систем та ін.); 4) конкретні показники функціональних параметрів і характеристик (обсяг серця, хвилинний обсяг кровообігу, обсяг легень і та ін.). Усе це дозволяє діагностувати результативність змагальної діяльності і створити фундамент ефективності управління тренувальним процесом [1].

Спортивне удосконалення можливе лише в умовах регулярного контролю з боку тренера за рівнем працездатності вихованців, за їх вмінням витримувати навантаження, за процесом відновлення і їх психічним станом.

Формуюча функція спрямована на організацію тренувального процесу для вироблення необхідних техніко-тактичних навичок, розвитку психічних функцій, фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена. Гностична функція пов'язана із повідомленням спортсмену необхідних знань і умінь, зі стимулюванням його пізнавальної діяльності. Регулююча функція сприяє оптимізації дій, процесів, психічних станів особистості, організації етичних норм поведінки. Тут корисні бесіди про причини зриву, переключення уваги на сприятливі думки, прийоми психорегульованого тренування і засоби відновлення спокою. Виховна функція спрямована на вироблення у спортсмена морально-вольових якостей, моральних рис характеру, суспільної самосвідомості.

Тренеру вкрай необхідно мати якості і навички, необхідні для педагогічної діяльності взагалі і тренерської, зокрема, для підготовки висококваліфікованих спортсменів і конструктивному керуванні тренувальним і змагальним процесом.

До загальних педагогічних вимог відносяться: 1) високий рівень моральної самосвідомості; 2) педагогічна освіта; 3) широке коло зору; 4) стійкі морально-вольові якості; 5) інтерес до сучасних досягнень у педагогіці, психології і фізіології; 6) високий загальнокультурний рівень; 7) уміння керувати собою у будь-яких умовах; 8) гарні організаторські здібності; 9) уміння керувати командою і мати авторитет серед учнів і колег. А до спеціальних вимог власне у тренерській діяльності зазначаються: 1) знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю; 2) уміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково-методичних досягнень у своєму виді спорту; 3) уміння вибрати найбільш придатних до даного виду спорту осіб; 4) здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховувати їх індивідуальні особливості; 5) уміння виховувати у своїх підопічних прагнення регулярно займатися спортом; 6) здатність підготувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях [2].



При цьому зазначимо, що у командних змаганнях виграє і програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Наприклад, наскільки б успішно не фехтував окремих спортсмен, якщо команда прогала, то програв і він. І, навпаки, як би погано спортсмен не провів свої бої, якщо команда виграла, то виграв і він. Тобто, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальному фехтуванні. Така специфіка в командні визначає ряд вимог до спортсменів, їх поглядам, установкам, особистісним якостям, характером дій в змаганнях і саме тренеру належить провідна роль у їх творенні і керуванні.

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, “Олімпійська література”, 2015. – 276 с.
2. Мельник О. А. Психологічні особливості ефективної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури / О. А. Мельник // Згальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія. – Х. : Видавець Рожко С. Г., 2017. – С. 460-465.
3. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / За заг. ред. Є. Н. Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 213–218.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАГІСТРА СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

**Фольварочний Ігор**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

*Анотація.* Наукова проблематика фахового розвитку спеціалістів спортивного профілю та відповідного психолого-педагогічного супроводу залишається в центрі уваги кваліфікованих педагогів, психологів, тренерів, інструкторів та ін. У зв'язку з цим набуває актуальності проблема наукового становлення фахівця в період вузівської підготовки.

*Ключові слова:* інтерес до наукової роботи, фаховий досвід, наукове становлення, пошук наукового напрямку.

Проблема розвитку наукових інтересів у студентські роки є важливою та недостатньо дослідженою складовою освіти людини впродовж життя. Порівнюючи різноманітні дослідницькі підходи до визначення сутнісних характеристик цієї теми, звернемо увагу на те, що ця сфера характеризується через різні наукові дефініції: «освіта дорослих» (adult education); «продовжена освіта» (continuing education); «подальша освіта» (further education); «відновлювана освіта» (recurrent education); «перманентна освіта» (permanent education); «освіта впродовж життя» (lifelong education). У кожному з цих термінів зроблено акцент на певній стороні явища, але загальною залишається ідея «незавершеності освіти для дорослої людини» [4, с. 4-8]. Саме тому ефективний перехід до економіки і суспільства, заснованого на знаннях, повинен супроводжуватися процесом неперервної самоосвіти – навчанням довжиною в життя (lifelong learning), що здійснюється на постійній основі з метою поліпшення знань, навичок і професійної компетенції. Головна ідея цього підходу полягає в тому, що неперервна освіта перестає бути лише одним з аспектів освіти і перепідготовки. Вона стає провідним принципом освітньої системи і усвідомленій участі у ній людини протягом усього неперервного процесу навчальної діяльності [10, с. 359]. Особлива увага приділяється взаємному спілкуванню та обміну професійного досвіду носіїв різних культур, викладачів та студентів, оскільки на основі цього формується фаховий інтерес до подальшого фахового спілкування та наукової роботи [9, с. 129-131].

Наукове становлення майбутніх дослідників у сфері фізичної культури, психології та педагогіки спортивної діяльності відбувається, насамперед, в магістратурі. Від викладачів психолого-педагогічних дисциплін залежить: розвиток фахових компетенцій спеціалістів, їхньої здатності до швидкого навчання та гнучкості мислення (flexibility), усвідомлення цінностей неформального та інформального навчання [11, с. 40-42]. Враховуючи недостатню дослідженість даної проблеми, зупинимось на деяких важливих аспектах її психолого-педагогічного супроводу.

Психолого-педагогічний супровід професійного становлення магістра - система професійної діяльності викладача вищого навчального закладу, спрямована на створення умов для успішного навчання і психологічного розвитку проблем, пов'язаних з процесом засвоєння знань та формування фахової компетенції. Процес навчання магістрів супроводжується тривалим і напруженим впливом негативних факторів (стресорів). Вони здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес): безпорадність, безсилля, безнадійність, пригніченість, апатію. Ці стани нерідко супроводжується порушенням психічних процесів (відчуттів, сприйняття, пам'яті, мислення), виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність та ін.) [6, с. 17-22]. З метою запобігання цих явищ мова може йти про вивчення та часткове звернення до тьюторської системи навчання, властивої, зокрема, в англійській традиційній системі освіти, де вже впродовж багатьох десятиліть вдало впроваджується й обґрунтовується її сутність, структура, схема функціонування та актуальні проблеми [12]. Враховуючи цей досвід зазначимо, що вирішення проблеми психологічного супроводу магістра-спортсмена має бути зосереджена на: створенні передумов для всебічного наукового вдосконалення, ліквідацію психологічних бар'єрів, розвиток спеціальних наукових здібностей, створення психічної готовності до наукової роботи [8, с.180-181].

Серед основних перспективних напрямів удосконалення системи наукових знань та відповідного фахового супроводу можна виділити такі: якісне кадрове забезпечення; міжнародне співробітництво; наукове та інформаційне забезпечення; формування гуманістично орієнтованих фахівців [2, с. 56-63]. Особливого значення набуває проблема формування педагогічної майстерності спортивного педагога на етапі магістерського навчання [7, с.25-27]. В процесі фахового зростання майбутнього науковця відводиться важливе місце застосуванню різноманітних відеоаналізуючих систем, що використовують як стандартні та спеціалізовані високошвидкісні відеокамери [1, с.13-16].

Успішність наукової адаптації в студентські роки визначають подальшу самореалізацію особистості в науці та спорті, як процес розкриття та реалізації фахових здібностей, творчих можливостей спортсмена [5, с. 104-111]. Серед різноманітних навчальних дисциплін, що безпосередньо стосуються теми психолого-педагогічного супроводу відносяться: психологія спортивно-педагогічної взаємодії, індивідуально-психологічні особливості особистості тренера-викладача, складові педагогічної майстерності спортивного педагога, психологічні проблеми соціалізації (Т. Петровська); психодіагностика в спорті, психорегуляція в спорті, психологічні модельні характеристики підготовки спортсменів, візуальна психодіагностика, мотивація в спорті, психологічне забезпечення підготовки спортсменів та ін.(В. Воронова, О. Гринь). Зокрема, в Національному Університеті фізичного виховання і спорту України приділяється значна увага проблемі змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з різними категоріями людей [3, с. 17].

В процесі магістерської підготовки важливо не тільки активізувати наукові інтереси майбутніх спеціалістів спортивної галузі, а й систематично супроводжувати наукову активність та поглиблювати різноманітні фахові інтереси із застосуванням відповідного психолого-педагогічного інструментарію.

**Висновки.** Отже, психолого-педагогічний супровід розвитку наукових інтересів магістрів –система психолого-педагогічних заходів, здійснюваних педагогом чи психологом, спрямована на взаємодію зі спортсменом, наданням йому фахової консультативної допомоги й підтримки в становленні та виборі професійної кар'єри.

Серед важливих завдань фахової підготовки та психолого-педагогічного супроводу магістрів сфери спортивної галузі з боку викладацького складу – консультативна допомога та сприяння у пошуку власного наукового напрямку подальшої дослідницької діяльності.

1. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г. В. Коробейніков, В. О. Кашуба, В. В. Гамалій. – К.: НУФВСУ, 2018. – 253 с.
2. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції "Оздоровчо-рекреаційна рухова активність" / М. Дутчак, Є. Баженков // Спортивна наука України. - 2015. - № 5. - С. 56-63.
3. Імас Є. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 3. - С. 17-25.
4. Меморандум неперервного образования Европейского Союза // Новые знания. – 2001. – № 2. – С. 4–8.
5. Нежкина Л. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как условие успешной адаптации и самореализации после завершения спортивной деятельности / Л. Ю. Нежкина, Г. Ц. Молонов, В. Ю. Лебединский // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Вып. 1. г. Улан-Удэ, 2011. С. 104-111.
6. Пашута В. Л. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки военнослужащих военно-физкультурного вуза на современном этапе реформирования высшей военной школы: Монография / В. Л. Пашута, Е. Н. Курьянович. - СПб.: «Изд-во Олимп-СПб», 2013. - 204 с.
7. Петровська Т. В. Формування педагогічної майстерності спортивного педагога на етапах професійного становлення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Серія: Фізична культура і спорт. Випуск 21, Луцьк, Східноєвропейський національний університет ім. Л. Українки, 2016. – С.25-30.
8. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / [Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. – 236 с. С.180-181.
9. Auld E. Comparative Education, the «New Paradigm» and Policy Borrowing: Constructing Knowledge for Educational Reform // Comparative Education – 2014. – Vol. 50 – N. 2– P. 129-155.
10. Beblavy M. Learning at Every Age? Life Cycle Dynamics of Adult Education in Europe / M. Beblavy, A. E. Thum, G. Potjagailo // Studies in Continuing Education. – 2014. – Vol. 36 – N 3 – P. 358–379., с. 359.
11. Buiskool B. Identifying a Common Set of Key Competences for Adult Learning Staff: An Inventory of European Practices / Bert-Jan Buiskool, S. Broek // Journal of Adult and Continuing Education. – 2011 – Vol. 17, N 1 – P. 40-62.
13. Homerton College Cambridge: Tutorial Handbook, 2010-2011. — [URL]: <http://www.cam.ac.uk/>

### III Науковий напрям

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Андрущенко Оксана

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

Здорове життя є одним з найважливіших питань сучасної освіти, особливо для студентів педагогічних спеціальностей. У роботі обговорюється необхідність цього процесу, його доцільність, вивчення проблеми в психолого-педагогічній літературі та представлені результати педагогічного експерименту. Здоров'я молоді, переважно, залежить від їхнього способу життя, їхніх звичок. Корисні звички допомагають формуванню гармонійно розвиненої особистості, тоді як шкідливі гальмують її формування. Погані звички включають незбалансоване харчування та низьку фізичну активність [1, с.136].

Здоровий спосіб життя є передумовою розвитку різних сторін людської діяльності, досягнення активного старіння та повною реалізації соціальних функцій завдяки активній участі у роботі, соціальній, сімейній, побутовій формах життя. Його релевантність зумовлена збільшенням стресу на організм людини через складність суспільного життя – збільшення промислових, екологічних, психологічних, політичних та військових ризиків, що провокують негативні зміни в стані здоров'я [3, с.225-230; 2, с. 24-25].

«*Healthy lifestyle*» – це єдиний спосіб життя, що може забезпечити відновлення, збереження та вдосконалення громадського здоров'я. Можна сформулювати тези дослідження цієї проблеми:

- формування здорового способу життя будуватиметься за сумісними характеристиками поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя";
- роль здорового способу життя визначається і пояснюється молодим учням;
- програма по просуванню здорового способу життя студентами університету.

«Здоров'я – це сила!», що передбачає використання таких форм та методів педагогіки:

- вплив, як метод переконання;
- міні-лекції, дискусії, дебати;
- навчання, рольові ігри, спостереження та обговорення відеоматеріалів;
- виконання вправ.

Навички відмінної комунікації зі студентами можна отримати не тільки під час викладання у якості викладача в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка, а також відвідуючи семінари з психології для підвищення рівня професіоналізму у сфері педагогіки.

Формування здорового способу життя серед молоді є складним систематичним процесом, що охоплює багато стихійних компонентів сучасного суспільства та включає в себе основні напрямки та напрями життя молоді. Орієнтація молодих учнів до здорового способу життя залежить від багатьох умов. Це об'єктивні соціальні, соціально-економічні умови, які дозволяють вести здоровий спосіб життя в основні сфери діяльності (навчання, працевлаштування, сім'я та побут, відпочинок), і система ціннісних відносин, спрямована на свідомість молоді в Україні.

1. Алексеев О. І. Шкідливі звички серед учнівської молоді: навчальний посібник 1. / О. І. Алексеев. І Б. Чень. – Дрогобич: Коло, 2002. – 136 с.
2. Левківська О. П. Психологічні засади формування в підлітків здорового способу життя / О. П. Левківська // Психологічні засади в освітньому просторі: Зб. наук. праць. – К.: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24.
3. Kostyunina, N. Y. & Valeeva, R. A. (2015). Prevention and correction of juvenile neglect. Review of European Studies, 7 (5), 225-230.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бобренко Інна

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка  
Національної академії педагогічних наук України, м. Київ

**Вступ.** У системі забезпечення всебічного розвитку дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами суттєве значення має здоровий спосіб життя та його складники, особливо – оптимальний режим організованої фізкультурної рухової активності, який сприяє формуванню здоров'я, підвищенню адаптаційного потенціалу вихованця [1, 2]. Одним із найважливіших завдань закладів дошкільної освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями є забезпечення здоров'яформування та здоров'язбереження вихованців, як вагової ланки їх подальшої здатності до шкільного навчання та соціальної адаптації. У зв'язку з цим набуває *актуальності* проблема оптимізації застосування в закладах дошкільної освіти здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих освітніх технологій.

**Мета дослідження:** особливості та можливості оптимізації застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих освітніх технологій в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; кількісна та якісна обробка експериментальних даних; педагогічний експеримент, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Здоров'язбереження та здоров'яформування в навчально-виховному процесі закладу дошкільної освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями складається з системи заходів, що передбачають взаємозв'язок і взаємодію чинників освітньої системи [3, 4]. Зміст організації діяльності зі збереження, зміцнення й відновлення здоров'я вихованців спрямований на формування фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я особистості. Ефективність діяльності системи корекційно-розвивальної роботи залежить від організації взаємодії медичного, психологічного та педагогічного напрямів забезпечення дієвості здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих освітніх технологій [1].

Розглядаючи адаптивне фізичне виховання (АФВ), потрібно відзначити його вагоме значення при реалізації як здоров'язбереження, так і здоров'яформування дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку. Принципи оздоровчої спрямованості АФВ конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних технологіях, які інтенсивно розвиваються. Під фізкультурно-оздоровчою технологією розглядаємо не тільки процес використання засобів фізичного виховання з метою оздоровлення, а й основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

З огляду впливу на здоров'я дітей, здоров'язберігаючі технології використання засобів АФВ можна поділити на групи:

- технології, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів дошкільників (гімнастика пробудження, акватерапія, фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика тощо);

- технології, пов'язані з безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини (масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, фітотерапія, ароматерапія, кольоротерапія, музикотерапія тощо);
  - технології, пов'язані з впливом на психіку дитини; з формуванням її психологічного здоров'я (релаксація, кинезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи тощо);
- навчально-виховні технології, які включають програми з навчання дошкільників турботі про власне здоров'я, формуванню культури здоров'я як складової загальнолюдської культури (медіатехнології тощо).

З метою досягнення здоров'язбереження застосовуються наступні групи засобів: засоби рухової спрямованості; оздоровчі сили природи; гігієнічні фактори; фактори становлення ціннісного ставлення до здоров'я. Комплексне використання цих засобів дозволяє вирішувати завдання педагогіки здоров'язбереження та здоров'яформування [3, 4].

При цьому варто приділяти увагу трьом основним групам факторів, що впливають на ступінь працездатності та представляють потенційну загрозу для здоров'я вихованця: фізіологічні (стать, вік, стан здоров'я тощо), фізичні (гігієнічні) (освітленість приміщення, температура повітря, шум, колір стін та реманенту тощо), психічні / психоемоційні (настрій, заохочення тощо).

Здоров'язбереження дошкільників в процесі фізичного виховання вимагає дотримання наступних умов:

- запобігання виникнення факторів ризику здоров'я вихованця;
- врахування індивідуального стану фізичного та психоемоційного здоров'я кожної дитини і вихователя групи;
- врахування показників рухової підготовленості вихованця;
- стимулювання вихованця до розвитку пізнавальної активності;
- формування постійної мотивації рухової активності дитини;
- забезпечення адекватного відновлення сил дитини;
- врахування матеріально-технічних умов закладу (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного оснащення, комплектування груп);
- високий рівень співпраці педагога з батьками вихованців;
- особистісно-професійна готовність педагога до здійснення здоров'язбереження дітей;
- високий рівень професійної компетентності педагога (особливо, здоров'язбережувальної компетентності).

Застосовування здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями вимагає від педагога [3]:

- не допускати як фізичного, так і психоемоційного перевантаження вихованців, визначаючи оптимальний обсяг навантаження та способи його регуляції;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості дітей, мовленнєвий розвиток кожної дитини.

Доцільно використовувати фізичні вправи корекційно-розвивальної спрямованості у поєднанні з кольоротерапією, ароматерапією, музикотерапією тощо. Особливого значення набуває необхідність в забезпеченні індивідуального та диференційованого підходу. Диференціація здійснюється за: рівнем фізичної підготовленості дітей; рівнем сформованості рухових умінь, навичок з певних розділів навчальної програми тощо.

Професійна підготовка педагога (інструктора з фізичного виховання) установи дошкільної освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями до використання здоров'язберігаючих технологій має бути спрямована на оволодіння основними напрямками здоров'язбереження та здоров'яформування з урахуванням вікових, гендерних, індивідуальних психофізіологічних особливостей вихованців.

**Висновки.** Таким чином, можна зазначити, що застосування засобів АФВ як здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями вимагає індивідуального підходу; запобігання виникненню факторів ризику здоров'я вихованців; постійного зростання рівня професійної компетентності педагога та особистісної готовності педагога до здійснення здоров'язбереження дітей.

**Перспектива подальших досліджень** пов'язана з обґрунтуванням методики індивідуалізації та диференціації використання засобів АФВ з метою здоров'язбереження дошкільників інтелектуальними порушеннями.

1. Андрущенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку: монографія / Т. К. Андрущенко ; Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань : Жовтий О. О., 2014. – 383 с.
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11-12. – С. 6-7.
3. Бобренко І. В. Здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі освітні технології в процесі розвитку просторового орієнтування дошкільників з розумовою відсталістю / І. В. Бобренко // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: зб. наук. праць: Вип. 8. / за ред. В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої. – К.: ТОВ «Поліграф плюс», 2015. – С. 26-34.
4. Гладченко І. В. Технологія формування рухових та здоров'язбережувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: зб. наук, пр.: Вип. 8. – Тематичний збірник «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю» / За ред. Т. В. Сак. – К., 2013. – С. 100-107.

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНОГО ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

**Бородіна Ніна**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

В сучасних умовах викладачі фізичного виховання та тренери приділяють увагу мотивації малоактивних дітей до занять фізичною культурою і спортом, котрі більше зацікавлені в комп'ютерних іграх та спілкуванні в мережі Інтернет, ніж в руховій активності, спортивних іграх на свіжому повітрі, заняттях у спортивних секціях та відвідуванні спортивних шкіл. За останні роки кількість і наповнюваність ДЮСШ значно скоротилась.

Так, згідно даних Міністерства молоді та спорту України з 1991 р. кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні скоротилася на 13,8 %. Зокрема, в 1991 р. в Україні функціонувало 1500 ДЮСШ з середньою наповнюваністю 473 вихованці, а за станом на 1 січня 2017 р. функціонують 1293 ДЮСШ з наповнюваністю 382 вихованці. У 2011 р. кількість ДЮСШ становила 1687, в 2012 р. – 1672, в 2013 р. – 1664, в 2014 р. – 1639, в 2015 р. – 1436, в 2016 р. – 1363.

Із 1293 ДЮСШ, які функціонували станом на 1 січня 2017 р., 1017 є комунальними, 257 – приватними і 19 – державними. Міністерство молоді та спорту України зазначає, що

зменшення кількості спортивних шкіл пов'язано з припиненням у 2015 р. діяльності Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності, який надавав фінансову підтримку 565 ДЮСШ. У зв'язку з цим у регіонах відбувається оптимізація закладів фізичної культури і спорту з урахуванням потреб території.

Свідома, цілеспрямована діяльність кожної людини розпочинається завдяки вольовим діям, спрямованим на досягнення тієї чи іншої мети.

Ставлячи собі ту чи іншу мету, людина завжди керується певними мотивами. Постановка мети не може здійснюватись без причини. Щось повинно спонукати людину спрямовувати свою діяльність на досягнення даної мети [1, с. 178].

Мотиви – це те, що спонукає людину до постановки тих чи інших цілей [1, с. 178].

Вольова дія людини має певну структуру, що виражається наступними етапами:

1. Підготовчий етап:
  - мета та прагнення досягти її;
  - усвідомлення можливості досягнення мети;
  - поява мотивів, що підкріплюють ці можливості;
  - боротьба мотивів та вибір;
  - прийняття рішення;
  - планування шляхів досягнення мети;
  - вибір засобів досягнення мети.
2. Виконавчий етап:
  - практичне здійснення
3. Оцінювальний етап:
  - оцінка досягнутого результату [2].

Звертаючи увагу на структуру вольової дії людини, ми робимо певний висновок, що мотив – це те, що спонукає людину до дії, мета – те, чого людина хоче досягнути в результаті цієї дії [1, с. 178].

Поняття мотивації має дуже широке тлумачення пересічними громадянами та різними науковцями, що вивчали цей процес.

За суттю мотивація – широке поняття, що уособлює складний процес управління напрямком та інтенсивністю зусиль [3, с. 44].

Ефективна робота викладача, тренера чи інструктора з фізичної підготовки в більшості визначається тим як він розуміє суть мотивації, враховуючи фактори, що впливають на неї, а також методи, що її підвищують. Дуже часто саме здібність мотивувати людей відрізняє гарного спеціаліста від опосередкованого [3, с. 43].

Тому сучасним працівникам галузі фізичної культури і спорту, що працюють з дітьми та підлітками потрібно якомога глибше вивчати сутність мотивації, звертати більше уваги на потреби дітей, адже потреби є тією передумовою, на основі котрої формуються мотиви діяльності підростаючого покоління.

На основі потреб в процесі суспільного життя отримують розвиток почуття людини, зокрема її суспільні почуття, утворюються її інтереси, формуються погляди та переконання, в кінці кінців, формується її світогляд. І в почуттях, і в інтересах, і в поглядах, і в переконаннях, і в світогляді, оскільки вони стають джерелом дієвих бажань, виявляються мотиви її діяльності [1, с. 180].

Тому активна робота, особливо з малоактивними дітьми, проведення бесід, наведення прикладів, заохочення до спільного перегляду фільмів, різноманітних програм про видатних спортсменів, в тому числі в мережі Інтернет, відвідування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів дозволить більш активно впливати на формування потреби до здорового способу життя, високої рухової активності, занять фізичною культурою і спортом.

Наведені дані красномовно свідчать про те, що вивчення проблеми мотивації сучасного підростаючого покоління до занять фізичною культурою і спортом є нагальною потребою для працівників галузі фізичної культури і спорту.



1. Теплов Б. М. Психология. Учебник для средней школы. УЧПЕДГИЗ. 1952 – с. 178, 180
2. Воронова В. И., А. Р. Гринь, Г. В. Ложкин, О. М. Кокун. Психология в схемах. Методические разработки для студентов вузов системы физического воспитания и спорта. 1998 – с.17.
3. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – К.: Олимп. литература, 1998 – с. 43-44.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Вид-во: «Олімпійська література». – С. 10.
5. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1.
6. Козак Е. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2002. - № 4.

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Бровченко Анастасія**

**Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
Україна**

Здоровий спосіб життя припускає оптимальну рухову активність людини. Предки людини розвивалися в умовах, коли добування їжі, боротьба з ворогами та інше повсякденно вимагали значної рухової активності, тобто величезних м'язових напруг. Внаслідок цього виявилось, що опорно-руховий апарат, функції нервової системи, органів кровообігу й дихання можуть повноцінно розвиватися й підтримуватися на належному рівні тільки при наявності достатнього систематичного м'язового навантаження.

Перш ніж дитина навчиться використовувати предмети, вона повинна навчитися контролювати свої рухи. Оволодіння власним тілом є важливим кроком на шляху до формування Я-Концепції. «Я» зароджується в той момент, коли дитина починає усвідомлювати, що управляє своїми рухами. Таким чином, спочатку контроль пов'язаний з переживанням м'язових зусиль, які приводять до намічених цілей [1].

Що ж відбувається в тому випадку, коли ми не можемо реалізувати свою активність у зовнішньому світі? Гештальт-терапевти стверджують, що тоді ми звертаємо власну енергію усередину. Цей патологічний захисний механізм спостерігається у випадках, коли емоційна експресія заблокована, або ж фрустровані які-небудь потреби.

Режим роботи психіки визначається тим завданням, що вирішується в цей момент, та її відповідним енергетичним забезпеченням. Надмірна психічна активність, що виникає в результаті надлишку нервової енергії, приводить до її розрядки через мовні, рухові, фізіологічні реакції внутрішніх органів. Вона полягає в посиленні рухової або психічної активності. Людина буквально «не знаходить собі місця», безупинно рухається, ходить, прагне «вилити душу» у розмові навіть зі сторонньою людиною. Рухове «відреагування» носить охоронний характер [2].

Для організму рухова активність – це фізіологічна потреба. Без достатнього обсягу рухів організм не може накопичувати енергію, необхідну для нормальної життєдіяльності й протистояння стресу.

Із древніх часів у людей існувала віра в позитивний вплив фізичних вправ. Греки вважали, що фізична культура робить розум більш ясним. Аристотель заснував в 335 році до н. е. свою мандрівну школу. Вона одержала таку назву у зв'язку зі звичкою Аристотеля ходити взад і вперед по доріжках Ліцею в Афінах, міркуючи або наставляючи своїх учнів, які йшли поруч із ним. Платон і Сократ і багато інших філософів і вчених у давні часи також практикували метод мандрів.

Учені завжди прагнули вивчити питання про взаємозв'язок між фізичною активністю й поліпшенням психічного здоров'я. Були написано сотні наукових праць, у яких розглядається, чи дійсно фізична активність позитивно позначається на поліпшенні психічного здоров'я й сприяє ослабленню депресії, стану патологічного страху, а також сприятливо впливає на розумові здібності й самосприйняття людини. Численні факти, наявні на сьогоднішній день у вчених, свідчать про існування подібного взаємозв'язку [2].

Як і чому фізична активність поліпшує психічне здоров'я в цей час ще до кінця не вивчено. Деякі теорії, наприклад, розглядають вплив фізичного навантаження на різні гормони й інші хімічні речовини нашого організму.

Під час занять фізичними вправами, гіпофіз збільшує синтез бета-ендорфінів, одного з видів ендогенних опіоїдів, у результаті чого їхня концентрація в крові збільшується. Разом з тим, відбувається збільшення рівня бета-ендорфінів у мозку людини й тим самим створюється відчуття загального комфортного стану. Фізична активність може також активувати дію хімічних речовин мозку, названих нейротрансмітерами. Існують дослідження, за результатами яких можна зробити висновки про здатність фізичних вправ змінювати концентрацію норепінефрина, допаміна й серотоніна в мозку й, як наслідок, зменшувати депресивний стан.

Доктор Джеймс Уіз, а також група дослідників з Державного університету Арізони прийшли до висновку, що в періоди фізичної активності спостерігається підвищена емісія мозком альфа-хвиль. Результатом впливу цих електронних хвиль є настання в людини більш спокійного й умиротвореного стану. Дослідники припускають, що вплив підвищеної кількості альфа-хвиль належить до числа позитивних факторів впливу фізичної активності на загальний психологічний стан людини, у тому числі, що виражається в зниженні психічної збудливості й зменшенні депресії [3].

Інші дослідники висловлюють думку, що фізичні вправи зменшують електричну напруженість у м'язах. Деякі також думають, що фізична активність сприяє збільшенню транспорту кисню до мозку.

Було доведено, що фізична активність впливає на наш настрій. Дослідники виявили, що люди почували себе більше змістовними, бадьорими й спокійними після фізичної активності в порівнянні з періодами бездіяльності. Ефект впливу фізичної активності на настрій був максимальним, навіть коли настрої було попередньо зниженим.

Найпоширеніші фізичні ознаки стресу включають проблеми зі сном, підвищене потовиділення й втрату апетиту. Симптоми, подібні цим, викликані виділенням гормонів стресу в наш організм – інакше відомими як реакція «агресія або втеча». Саме ці гормони, адреналін і норадреналін, які підвищують наш кров'яний тиск, збільшують серцевий ритм і потовиділення й готують наш організм для екстреного реагування. Фізичні вправи можуть бути дуже ефективними в зниженні стресу. Дослідження, проведені за участю дорослих, показали, що у високоактивних людей, як правило, більш низькі показники стресу в порівнянні з особами, які менш активні.

Поліпшення в області охорони здоров'я привели до збільшення тривалості життя й збільшенню населення старше 65 років. Поряд із цим збільшенням тривалості життя спостерігалось збільшення числа людей, що страждають деменцією, і людей з когнітивними порушеннями. Фізична активність була визнана захисним фактором у дослідженнях, у яких вивчалися фактори ризику розвитку деменції. Людям, у яких уже розвилася хвороба, фізична активність може допомогти відкласти подальше зниження пізнавальної активності.

Фізична активність може бути альтернативним методом лікування депресії. Вона може використовуватися як самостійний метод або в сполученні з медикаментами й / або психологічною терапією [3].

Зовсім очевидно, що сама по собі фізична активність не дає оздоровчого ефекту, якщо нею користуватися неправильно. Фізичне навантаження повинна носити оптимальний характер для кожної людини. Необхідно дотримувати ряду принципів, які гарантують позитивний оздоровчий ефект. Головні з них – поступовість і послідовність, повторність і систематичність, індивідуалізація й регулярність фізичних тренувань.

Зменшення рівня психічної збудливості й депресії й поліпшення загального стану, які настають у результаті фізично активного життя, безумовно, позитивно позначаються на виконанні своїх професійних обов'язків тими, чия робота в основному пов'язана з розумовою діяльністю.

1. Васильєва О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – Москва : Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
3. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья / Ю. Г. Фролова. – Минск : ЕГУ, 2003. – 172 с.

## НАЙВПЛИВОВІШІ ПРОГРАМИ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АКТИВНІСТЮ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Венчковская Надія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Вступ.** Займатися своїм здоров'ям потрібно не за три дні до смерті, а за три роки до початку хвороби (Стародавня Китайська мудрість).

Суспільство сьогодення надзвичайно відрізняється від того, яким воно було ще якихось двадцять років тому назад. Ми можемо спокійно прослідкувати великий розрив між поколінням, де бабусі досі не знають як користуватися кредитною карткою, щоб заплатити за квартиру, коли їх онуки все це легко можуть зробити не виходячи з дому.

Провідні фахівці нейронаук, такі як Тат'яна Чернігіська і Віктор Анохін стверджують, що у нового покоління «Гугл», це люди, які не перевчалися на цифрову реальність, а вже в ній народились, безумовно, є великі переваги, наприклад: швидко знайти будь-яку інформацію, дистанційно вчитись у найкращих вузах світу, легко пристосуватись до динаміки розвитку швидкості комунікації. Але разом з ти є і мінуси, яких неможливо не помітити. Така неприпинна тенденція до різноманітності в усіх сферах життя народжує потребу у боротьбі і конкуренції за якість з одного боку, і відкидання середніх показників у кошик для сміття з іншого. Відтак, у галузі здоров'я, а саме у спорті, Олімпійська програма часто зазнає правок у зміні в кількості видів спорту і підвищенні вимог до показників. Такі трансформації ми можемо спостерігати не тільки у великому спорті, але ж і у спортивних клубах, де кількість представлених видів фізичної активності інтенсивно урізноманітнює послуги.

**Мета роботи:** проаналізувати тенденцію зацікавленості щодо програм які вдало залучають різні верстви населення займатися оздоровчою активністю, або вже являються повномасштабним впливом на заняття спортом, і виявити обставини які являються спонукаючим фактором мотивації до початку рухової діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації мережі Інтернет, синтез, індукція, дедукція, порівняння та аналогія.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши теперішню ситуацію, можна виділити декілька найцікавіших програм для мотивації різних верств населення, які спонукають бажання до оздоровлення.

- Монобанк. Депозит спортивний. Двадцять сьомого серпня 2018 року народився на світ проект «депозит Спортивний». Програма була представлена як парі між банком і клієнтом. Суть її полягає в тому, що протягом трьох місяців потрібно пройти або пробігти десять тисяч кроків в день. Це можна робити як на біговій доріжці у джимі так і на вулиці або в парку. Таке бажання підвищити рівень ЗОЖ для населення виникло в українця Олега

Гороховського. За щоденну мотивацію ходити, бути активним і виконувати поставлену мету, по закінченню терміну винагородою буде нарахування обумовлених відсотків, а це цілих 21%. Неперевершена мотивація для всіх бажаючих.

- *Adidas Runners Kyiv (Адідас раннерз Київ)* – спортивне ком'юніти було створене в березні 2017 року для проведення безкоштовних тренувань серед різних верств населення. Основною діяльністю є не тільки біг, йога, сайклінг, TRX, але й лекції, майстер класи та вечірки. Кількість клубу налічує вже майже п'ять тисяч чоловік. З кожним днем кількість охочих залучитись до тренувань росте. Така динаміка є позитивним показником для нашої столиці.

- *Додаток Health для Android або IOS.* Завдяки таким програмам можна мотивувати себе на щоденну активність, потрібно лише поставити цілі і задати параметри. Плюсом і мінусом одночасно являється відсутність контролю. Немає потреби звітувати, це підходить для вже натхненних людей. Але якщо зацікавленість падає, завжди можна залучитись до світового челенджу - пройти найбільшу кількість кроків за мапою, яку надає програма.

У різних країнах діють найрізноманітніші програми. Дуже добре, якщо держава виконує велику роль у сприянні розвитку здорового способу життя: вело-доріжки, майданчики для спорту, стадіони.

У США, щоб залучити населення до спорту, фітнес клуби надають безкоштовний тиждень тренувань. Люди можуть ходити кожного дня на заняття, щоб з'ясувати для себе чи їм підходить локація, тренер, обраний вид спорту тощо. Також, для людей, що не мають змоги платити за тренування роблять домовленість, свого роду бартер: наймають на роботу за вигідним для людини графіком, щоб прибирати у залі, і робітники отримують за це безкоштовне відвідування. Особливо вигідна пропозиція для студентів. Такі історії дуже розповсюджені, але також є найвидатніші програми які слід відмітити.

- *XSport Fitness (США)* проводить змагання один раз в декілька місяців, де за тридцять днів серед всіх бажаючих прийняти участь, людина повинна скинути найбільшу кількість кілограм. Звісно, перед початком треба уважно прочитати правила, тому що є великі шанси завдати собі шкоди. Але клуб дбає про учасників, надаючи тренера, який слідкує не тільки за виконаннями вправ, але і раціоном харчування. Через тридцять днів одному з щасливчиків дістанеться приз у п'ять тисяч доларів США, а всім хто приймав участь – один місяць безкоштовних занять. В таку спортивну епопею залучена велика кількість бажаючих.

- *New York City Marathon.* Марафон У Нью-Йорку признаний однією з наймасштабніших подій у сфері спорту, на яку кожного року збирається велика кількість мотивованих молодих, і не тільки, людей. Число прийнявших участь тільки на 2016 було майже п'ятдесят дві тисячі. Поки що найбільша цифра за всі роки.

**Висновки:** Імплементация проектів, які надихають людей до занять оздоровчою активністю, в більшості своїй, являються проектами соціалізації серед населення. Створення короткострокових програм персональних тренерів в мережі фейсбук, або каналу ютуб, мають менший вплив на активність людей аніж запропоновані такі ж самі програми у клубах. Все це свідчить про те, що підтримка серед задіяних учасників і сама зміна обстановки позитивно впливає на психологічні потреби людей у соціалізації. І одну з найголовніших ролей відіграють тренери. При вдалому відношенні між клубом і коучем, кількість мотивованих людей може зрости. Треннінг програми, майстер класи та простий тим білдінг (командо творення), всі ці грошові і емоційні затрати, які згодом перевтілюються у майбутнє як самого клубу так і тренерів і пересічних громадян.

Від себе можу додати декілька ідей щодо ефективного залучення до здорового життя:

- Якщо вникнути в історію створення наймасштабніших і найдорожчих проектів сьогодення – вони будувалися на голому ентузіазмі малої кількості людей, які вкінці перевершили самих себе і надихнули мільйони бажаючих до руху. Треба тільки почати.

- Для того щоб вибрати активну життєву позицію можна не дочитувати список літератури, а вже встати і розім'ятися.

1. Черниговская Т. В. Как научит мозг учиться. 2015 Цикл лек. Зачем мы мозгу. Аудиокнига URL: <https://www.litres.ru/t-v-chernigovskaya/lekciya-kak-nauchit-mozg-uchitsya-9523630/> (7.10.2018)
2. The biggest and best marathons from around the world 2016 URL: <https://www.bbc.co.uk/newsround/32471955> (дата звернення 7.10.2018)
3. Шустин, Б. Тенденции развития современного спорта // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 355-356.
4. History of the New York City Marathon URL: <https://www.tcsnycmarathon.org/about-the-race/history-of-the-new-york-city-marathon> (дата звернення 7.10.2018)
5. Програма депозит спортивний. URL: <https://www.monobank.ua/deposit-sport?lang=uk> (дата звернення 7.10.2018)
6. Xsport fitness challenge 2018. URL: <https://www.xsportfitness.com/summer-body-challenge/> (дата звернення 7.10.2018)

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

**Вирлєєва Марина, Табунов Антон, Швед Вадим**  
**Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна**

**Актуальність:** Серце – один з найважливіших органів людського організму, тому потрібно знати, які фізичні навантаження є корисними для нормальної роботи цього органу.

**Мета:** Проаналізувати та визначити основні типи фізичних навантажень, які можуть забезпечити нормальну роботу серця людини протягом життя та уникнути ускладнень у зрілому віці.

Серце – це головний центр кровоносної системи, що працює подібно насосу, завдяки чому в організмі людини рухається кров. Під час фізичних тренувань відбувається потовщення стінок м'яза серця та збільшення його об'єму, розмірів та маси. Тому результатом подібних навантажень є збільшення витривалості як серця, так і організму в цілому.

Статистичні дані свідчать, що найбільша користь фізичної активності полягає у зниженні ризику виникнення серцево-судинних захворювань за рахунок покращення багатьох факторів (таких як кров'яний тиск, рівень холестерину, інші). Люди, що ведуть пасивний спосіб життя, мають вдвічі більше ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

Сучасній молоді притаманні стрес, малорухливий спосіб життя, напружена розумова праця, шкідливі звички. Кожен фактор сприяє підвищенню тону та погіршенню живлення стінок артерій, втрату їх еластичності, що може призвести до стійкого підвищення кров'яного тиску, і, в кінцевому підсумку, до гіпертонічної хвороби.

Втрата еластичності кровоносних судин стає причиною підвищення їх ламкості та підвищення тиску, що може спричинити розрив кровоносних судин. Якщо розрив матиме місце у життєво важливих органах, то людина тяжко захворіє або її очікує смерть. Тому для збереження здоров'я та працездатності необхідно активізувати кровообіг за допомогою фізичних вправ. Ось чому необхідно впроваджувати комплекс відповідних вправ, починаючи зі шкільних років, та постійно проводити роз'яснення дітям, навіщо їх виконувати впродовж усього життя. Особливо корисний вплив на судини мають заняття циклічними видами вправ: біг, плавання, біг на лижах, ковзанах, їзда на велосипеді.

На основі проведеного аналізу, було встановлено, що для досягнення максимального ефекту від фізичних навантажень потрібно наступне:

- участь у роботі великої групи м'язів;
- ритмічний характер м'язової активності;

- помірні навантаження;
- енергозабезпечення роботи м'язів переважно за рахунок аеробних процесів;
- достатня кількість часу на період відновлення організму після фізичних навантажень.

Важливим показником здоров'я людини є стан його серцево-судинної системи. Доведено, що її стан визначається такою фізичною якістю, як витривалість. Засобом впливу на організм, що розвивають витривалість, визнані ходьба та оздоровчий біг. Ці види вправ сприяють збільшенню максимального споживання кисню.

Бажаною для використання під час проведення педагогіко-оздоровчої діяльності у навчальних закладах є оздоровча ходьба. Метод дозованої ходьби для тренувань серцево-судинної системи запропонував у 1885 році німецький лікар Ертель. Цей метод з успіхом застосовується вже понад 100 років в усіх країнах світу. Розроблено багато видів ходьби на початковому етапі занять з урахуванням її впливу на організм:

- дуже повільна - 60-70 кроків за хвилину (від 2,5 до 3 км/год);
- повільна - 70-90 кроків за хвилину (від 3 до 4 км/год);
- середня - 90-120 кроків за хвилину (від 3 до 5,6 км/год);
- швидка - 120-140 кроків за хвилину (від 3,6 до 6,4 км/год).

Під час психолого-педагогічної роботи слід звертати увагу на те, що фізичні навантаження впливають на серце не завжди позитивно. За умови неправильного розподілу навантаження виникають перенавантаження, що завдають шкоду серцю.

Дані ряду досліджень свідчать, що регулярні та помірні фізичні навантаження на витривалість 3 рази на тиждень протягом 20-30 хвилин є ефективним засобом контролю та попередження гіпертензії.

1. Моргунов Ю. А., Федоров А. В., Петров С. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры (Методические рекомендации), 2009.
2. Поздняков Ю. М. Физическая активность, Региональный образовательный проект «Здоровые сердца Подмосковья».
3. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization, 2006.
4. Лопатина Т. А., Гелецкая Л. Н. Воздействие физических упражнений на организм человека, Сибирский федеральный университет, г Красноярск.

## **ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СУБ'ЄКТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Голець Олександра**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Про складність і неоднозначність адиктивних проявів, які спостерігаються в культурі сьогодення, свідчить відсутність єдиного погляду на їхню природу у середовищі дослідників, експертів, аналітиків. Деякі з них пов'язують динамічні зміни національної свідомості й форм поведінки людини з глобальною експансією західних цінностей. Інша група дослідників звертає увагу на стрімку експансію певних зразків східної культури у західний світ. Крім того, відбувається локальне формування й стрімке поширення різноманітних форм субкультур, які суттєво впливають на психіку людини, мораль, базові цінності, традиції суспільства, викликаючи серйозну напругу між окремими соціальними групами, а іноді, й породжуючи глибинні механізми суспільних трансформацій. Наслідком соціальних змін і тривалих кризових процесів в економічній, фінансовій, духовній, морально-етичній, політичній сферах є значне зростання різноманітних девіацій. За умов кризового стану

суспільства особистість виявилася у складній ситуації вибору цінностей, способів соціальної адаптації. Безперечно, найбільш гостро ця проблема виявляється у молодіжному середовищі в спортивній діяльності.

В умовах сьогодення асоціальна поведінка набуває масового характеру і часто сприймається як раціональний та загальноприйнятий стиль життя. Не випадково, що за останнє десятиріччя статистика фіксує катастрофічне зростання молодіжної злочинності, наркотизації та алкоголізації, суїцидальної поведінки молоді, наслідок – погіршення якості фізичного та психічного здоров'я.

Отже, сучасна реальність переобтяжена й надзвичайно деформована надмірним поширенням асоціальних, 87дитивних явищ.

Враховуючи багатовекторний зміст суспільних перетворень, проблема девіантності стає об'єктом теоретичної рефлексії різних наукових напрямів гуманітаристики: психології. Психології здоров'я і педагогіки. Розрізнені та фрагментарні дані, які є у вітчизняній та зарубіжній науковій думці, показують, що досить перспективним є вивчення специфіки залежної поведінки та її наслідків. Зусиллями вітчизняних і зарубіжних авторів окреслився навіть окремий напрям наукового дослідження – психологія адитивної поведінки особистості.

Враховуючи все вищезазначене, необхідно констатувати: проблема пояснення та 87дитивних87і87я поширення залежності в сучасному суспільстві – надто складна, існує цілий ряд невирішених питань, без дослідження яких неможливе концептуальне оформлення загальної теорії психології здоров'я [1,2].

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я суб'єкта спортивної діяльності.

Предмет дослідження – психологічні засади розуміння 87дитивних явищ у молодіжному середовищі.

Мета наукового дослідження полягає в ґрунтовному психологічному аналізі адитивної поведінки сучасної особистості та з'ясування їх впливу на психічне і фізичне здоров'я молоді. Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:

- узагальнити науково-методичні розвідки щодо проблематики залежностей;
- виявити та проаналізувати основні методологічні та теоретичні підходи до визначення адитивної поведінки сучасної молоді;
- проаналізувати явище 87дитивних87і як соціальний феномен, дослідити його вплив на якість фізичного та психічного здоров'я студентської молоді НУФВСУ;
- визначити об'єктивні та суб'єктивні причини адитивної поведінки, дослідити її зміст та основні форми;
- висвітлити шляхи та напрями профілактики 87дитивних явищ.

1. Маслоу А. Г. Мотивація і особистість. СПб. : Євразія, 1999. – 478 с.

2. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. М., 1990. – 368 с.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гусак Дарія

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Глобалізація, пришвидшення темпу життя, збільшення навантажень на організм людини, перемінність та динамічність сучасного світу - виявляють та задають особливу актуальність темі здоров'я та здорового способу життя людини у сьогоденні. Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на продуктивність суспільної праці і тим самим на динаміку економічного розвитку суспільства.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів»[5]. Відомий кардіохірург Н. М. Амосов розглядав здоров'я як «рівень функціональних можливостей організму, діапазон його компенсаторно-адаптаційних реакцій в екстремальних умовах, тобто рівень резервних можливостей організму» [1].

В даний час психічне і фізичне здоров'я молоді, а також стан її способу життя знаходиться в критичному стані. Пояснюється це несприятливим екологічним станом, нездоровим харчуванням, низьким рівнем рухової активності. Виходячи з даних фактів, можна стверджувати про необхідність дотримання людиною здорового способу життя замолоду, з метою створення сприятливих можливостей успішної життєдіяльності в майбутньому. Даутов Ю. Ю. зазначає, що здоровий спосіб життя можна представити у вигляді комплексу трьох компонентів: культури харчування, руху та емоцій. При цьому він підкреслює, що поліпшення здоров'я можливо тільки при планомірному впливі на всі ці компоненти, так як поодинокі оздоровчі процедури не охоплюють цілісну психосоматичну структуру людини [4].

Серед факторів, що впливають на стан здоров'я дітей та підлітків, ріст і розвиток, руховій активності належить чи не першорядна роль. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм в цілому більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під впливом м'язових навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується артеріальний тиск. Це веде до функціонального вдосконалення системи кровообігу. Постійні фізичні вправи сприяють збільшенню маси скелетної мускулатури, зміцненню суглобів, зв'язок, росту і розвитку кісток. У міцної, загартованої людини збільшуються розумова і фізична працездатність і опірність до різних захворювань. Люди, які регулярно займаються фізкультурою, мають і інші переваги перед малорухомими: вони краще виглядають, здоровіше психічно, менш схильні до стресу і напрузі, краще сплять, у них менше проблем зі здоров'ям.

Проблема зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя є, в тому числі, проблемою педагогічною. Людину необхідно навчити докладати зусилля для пошуку такого способу життя, який дозволив би максимально забезпечити збереження здоров'я і душевну рівновагу на кожному етапі становлення особистості. Роль викладача полягає не тільки в передачі цього знання, а й в досягненні розуміння самим учням його важливості. Виконання даної місії починається з дошкільної освіти і триває аж до вищої школи. У вищих навчальних закладах формування здорового способу життя забезпечується або може забезпечуватися такими способами:

- включенням в освітній процес навчальних дисциплін «фізична культура», «валеологія»;
- спеціалізованими курсами по організації оздоровчої діяльності студентів з урахуванням вікових та індивідуально-особистісних особливостей особистості;
- інтеграцією діяльності медичних, освітніх та культурно-дозвіллевих органів щодо формування освітнього середовища, що створює умови для збереження і поліпшення основних компонентів здоров'я молоді і сприяє виробленню в них осмисленої, мотивованої потреби в здоровому способі життя [3];



- відкриттям служб психологічної допомоги студентам; пропаганди здорового способу життя за допомогою акцій, конкурсів, змагань;
- проведенням тренінгів та курсів з забезпечення психічного здоров'я учнів;
- дотриманням психогієнічних умов під час навчального процесу.

Основною умовою здорового способу життя є особиста зацікавленість людини. Першим кроком на цьому шляху стає вибір життєвих установок, визначення мети в житті, потім - вибір шляхів, за допомогою яких можна реалізувати свої задуми (спортивні секції, ранкова зарядка, раціональне харчування).

1. Амосов Н. М. Роздуми про здоров'я. - М.: Фізкультура і спорт, 1987. - 64 с.
2. Брехман І. І. Валеологія - наука про здоров'я. - М.: Фізкультура й спорт, 1990.-208с.
3. Ганьшина Г. В., Овчаренко В.А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодежи // Сервис в России и за рубежом. Черкизово, 2008.— № 1(6).— С. 45-50.
4. Даутов Ю. Ю., Уракова Т. Ю., Ожева Р. Ш., Хакунов Р. Н., Тхакушинов Р. А. Научные основы здоровья и здорового образа жизни // Новые технологии. Майкоп, 2007.— № 3.— С. 67-69.
5. World Health Organisation. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. Basic Documents. Forty-eight edition. - Italy, 2014. — 216р.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ І СКЛАДОВА БЕЗПЕКИ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**

**Дзюбка Людмила**

**Інститут психології мені Г.С. Костюка**

**Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна**

Однією з складових національної безпеки України є психологічна безпека, яка розуміється як стан психологічної захищеності і здатність людини та середовища відображати, відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Безпека – це захист людини і попередження небезпеки, забезпечення особистості безперешкодного користування доступними для її розвитку благами, яких вона здатна привласнити (осягнути). Психологічна безпека розглядається як стан психологічної захищеності і здатність людини та середовища відображати, відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи. Порушення безпеки супроводжується виникненням у людини низки станів, пов'язаних з емоційним фоном, а саме: напруженості, тривоги, страху, стресу, що може спричиняти деструктивні зміни в різних сферах особистості. Потреба в безпеці й захисті від усього, що загрожує життю і здоров'ю, є базовою, провідною у групі основних потреб людини та визначає її соціальну поведінку. Особливо важливим є задоволення потреби у безпеці для дітей та підлітків бо саме відчуття безпеки та благополуччя зберігає сили і надає їм ресурс для розвитку, самоактуалізації, самореалізації. Безпека людини залежить як від зовнішніх факторів (фізичне й соціальне макро- та мікросередовище) так і від якостей і здатностей самої людини (різноманітні реакції людини на небезпеку; засоби (соціальні, фізичні та психологічні (механізми психологічного захисту), що їх використовує людина для захисту від тривожних чи небезпечних ситуацій). Отже, з боку особистості, психологічна безпека проявляється у її здатності до саморегуляції, а саме: зберігати врівноваженість, стійкість, спокій, добре самопочуття в соціумі (в тому числі і з наявними психотравмувальними впливами); чинити опір деструктивним факторам [1; 2]. У загальному вигляді безпека залежить від способу життя людини: від рівня життя, якості життя, стилю життя. Саме стиль життя як поведінкова особливість найбільше залежить від людини та впливає на її здоров'я

та благополуччя. Концентровано взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини виражений у понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя передбачає діяльність людини по усвідомленню, примноженню та розумному використанню власних можливостей для виконання необхідних діяльностей і функцій (професійних, побутових, суспільних, освітніх тощо) у оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. У підґрунті потреби у ЗСЖ – ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей як до найважливішої цінності. Тому необхідно з дитинства мотивувати до уважного ставлення до власного здоров'я, заохочувати дітей до успіхів в опануванні умінь і навичок ЗСЖ і безпеки життєдіяльності. До складових ЗСЖ традиційно відносять дотримання правил гігієни, раціональне співвідношення режиму діяльності та відпочинку, якісне здорове харчування, рухову активність (активний відпочинок, заняття фізичними вправами), культуру спілкування, позитивні емоції, безпечну поведінку (у т.ч. відмову від шкідливих звичок, деструктивної, саморуйнівної поведінки). ЗСЖ передбачає збереження і розвиток людиною власного фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров'я.

ВООЗ розуміє здоров'я як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, що вказує на взаємозв'язок здоров'я і суб'єктивного стану благополуччя. У підґрунті благополуччя – психологічна безпека, яку можна розглядати як власну суб'єктивну оцінку, як стан, як індивідуальне, суб'єктивне переживання, а можна як оцінку соціуму об'єктивних умов і проявів життєдіяльності людини [1]. Безпека людини передбачає захищеність людини, її життя, здоров'я, цінностей, в результаті чого дія зовнішніх та внутрішніх чинників не призводить до погіршення функціонування та розвитку організму, свідомості, психіки та людини в цілому і не перешкоджає досягненню певних бажаних для людини цілей, а, навпаки, сприяє розвитку власного потенціалу. Таким чином, ЗСЖ можна характеризувати як «індивідуальну систему поведінки людини в повсякденному житті, яка забезпечує йому духовне, фізичне і соціальне благополуччя, а також знижує фактори ризику наслідків різних небезпечних і надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру» [3]. Отже, ЗСЖ можна розглядати і як складову і як засіб особистої безпеки і благополуччя.

1. Дзюбко Л. В. Безпечність переходу до основної освітньої ланки: як це враховано у концепції нової української школи / Л. В. Дзюбко/ Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ) / за ред. С.Д.Максименка. – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. – 280 с. – С.74-83.
2. Дзюбко Л. В. Благополуччя як показник оптимальних умов розвитку особистості школяра в освітньому просторі / Л. В. Дзюбко/ Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. – 428 с. – С. 137-139.
3. Здоровий спосіб життя і його складові. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://moyaosvita.com.ua/bzhd/zdorovij-sposib-zhittya-i-jogo-skladovi/>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дружиніна Інна

Рівненський державний гуманітарний університет, Україна

Коли ми говоримо про здоров'я, то часто маємо на увазі його фізичну складову, а саме – природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи й системи, то й весь організм людини гармонійно функціонує й розвивається. Фізичне здоров'я характеризується особливостями анатомічної будови тіла та перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах, рівнем фізичного розвитку органів і систем, тобто здатністю зберігати та використовувати своє тіло. Вагомими факторами, що впливають на здоров'я, є спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні (спадкові) фактори, медичні фактори. Однак, якщо людина не навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона не зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, позбутися звичок, що заважають повноцінно жити. Фактично, через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно в здорово, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу.

Коли ми говоримо про психічне здоров'я, то перш за все маємо на увазі індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом, а також рішення вести здоровий спосіб життя загалом. Останнє напрума залежить від розвитку вольових якостей особистості.

Рішення стати автором власного здоров'я визначається зрілою самосвідомістю індивіда, наявністю якої забезпечує гармонійну стратегією поведінки, яку ми називаємо здоровим способом життя у розумній зрілості особистості, яка бере на себе сама відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Психологічні чинники вагомим чином впливають на спроможність людей залишатися здоровими, на появу хвороб, а також на формування поведінки людей під час хвороби. До прикладу: усі ми прагнемо бути здоровими, проте окремі індивіди, маючи таке бажання, все ж часто хворіють. Чому так відбувається? Насправді, хворіти буває вигідно, адже під час хвороби ми отримуємо зайву порцію уваги (якої так часто не вистачає), отримуємо законне право на відпочинок (у якому себе при інших обставинах обмежуємо), знімаємо зайву відповідальність (якої часто буває забагато) та ін. Явні і приховані вигоди від хвороби напрума впливають не тільки на її виникнення, а і на протікання та процес одужання. Звісно можна вести правильний з точки зору фізіології спосіб життя (відповідно харчуватись, достатньо спати, займатись спортом, закалюватись, викоринити шкідливі звички та ін.), проте якщо не виявити і не пропрацювати психологічні чинники, які впливають на виникнення хвороб, сценарій захворювання буде повторюватись. І насправді досить часто за здоровим способом життя стоїть не стільки розпорядок дня, скільки особистісна зрілість, відповідальність за своє життя і задоволення ним, позитивне мислення, саморозвиток і готовність вирішити власні психологічні проблеми. Адже хвороба зникає тоді, коли в ній зникає необхідність. А здоров'я – це, по факту, побічний ефект щасливого, наповненого, гармонійного життя.

1. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 256 с.
2. Семененко Николай. Психологические особенности здорового образа жизни / Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/13032/>

## ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТА ЯК СУБ'ЄКТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Завгородня Олена

Інститут психології мені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна

Здоровий спосіб життя («ЗСЖ») означає значно більше, ніж відсутність шкідливих звичок, раціональний режим праці, відпочинку, харчування, рухова активність. ЗСЖ – означає розумне використання свого життєвого потенціалу, це також ставлення до себе, до інших, до життя в цілому, життєві цілі й цінності [1]. Важливим чинником свідомого ЗСЖ є поінформованість особи щодо всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Аналіз досліджень з проблеми ЗСЖ, а також результати вивчення настановлень студентів щодо здоров'я свідчать про нагальну необхідність поглибленого розуміння молоді людини і як суб'єкта здорового чи нездорового способу життя, і як реципієнта далеко не завжди конструктивних впливів соціального оточення та надання йому необхідної психологічної підтримки (яка може здійснюватись і на основі сучасних інформаційних технологій – веб-семінари, онлайн-консультування, тощо). Наставлення студента на здоровий спосіб життя пов'язане з розвитком його особистості, посиленням автентичності, внутрішньої екзистенційної сповненості, позитивного сприйняття себе та інших, формуванням здатності протистояти деструктивним впливам соціального оточення. Тому у контексті досліджуваної проблеми актуальним є питання пошуку шляхів і засобів психологічної підтримки студента як суб'єкта ЗСЖ із врахуванням його особливостей як реципієнта впливу оточення. Методологічною основою наших пошуків виступив інтегративно-екзистенційний підхід, що передбачає спираючись на напрацювання психодинамічного, поведінкового, когнітивного та інших підходів; водночас провідне значення ми надаємо її духовно-екзистенційним вимірам людини (не ігноруючи інші, але й не редукуючи людину до них). З зазначених позицій, нездоровий спосіб життя можна розглядати як розлад, зумовлений дефіцитом смислової буттєвої сповненості особи.

Запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки суб'єкта ЗСЖ, що спирається на можливості різних версій психодинамічного, поведінкового, когнітивного, гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів, спрямовується на мобілізацію особистісних ресурсів, досягнення екзистенційної сповненості, також – на опанування здоров'язбережувальними психотехніками та формування опірності деструктивним впливам оточення.

Згідно з психодинамічним підходом, вважається, що, з одного боку, студент приходить до ВНЗ з настановами, мотивами, які сформувались в дитинстві, в родині, намагається їх реалізувати. Студент може несвідомо переносити переживання власного дитинства на свої стосунки з однокурсниками та викладачами, що частіше за все виявляється в їх прийнятті або відторгненні, а також зумовлює відкритість впливам тих чи інших осіб, підпорядкованість чи опір цим впливам. Причини порушень способу життя полягають у викривленні внутрішніх структур особистості внаслідок неопрацьованого травматичного досвіду. Необхідним є з'ясування неусвідомлених витоків деструктивної поведінки та відновлення балансу психодинамічних сил як умов особистісного розвитку. Важливим є усвідомлення студентом повторюваних в родинній історії нездорових тенденцій в стилі і способі життя і загалом неконструктивних родинних сценаріїв як можливих причин виникнення залежностей, підвищеної втомлюваності, психосоматичних захворювань.

В контексті поведінково-когнітивного підходу проблема конструктивності способу життя студента розглядається у фокусі його настановлень, переконань щодо здоров'я та його чинників, рівня сформованості саногенного мислення (когнітивний аспект) та стилю і способу життя (поведінковий аспект). Стиль життя розглядається як стійкий спосіб життєвої самоорганізації, спілкування, навчання, праці, відпочинку; водночас включає систему життєвих очікувань, домагань, вимог до себе, інших, до життя в цілому. Основними

чинниками нездорової поведінки, з зазначених позицій, є неадекватні переконання (викривлені уявлення про здоров'я і хвороби, різноманітні забобони, лікувальні віри і міфи, тощо) та неадекватна когнітивна оцінка. Увага зосереджується на перегляді, переоцінці своїх переконань, набутті людиною конструктивних настановлень та відповідній корекції поведінки, освоєнні важливих поведінкових патернів – таких як витривалість, саморегуляція, оптимізм, здатність до стійких зусиль, зокрема, щодо зміцнення здоров'я.

В контексті феноменологічного підходу (різні варіанти гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходів) увага фокусується на аналізі психологічних умов фасилітації особистісного розвитку молодшої людини. Підкреслюється значення гуманізації освітнього простору ВНЗ [3], емпатійності педагогів, чутливості щодо душевного стану студента. Провідні завдання підходу – підтримка метамотивації особи, саморозвитку, досягненні екзистенційної сповненості, що характеризує вільне та повне проживання життя через актуалізацію автентичності та відповідальності [2]. Психологічна підтримка студента спрямована на фасилітацію його самопізнання, смислоттєвих пошуків, формування позитивної Я-концепції, налаштованості на самореалізацію і в зазначеному контексті – усвідомлення студентом значущості власного здоров'я як великої цінності.

Інтегративна модель психологічної підтримки студента передбачає такі принципи: гнучкого застосування стратегій різних підходів; цілісності; унікальності; врахування культурної своєрідності; активності; пріоритету внутрішнього; рефлексії; зворотного зв'язку; активного навчання.

Згідно з нашою моделлю, на перший план виступають такі завдання психологічної підтримки: рефлексія студентом власних почуттів і проєкцій щодо інших людей, які пов'язані з минулими подіями, сприяння усвідомленню несприятливих родинних сценаріїв у стосунках як можливих причин виникнення психосоматичних захворювань, залежностей, нездорового стилю життя; прийняття власних переживань, вміння розпізнавати свої мотиви, формування позитивної Я-концепції, усвідомлення власної цінності, своїх здібностей і можливостей, налаштованість на саморозвиток, самореалізацію, віднайдення смислу; рефлексія та усвідомлення ірраціональних настановлень щодо себе та інших, неадекватних когнітивних оцінок, корекція переконань, формування саногенного мислення; корекція поведінки, зокрема стилю життя, розвиток умінь саморегуляції; формування стресостійкості, освоєння оздоровчих форм поведінки, здоров'язбережувальних психотехнік, креативних способів протистояння деструктивним впливам, формування здорового і водночас неординарного індивідуального стилю життя.

В процесі психологічної підтримки студента відповідно до фаз та поточних завдань роботи відкриваються значні можливості для застосування інтегративної моделі та відповідно – гнучкого використання різних методів (творче самовираження, тілесно орієнтовані та танцювальні техніки, візуалізація, психодрама, психогімнастика, обговорення, інтерпретації, тощо).

1. Волошко Н. І. Психологічні вправи для розвитку мотивації здорового способу життя в навчальному процесі /Н.І. Волошко// Проблеми сучасної психології. – 2015. – вип.29. – С.138 – 48.
2. Лэнгле А. Современный экзистенциальный анализ. История, теория, практика, исследования/А.Лэнгле, Е.М. Уколова, В.Б. Шумский. М: Логос, 2014 г. 556 с.
3. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір вищого навчального закладу: науково-практична розробка / С.О. Омельченко. – Словянськ: СДПУ, 2012. – 166 с.

## ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЕЛЕМЕНТУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО УРОКУ

Капелюх Дарія  
Теребовлянський навчально-реабілітаційний центр  
Тернопільської області, Україна

Одним з ефективних елементів здоров'язберігаючого уроку є технологія арт-терапії. Існує значна кількість арт-терапевтичних технік в роботі із дітьми з особливими освітніми потребами різного шкільного віку [1,4]. Їх використання у виховному процесі сучасного закладу освіти, насамперед, сприяє збереженню здоров'я дитини, а також допомагає налагодити ефективну комунікативну взаємодію з учнем у ході творчої діяльності, глибше пізнати внутрішній світ кожного учня, відчути його неповторність, особистісну своєрідність, визначити потреби та інтереси, діагностувати емоційний, психічний стан, а також рівень шкільної, соціальної дезадаптації, побудувати навчально-виховний процес з урахуванням особливостей методики здоров'язберігаючих технологій.

Які особливості сьогодні важливо враховувати з арт-терапії для учнів з особливими освітніми потребами?

- Арт-терапія – це засіб невербального спілкування, що робить її особливо цінною для тих, кому складно словесно описати свої переживання;
- арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або спеціальних художніх навичок;
- образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «містком» між вчителем і учнем;
- арт-терапія – засіб вільного самовираження, самоудосконалення і самопізнання;
- арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу особистості, дає високий позитивний емоційний заряд, формує здорову активну дитину, яка має впевненість у своїх силах.

Важливо усвідомлювати, що застосування зазначеного має відбуватися системно. Адже система арт-терапевтичних занять, як одна з інноваційних форм роботи, дозволяє розв'язати низку важливих педагогічних завдань: виховних, корекційних, психотерапевтичних, діагностичних, розвивальних, здоров'язберігаючих [2,3].

З огляду на зазначене, доречно навести кілька прикладів організації арт-терапевтичної роботи в умовах навчально-виховного процесу сучасного НРЦ [2].

### *Арт-терапевтичні техніки:*

«Трояндовий кущ». «Намалюй хмаринку». «Малюємо кола». «Намалюй мене».

*Арт-терапевтична техніка «Трояндовий кущ» (В. Окландер).*

*Вік:* середні, старші класи.

*Форма проведення:* індивідуальна.

*Час проведення:* 20-30 хвилин.

*Обладнання:* комп'ютери.

*Попередня підготовка:* робота з комп'ютером в графічному редакторі Power Point.

*Мета:* дослідження уявлень учнів про себе, діагностика психічного та емоційного стану учнів, створення арт-терапевтичного простору, що сприяє здоров'ю та реалізації творчого потенціалу учнів з ООП, їх саморозкриттю, самопізнанню.

*Інструкція до роботи:*

Для виконання представленої техніки необхідно попросити учнів зручніше вмотитися на своїх стільчиках, розслабитися, уважно слухати та трішки пофантазувати:

- Уявіть, ніби Ви – квітковий кущ троянди...
- Який це кущ – великий чи маленький?..

- Він сильний – чи слабкий, чи, можливо – тендітний?..
  - Чи є на ньому квіти?.. Якщо є, то які вони?.. Якого кольору та розміру?.. Як багато їх?..
  - Які гілочки та листочки на цьому куці?.. А чи відчуваєте Ви його коріння?.. Яке воно?..
  - А тепер погляньте навколо: що оточує Ваш куц?.. Де він росте (ліс, галявина, сад, будинок)?..
  - Можливо, хтось доглядає за ним чи просто приходить до нього в гості?..
  - Як він себе почуває?.. Які почуття наповнюють його?..
  - Ще раз обведіть поглядом картину, що постала перед Вами. Спробуйте запам'ятати її.
- Тепер знову глибоко вдихнемо повітря, видихнемо, ще раз... Намалюйте кожен свій кущик.

*Арт-терапевтична техніка «Намалюй хмаринку» (Т. Федорова).*

*Вік:* молодші, середні класи.

*Форма проведення:* індивідуальна.

*Час проведення:* 10-15 хвилин.

*Обладнання:* комп'ютери.

*Попередня підготовка:* робота з комп'ютером.

*Мета:* дослідження уявлень учнів про себе, діагностика психічного та емоційного стану учнів, створення арт-терапевтичного простору, що сприяє здоров'ю та реалізації творчого потенціалу учнів ООП, їх саморозкриттю, самопізнанню.

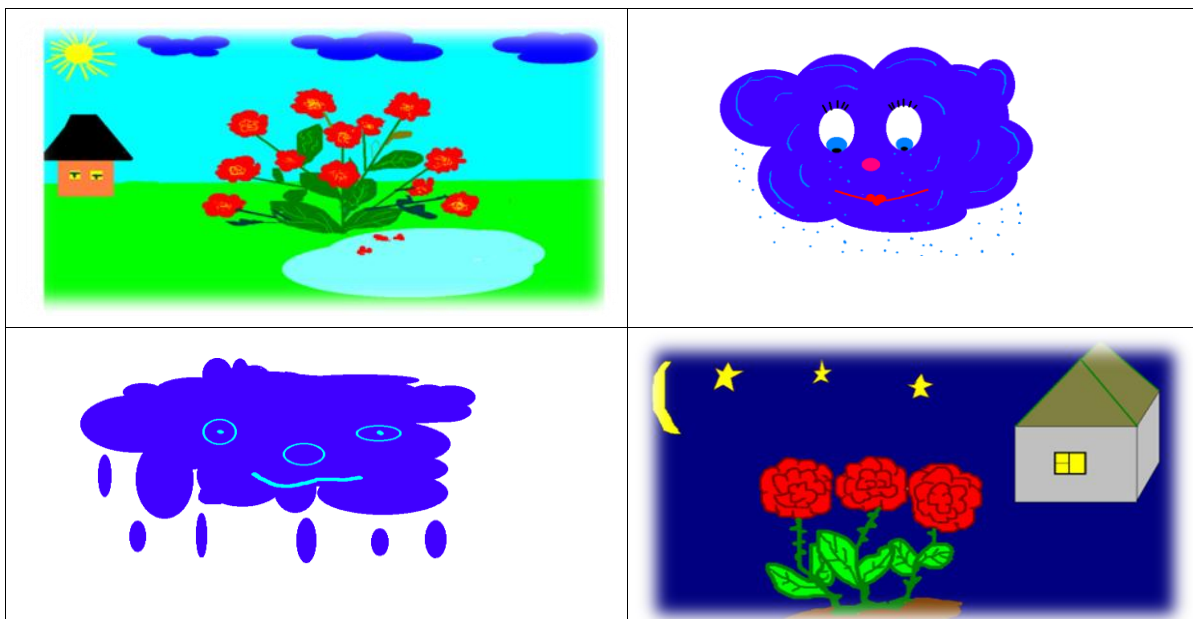
*Інструкція до роботи:*

- новий матеріал – Paint, побудова еліпсу;
- завдання – намалювати хмаринку, використовуючи тільки еліпс, гумку та заливку;
- алгоритм виконання – кілька еліпсів, які перехрещуються, «гумова» доріжка всередині, без пошкодження зовнішнього контуру, заливка;
- зробити хмаринку «живою» - намалювати очі, ніс та рот.

Цілісне уявлення про внутрішній стан дитини під час інтерпретації дитячих робіт допоможуть отримати наступні критерії:

8. емоційна стабільність, що повинна відобразитися у загальному настрої роботи;
9. сприятливість соціального оточення;
10. рівень задоволення у спілкуванні та турботі;
11. рівень самооцінки;
12. прояви тривожності та агресії.

*Результати творчої роботи дітей:*



1. Капелюх Д. Р. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Д. Капелюх. - Матеріали міжнародної науково-практичної конференції "Інклюзивне навчання в Новій українській школі" 26 -27 березня 2018 р. у двох частинах, м. Тербовля. Упоряд. : Лапін А.В., Сурмай Л.О., Щуцька О.І. - Частина II. - Київ: Інтерсервіс, 2018. - С. 128-133.
2. Капелюх Д. Р. Індивідуально-спрямована педагогіка Василя Сухомлинського в організації здоров'язберігаючого уроку (до 100-річчя з дня народження). Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (18 квітня 2018 року, м. Суми). – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – С. 239-242. Режим доступу <http://lib.iitta.gov.ua/710816>.
3. Кульбіда С. В. Освіта XXI століття. Дефектологія. - № 2. - 2006. - С.54 – 56.
4. Кульбіда С. В. Поліпшення якості навчання глухих дітей шляхом використання жестової мови :Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі. – Науково-методичний збірник. – Київ, 2005. – С.333 – 337.

## **ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОЦІНКУ ЧАСУ**

**Ковальчук Ольга**

**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,  
Україна**

До теперішнього часу в сучасній психології й фізіології спорту накопичений деякий емпіричний матеріал, що відбиває окремі аспекти проблеми психомоторики спортсменів, і зокрема їхнього почуття тимчасової пунктуальності [1].

Багато дослідників відзначають, що час є одним з найдавніших подразників організму, і в основі його відліку лежить ритмічна зміна процесів порушення й гальмування. Часовий подразник, як один з головних, визначає формування будь-якого динамічного стереотипу, у тому числі й спортивному характері. Механізми складних високо координативних актів спортивного характеру мають умовно-рефлекторну природу, в основі яких укладені реакції на часовий подразник, що дозволяють виявити особливості структурно-несвідомих реакцій особистості. Подібна психофізіологічна характеристика повніше розкриває здатності до адаптації й дозволяє представити більше адекватну картину для впливу на особистість спортсменів.

Швидкість виконання дій, оцінювана часом, витраченим на зміну положення тіла або його ланок у просторі - основний показник майстерності спортсмена.

Тривале обмеження рухової активності погіршує відмірювання тимчасових відрізків убік переоцінки, у той час як цікаве й важке завдання укорочує швидкість перебігу часу [4, 5].

Використання анаеробних механізмів енергозабезпечення при заняттях фізичною культурою поліпшує можливості диференційованого сприйняття часу, а зниження рівня рухової активності або повне припинення занять фізичною культурою після колишніх раніше значних фізичних навантажень приводить до значного погіршення диференціації подань про сприйняття часу, особливо при анаеробному механізмі енергозабезпечення.

Професіоналізм і кваліфікація також змінюють характеристики тимчасової пунктуальності. Адже, паралельно з ростом майстерності вдосконалюються психомоторні й сенсорні процеси, які регулюють й інформаційно обслуговують найбільш істотні параметри діяльності спортсмена.

У процесі тренування спортсменів формуються тонкі механізми регуляції нервових процесів, досягається координованість роботи сенсомоторного комплексу, що впливає на точність тимчасової характеристики зорово-моторної реакції на об'єкт, що рухається [2].



У спортсменів у процесі підвищення кваліфікації поліпшується динаміка основних коркових процесів, підвищується стійкість вестибулярного апарату. За даними латентного часу зорово-моторної реакції, латентного часу скорочення й розслаблення, під дією вестибулярного роздратування відбувається вкорочення схованого періоду зорово-моторної реакції спортсмена.

Швидкість реакцій на рушійний об'єкт і складні зорово-рухові реакції має найбільш високі показники в спортсменів, що займаються одноборствами й спортивними іграми, що обумовлено постійним і швидким реагуванням на умови, що змінюються [3].

Зміна психоемоційного статусу спортсменів, що виражається в самоствердженні, завзятості й вольовій напрузі, поліпшує хронобіологічну оцінку подання людини про час, збільшує можливості тонкого розходження в динамічних тимчасових характеристиках особистості, формує негативне відношення до інертності й повільності [1, 5].

Таким чином, у сучасній літературі є вказівки на залежність подань людини про час і його тимчасову пунктуальність від рухової активності, виду й умов спортивної спеціалізації.

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов: учеб. пос. – М., 2004. – 208 с.
2. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов : учеб. пос. – М.: ИЦ "Академия", 2005. – 288 с.
3. Разимов А. П. Психология команды / А. П. Разимов : учеб. пос. – М.: высшая школа, 2003. – 423 с.
4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов : учеб. пос. – М.: Академический Проект; Фонд "Мир", 2004. – 576 с.
5. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании / Н. И. Шевандрин : Учебное пособие, ч. 1 Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: Владос, 2002 – 554 с.

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ФОРМУВАННЯ ЇХНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Коньков Аркадій**

**Херсонський державний університет, Україна**

В умовах сучасного суспільства значно зростають навантаження на не зовсім сформовану особистісну сферу молоді людини, яка готується вступити у самостійне життя. Сила і тривалість цих навантажень виявляються інколи такими, що можуть стати джерелом різних захворювань молоді, особливо – хвороб серцево-судинної, дихальної та нервової систем. За таких обставин від молоді вимагається вміння в кожній конкретній ситуації робити правильний поведінковий вибір, намагаючись зберегти своє фізичне і психічне здоров'я.

Багаторічний власний досвід роботи у вищій школі свідчить, що більшість викладачів має нечітке уявлення про природу і ту велику роль, яку цей компонент загального здоров'я людини може відіграти у виборі життєвих пріоритетів і, зокрема, пріоритету здорового способу життя.

Відповідно до наукової позиції А. О. Волочкова та О. В. Репіної з точки зору багатьох вчених – представників західної психології «психологічне здоров'я передбачає особистісну зрілість» [3]. Цю свою думку автори підкріплюють посиланням на публікацію О.В. Шувалова, в якій він стверджує, що «загальною основою, стрижнем психологічного здоров'я є прагнення людини стати самою собою, незважаючи на усі труднощі життя» [2].

На жаль, у поведінці частини сучасної студентської молоді подібне прагнення віднайти власне «Я» або відсутнє зовсім, або проявляється вкрай нечітко. У зв'язку з цим здається

актуальним дослідження питання про можливий вплив неповного психологічного здоров'я деяких представників студентства на нездатність до ведення здорового способу життя.

Найбільш оптимальним шляхом з досягнення цієї мети є шлях, на якому, перш за все, повинно бути сформовано повне психологічне здоров'я. Саме воно забезпечує свідоме відношення до свого життя, сприяє обережному та уважному відношенню до свого тіла і, нарешті, забезпечує досягнення успіху у роботі з формування у студентській свідомості особистісного «Я», яке має позитивне, соціально значиме наповнення.

У сучасній психології поняття психологічного здоров'я нерідко трактується як «динамічна гармонія людини внутрішня (фізичного тіла, його думок та почуття) і зовнішня (між людиною та оточуючими його людьми, природою і космосом), що досягається на особистісному рівні. Досягненню внутрішньої і зовнішньої гармонії людини з природним і соціальним середовищем багато в чому сприяє рухова активність людини.

У свій час видатний американський фізіолог В.Рааб за результатами дослідження зовні здорових молодих людей у віці 17-30 років виявив у них ознаки порушення енергетики і обміну речовин у серцевому м'язі. Він назвав їх серце «серцем діяльного ледаря» [1]. Сьогодні у зв'язку з повсюдним втіленням ІТ-технологій, кількість таких молодих людей багаторазово збільшилась. У зв'язку з цим можна констатувати, що значна частина сучасної молоді має закладену від народження в їх організми кінезофілію, як постійно необхідну потребу в русі, але не підкріплює її достатньо інтенсивними фізичними навантаженнями, які, зазвичай, не перевищують фізіологічні межі. У підсумку, фізичний потенціал молодого організму починає слабнути. У результаті – знижується сила і витривалість детренованої людини, а, значить, виникає підґрунтя для розвитку різних захворювань, в тому числі і хронічних.

У зв'язку з цим, визначальна роль у формуванні, збереженні, зміцненні і відновленні здоров'я, а значить, інтенсифікації рухової активності молоді а рїогі належить особистісним мотивам, спрямованим на формування активних усвідомлених дій у прагненні зберегти і примножити отриманий від природи дар здоров'я. Слід, однак, зазначити, що формування подібних мотивів в процесі навчання у сучасній вітчизняній вищій школі, якщо і відбувається, то, як правило, через вербальну інформацію без використання практичних форм залучення студентів до регулярних занять із зміцнення здоров'я. Причина цього, здається, криється у невідповідності значної частини представників професорсько-викладацьких колективів вузів практиці здорового способу життя. У результаті більшість студентів не можуть сформувати у своїй свідомості ту мотивацію, яка буде наслідувати позитивний досвід своїх наставників. Іншими словами, молоді люди, ментально усвідомлюючи значення і цінність здоров'я, розуміючи згубність шкідливих звичок, в тому числі звички до дефіциту рухової активності, виявляються нездатними сформувати стереотип поведінкових реакцій, характерних для людей, які реально живуть у відповідності з нормами здорового способу життя.

У такій ситуації надзвичайно зростає роль наставника, старшого товариша, яким у стінах вузу для студента є, звичайно ж, куратор, який відповідає за навчальну і виховну роботу зі студентською молоддю. Практика, нажалі, показує, що до цієї діяльності в своїй більшості залучаються викладацькі кадри досить далекі від розуміння значення фізичної культури і, більш того, які не мають навіть елементарного уявлення про значення рухової активності в житті студента. Між тим, при бажанні проникнути в сутність цього питання зрілому у професіональному сенсі викладачу не складе особливих труднощів.

Використання при цьому досить простих фізичних вправ, цілющих сил природи, режиму харчування, праці і відпочинку здатне зробити фізичну рухову активність досить привабливою для людей різного віку, стану здоров'я і базової фізичної підготовки. Практика показує, що фізична активність, зокрема рухова, не потребує організаційно-бюрократичної надбудови, що властива багатьом фізкультурним колективам. Ця обставина значно полегшує можливість роботи студентського куратора, який, маючи календарний план занять фізкультурою може замість сумних, нудних кураторських годин вийти зі студентською групою на стадіон чи до паркової зони і влаштувати змагання студентів з елементами

спортивних ігор. Систематичність у проведенні таких занять з використанням окремих компонентів рухової активності в результаті неодмінно повинна призвести до вироблення у студентів мотивації, а також стереотипу рухової активності, що буде проявлятися в її необхідній потребі.

1. Косицкий Г. И. Цивилизация и сердце / Г.И. Косицкий. – М.: Наука. 1977. – 183 с.
2. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV : Педагогика. Психология. – 2009. – № 4 (15). – С. 87 – 101.
3. Волочков А. А., Репина Е. В. Структура психологического здоровья студентов (elibrary.ru/item.asp?id=263671189)

## СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЖИТТЄВИЙ ЦИКЛ, СТАРІННЯ ТА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Матвієнко Ірина, Гоголь Сергій  
Івано-Франківський коледж

Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Вступ.** На сьогоднішній день, ми живемо в час, коли більшість людей можуть очікувати, що перетнуть 60 ти літній віковий рубіж, і на тлі зменшення кількості народжуваності, можна зазначити, що людство невпинно старіє. Прогнозується, що до початку 2030 р. вже кожен четвертий житель України буде у віці 60 років і старше, а на початок 2050 р. літніх осіб, яким за 60, у населенні України буде близько третини [1]. Така ситуація вимагає соціальних змін та робить необхідними переглянути існуючі погляди відносно літніх людей, які базуються на застарілих стереотипах, як йдеться у «Всесвітній доповіді про старіння та здоров'я [4]»

**Мета дослідження** – здійснити аналіз демографічних показників населення, сучасних підходів та рекомендацій стосовно фізичної активності осіб літнього віку.

**Методи досліджень:** аналіз літературних джерел і матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Побуває думка, що додаткові роки наприкінці життя, дозволяють людині всього - навсього довше прожити «на пенсії». На противагу цьому, переосмислення жорстких рамок, стадій свого життя зумовлює те, що літні люди бажають прожити додаткові роки іншим чином, наприклад, прагнуть використати роки на подальшу освіту, кар'єрний ріст, відкриття власного бізнесу, чи втілення давньої мрії. В суспільстві, існують певні стереотипи відносно віку людини і навіть дискримінації за віком, яке дістало назву «ейджизм». Суспільство часто розглядає літніх людей як тих, хто створюють клопіт, тягар, є слабкими та залежними. Насправді, більша тривалість життя, є цінним ресурсом як для окремої людини так і для суспільства в цілому. Більш розтянутий в часі період життя, коли людина виходить на пенсію, дозволяє переглянути відношення до цього періоду.

Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно переглянула вікові норми. І тепер 25-44 – це молодий вік; а 44-60 – середній вік! [3]. Офіційно, «молодість» продовжили, отже, власну реальність слід фокусувати не на цифрі у паспорті, а стані інтересу до життя, руху, відкритті нового, а років людині рівно стільки, наскільки себе почуває та усвідомлює!

Зазначається, що спектр можливостей, які виникають у старших людей, напряму залежатиме від власного здоров'я. Саме, регулярна фізична активність чинить потужний вплив на здоров'я, покращуючи функціональний стан і якість життя, полегшує перебіг багатьох неінфекційних захворювань, поширених серед літніх людей (серцево-судинні захворювання, остеоартрит, остеопороз, гіпертонія); дозволяє знизити ризик розвитку діабету, раку молочної залози і товстої кишки, депресії і ризик падінь; зменшує вплив таких

розладів, як депресія і тривога; підвищує когнітивну функції мозку; створюються можливості для знайомств з новими людьми, підтримки соціальних взаємин і спілкування [2].

У всьому світі один з п'яти дорослих і чотири з п'яти підлітків (11-17 років) недостатньо займаються фізичною активністю. За даними, ВООЗ, щонайменше, 60% населення світу не дотримується рекомендовані рівні фізичної активності, необхідні для позитивного впливу на здоров'я [3].

В зв'язку з цим, в глобальному плані дій з фізичної активності, до 2025 року планується знизити рівень фізичної бездіяльності дорослих і підлітків на 10% і 15% до 2030 року. (Глобальний план дій ВООЗ з фізичної активності та здоров'я 2018-2030 pp) [4]. Слоганом Плану є «Більш активні люди для здорового світу», «Більше можливостей для активної участі!»

Рекомендації відносно фізичної активності є наступними: 30 хвилин помірної інтенсивності на день п'ять разів на тиждень – необхідний мінімум, щоб почуватись бадьоро та підтримувати здоров'я на належному рівні. ВООЗ рекомендує бути більш активним, і ці 30 щоденних хвилин фізичної активності можна розподіляти протягом дня по-різному: наприклад, 10 хвилин бадьорої ходьби три рази на день; або 20 хвилин вранці і 10 хвилин пізніше протягом дня. Важливо, щоб ці заняття були способом життя, складовою частиною повсякденного життя, працюючи, перебуваючи вдома, чи під час ігор. Звертається увага, що виконувати будь-яку фізичну активність краще, ніж «не робити нічого»; щодня можливо виконувати прості доступні речі на користь власному здоров'ї: підніматися по сходах, добиратися на роботу на велосипеді або виходити з автобуса на пару зупинок раніше і проходити шлях, що залишився пішки [3,5].

**Висновки.** Існують помилкові судження, відносно фізичної активності. Наприклад, особи літнього віку вважають, що заняття спортом - для людей "в розквіті років", а молодь висловлюється, що «в молодому віці мені не варто турбуватися про здоров'я», роблячи висновки, що для одних це занадто рано, для інших- занадто пізно. Необхідне середовище, яке б сприяло підтримці фізичної активності і розширювало можливості для людей будь-якого віку і здібностей, щоб бути активними кожного дня.

1. Крентовська О. Демографічний чинник старіння населення в реформуванні системи охорони здоров'я України / О. Крентовська // Збірник наукових праць НАДУ при президентіві України. — 2010. — № 2. — С. 203 — 214.
2. Лошицька Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму / Т.І. Лошицька // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 7. — С. 50 — 52.
3. Офіційний сайт ВООЗ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.who.int>
4. Старение и жизненный цикл. Всемирный доклад о старении и здоровье. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>
5. Global Recommendations on Physical Activity for Health. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/lancet-global-health-insufficient-physical-activity-2001-2016/en/>

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ ТІЛА У ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ У СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.

**Мойзріст Олена**  
**Інститут психології мені Г.С. Костюка**  
**Національної академії педагогічних наук України, м. Київ**

У підлітковому віці ступінь і адекватність усвідомлення свого фізичного «Я» є однією з важливих внутрішніх умов, що хоч і опосередковано, але бере активну участь у формуванні індивідуальних особливостей особистості. Саме в цьому віці правильно сформоване уявлення про себе набуває особливого значення, коли неадекватне уявлення про свій фізичний образ може призвести до розладів здоров'я, неадекватної поведінки або стати причиною комплексу неповноцінності.

Як відомо, образ фізичного Я, ставлення до нього формуються в онтогенезі в процесі соціалізації за допомогою різних соціальних інститутів, під впливом мистецтва, науки, придбання особистого досвіду. Спорт в контексті формування образу фізичного Я нечасто виявляється у фокусі дослідницької уваги, хоча його включеність в сферу тілесності представляється інтуїтивно зрозумілою і очевидною. Виявлення специфіки спорту як елементу тілесності має на увазі аналіз його діяльнісних аспектів, сутнісних особливостей і видів, а також ролі спорту в конструюванні образів тілесності [4].

Підлітковий вік є сензитивним для розвитку самосвідомості особистості. У підлітків виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратися у своїх почуттях і переживаннях. Підлітковий вік характеризується змінами в образі фізичного «Я», в результаті порівняння підлітком себе з певним еталоном. У цьому віці одяг і прийнятний соціальний еталон грають провідну роль в оцінці свого тіла. Щоб створити свій образ, підліток експериментує з різними образами, активно змінює свою зовнішність. При цьому, як правило, вимоги суспільства, культурні стереотипи щодо тілесних проявів підростаючої людини і суб'єктивна значимість тілесного Я підлітка вступають в протиріччя, активуючи різні варіанти експериментів з власним тілом – соціальні (одяг, зачіска, макіяж), фізіологічні та анатомічні (заняття спортом, дієта, соматичні модифікації та ін.) [1].

Однією з основних проблем, що хвилюють підлітків обох статей, - це оцінка свого зовнішнього вигляду: обличчя, фігури, фізичних даних. Від ступеня задоволеності підлітків, особливо дівчат, своєю зовнішністю залежать і такі якості особистості як життєрадісність, відкритість, товариськість.

Якщо в цей період підліток активно займається фізичною культурою або спортом, то рухова активність, стає потужним чинником у формуванні фізичного Я. Якщо для дітей, які не займаються спортом, основними «помічниками» у формуванні образу тіла є батьки, родичі, однолітки, то для дітей, що займаються спортом, до цієї групи приєднується дуже авторитетна, але зазвичай дуже критична людина – тренер. Спортивний тренер, в рамках своєї професійної діяльності, вирішує завдання всебічного розвитку особистості, але оскільки діяльність спортивна, ухил, звичайно, робиться на фізичні якості, фізичний розвиток. Тренер змушений приділяти підвищену увагу фізичному розвитку своїх підопічних, рівню сформованості у них рухових якостей, успішності юного спортсмена в порівнянні з іншими учасниками навчально-тренувального процесу. І в центрі уваги постійно виявляється тіло спортсмена, образ цього тіла в співвідношенні з іншими, іноді більш успішними, спортсменами [3].

Особливе значення у розвитку образу тіла має порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона «мужності» або «жіночості». Це часто стає основою різноманітних захоплень дітей. Хлопці, наприклад, починають займатися силовими видами спорту, які забезпечують зміцнення фізичної сили. Дівчата захоплюються фітнесом, цікавляться основами раціонального харчування, які дають змогу бути стрункими та привабливими.

Існують гендерні відмінності в формуванні образу тіла і в його взаємозв'язку з іншими якостями особистості. У дівчат-підлітків ставлення до себе залежить, в основному, від думки оточуючих щодо їх зовнішності, і дівчатка більш 102амооцінки до інформації про свою зовнішність і більше схильні до інтродекції в цій області.

У віці 14-15 років дівчата-підлітки переживають невпевненість у собі, тривожність через виражену суб'єктивну значущість анатомічних характеристик тіла, незадоволеність їх елементами і знаходяться в активній фазі формування образу тілесного Я. Однак способи гармонізації негативних переживань щодо власного фізичного образу Я значимо різняться.

Частина дівчат, як правило, починає використовувати для компенсації власної незадоволеності найбільш досяжні способи за допомогою зовнішнього вигляду (одяг, аксесуари, косметика). Інші дівчата використовують соматичні модифікації (пірсинг і татуаж) як невід'ємний елемент свого іміджу, який дає їм впевненість серед однолітків, створюючи образ дівчини з особистою енергетикою.

Спорт також є різновидом трансформації свого зовнішнього вигляду. У певному сенсі практики спорту корелюють із процесами прикрашення себе через роботу над загальною естетикою м'язів, пропорціями тіла, загальною естетикою тілесності.

«Тілесну моду» задає характер рухової активності, в оцінці свого тіла важливим стає те, що може принести спортивний результат, навіть, якщо це не зовсім красиво з точки зору традиційних тілесних стереотипів прийнятих в суспільстві. Модель жіночої (дівочої) спортивної тілесності включає естетичну, функціональну і соціокультурну складові. Всі ці три її компоненти взаємообумовлені, що розкривається в будь-якій тілесної практиці, в тому числі і спортивній [3].

Типи жіночої спортивної тілесності можна класифікувати на «102амооцін» і «маскулінний» за способами конструювання їх за допомогою механізмів різних видів спорту. «Маскулінний» тип уособлює тіло з яскраво вираженими контурами м'язів, в якому спостерігається гіпертрофія провідної групи м'язів в залежності від виду спорту. Полярний йому «102амооцін» тип включає в себе більш м'які абриса тіла, жіночні форми.

Незважаючи на наявність в українському суспільстві традиційних поглядів на «маскулінний» і «102амооцін» типи жіночої тілесності, сприйняття молодими чоловіками дівчини в спорті і тієї тілесності, яка в цій сфері формується, здебільшого, позитивне. При цьому, неспортивні чоловіки сприймають заняття фізичною активністю як один з видів розваги дівчини, вважаючи за краще «102амооцін тип» спортивної тілесності, в той час, як ті чоловіки, що займаються спортом позначають спортивні практики в якості обов'язкової установки для дівчат і жінок, фокусуючи свою увагу на «маскулінний» тілесності.

Можна стверджувати, що у дівчат, які не займаються спортом, образ тіла переважаний великою кількістю стереотипів, що впливають на емоційно-оцінне ставлення до свого тіла і зовнішності. Також можна припустити, що у дівчат, що займаються спортом, образ тіла активно формується від «збірного» тілесного образу представників того виду спорту, яким займається юна спортсменка [4].

В цілому ж, активні заняття фізичною культурою і спортом, можуть служити хорошою профілактикою формування у дівчат неадекватного образу тіла. Регулярна практика фізичної активності може бути способом, щоб подолати особисті комплекси, пов'язані зі сприйняттям свого тіла.

1. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. Для студ. ВНЗ / С.Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча – К. : ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
2. Соколова Е. Т. Соотношение физического Я – образа и 102амооцінки / Е.Т. Соколова // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Бахрап-М, 2003. – С. 109-132.
3. Gasiul, H. Oblicza „ja” w świetle wybranych koncepcji psychologicznych. Pojęcie, rozwój, patologia. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP, 1993.
4. Miller T. Sportsex / Miller T. – Temple University Press: Philadelphia. 2001. – 134 p.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

**Мужайло Ірина**

**Загальноосвітній навчальний заклад ІІ-ІІІ ступенів  
“Вечірня (змінна) спеціальна школа № 27” м. Києва, Україна**

Нині актуалізуються питання щодо формування здорового способу. Важливим це є і для учнів з особливими освітніми потребами, які здобувають освіту і у вечірніх загальноосвітніх спеціальних закладах, оскільки саме сучасне життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Проведений аналіз літературних джерел щодо здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Досліджена модель поєднує в собі наступні види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їхнього гармонійного розвитку;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок [1-4].

Цілком доречним вважаємо, що системне і планомірне вирішення проблеми збереження здоров'я учнів у закладі потребує пильної уваги всіх зацікавлених в цьому: педагогів, психологів, батьків, представників громадськості. Втім, відповідальне і стрижневе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка зобов'язана і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язберігаючим [2]. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних учнів з особливими освітніми потребами, а про майбутнє України.

Для реалізації питань щодо здорового способу життя у закладі створено усі необхідні умови: формування бази даних про здоров'я учнів з особливими освітніми потребами, моніторинг стану здоров'я та їхнього психічного розвитку від вступу до закладу і до випуску із закладу; створення оптимальних умов, що забезпечують охорону і зміцнення здоров'я учнів; впровадження здоров'язбережувальних технологій в усі види навчально-виховної діяльності; взаємодія з батьками.

Одним із головних завдань, що стоять перед педагогами нашого закладу, є виховання здорового підрастаючого покоління. В умовах закладу, який працює у першу і другу зміни тільки при злагодженій спільній роботі колективу та батьків можна досягти бажаного результату – максимально сприяти вихованню здорової особистості.

На нашу думку, питання щодо формування здорового способу життя у навчальному закладі вирішується системно і послідовно, займає гідне місце в бесідах з батьками та самими учнями.

Пріоритетним методом збереження й зміцнення здоров'я учнів з особливими освітніми потребами є раціональне використання різноманітних засобів і форм доступного і зручного спілкування, виховання при оптимальній руховій активності, що відповідає науково обґрунтованим гігієнічним нормативам залежно від статі та віку [2,4]. Найважливішим фактором, який сприяє розвитку, збереженню і зміцненню їхнього здоров'я є щоденні провітрювання приміщення, дотримання температурного режиму в класах, чистота в приміщеннях, достатня освітленість, спокійний, доброзичливий тон педагогів, обов'язкові рухливі ігри, дихальна коригувальна гімнастика, гімнастика для очей, рухово-оздоровчі фізкультурні хвилини, комплекси вправ на розвиток дрібної моторики, екскурсій-прогулянки різноманітної тематики, виховні заходи "Скажи "НІ" шкідливим звичкам" та ін.

З огляду на представлене, можна стверджувати що збереження й зміцнення здоров'я учнів з особливими освітніми потребами у нашому закладі відбувається з дотриманням існуючого законодавства і можливостей використання різноманітних засобів спілкування і виховання.

1. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкільний світ», 2005.
2. Кульбіда С. В. Місце жестової мови у спеціальній школі для осіб з порушеннями слуху Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі. - Науково-методичний збірник. – Вип. 9.- Київ: ПП: Актуальна освіта, 2007.- С.82 – 84.
3. Омельченко Л. П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. – Х.: Вид. група "Основа", 2008.
4. Svitlana Kulbida (2018). Introduction features of bilingual Education of deaf People in Ukraine // - Освіта впродовж життя: соціальні запити, сучасні виклики та пріоритети в реалізації: матеріали конференції. - Київ, 22 березня 2018 року. – К., 2018. – С. 140 -150. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/710550/>

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЛІТНІЙ ПЕРІОД**

**Никорак Іван**

**Прикарпатський національний університет імені В.Стефаника  
м. Івано-Франківськ, Україна**

Необхідність формування здорового способу життя у молодших школярів обумовлена тим, що саме у цьому віці закладається майбутній потенціал здоров'я. Тільки із періоду раннього дитинства можна прищепити дітям основні знання, навички і звички здоров'язбереження, навчити використовувати резервні сили свого організму. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя у молодшому віці, «залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості» [4].

Аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблеми свідчить про те, що у дітей молодшого шкільного віку є всі необхідні передумови для формування знань, умінь та навичок здорового способу життя, їм доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх. Тому особливого значення набуває цілеспрямований вплив на особистість, визначення умов, змісту, форм і методів, які є дієвими у вихованні здорового способу життя.

Однак сучасними науковими дослідженнями (Ю. Герасимчук, О. Думич, О. Задорожна, Т. Мазурік та ін.) зафіксований високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків, а «за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази» [2, с.108]. Вчена Т. Мазурік однією із причин



такого стану називає «відсутність у школі ефективної моделі виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я» [4].

У свій час відомий вчений І. Павлов писав про причини незадовільного стану здоров'я дітей. До них він відносив «навчальне перевантаження, малорухомий спосіб життя, недотримання гігієнічних норм навчання, харчування, одягу та відпочинку, відсутність медичного контролю в навчальних закладах» [6].

Про необхідність формування здорового способу життя свідчать і такі дані: «за останні десять років частка здорових дошкільників знизилася із 46 до 32 %; одночасно на 6,5 % збільшилася кількість дітей із різними захворюваннями, найбільше – системи кровообігу; у структурі поширення хвороб переважають пов'язані з органами дихання (48,6 %), травлення (7,9 %), ока та його додаткового апарату (5,4 %), ендокринні (5,3 %), хвороби кістково-м'язової (4,5 %) та нервової (3,3 %) систем» [2, с.109].

Програмою «Основи здоров'я і фізичної культури» у 1-4-х класах передбачено лише 102 години рухової активності учнів на навчальний рік [5]. Очевидно, що такої кількості годин для належного, ефективного розвитку організму дитини дуже мало.

Сьогодні дуже актуально звучать слова В. Сухомлинського про те, що «турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно – гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці та відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних та духовних сил» [6].

Зразком високоефективної роботи педагогів у плані здоров'язбереження дітей є досвід роботи Павлиської середньої школи, директором якої був педагог-гуманіст. Він не тільки сам дбав про здоров'я дітей (висококалорійне харчування, перебування на свіжому повітрі, фізичні вправи), але й закликав учителів до цього.

Актуальними сьогодні є поради вчених щодо формування здорового способу життя у молодших школярів. Так О. Думич та О. Задорожна акцентують увагу на оздоровчій спрямованості освітнього простору. На їхню думку, батьки та вчителі повинні дбати про поєднання різних форм фізичного виховання дітей та фізкультурно-оздоровчої роботи, а саме: комплекс вправ ранкової гімнастики вдома, гімнастика до початку занять, рухливі ігри, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи тощо.

1. Думич О., Задорожна О. Аспекти формування здорового способу життя у школярів молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] <http://www.shag.com.ua/aspekti-formuvannya-zdorovogo-sposobu-zittya-u-shko>
2. Герасимчук Ю. Проблема формування здорового способу життя учнів молодших класів с.108-116 // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка [Електронний ресурс] <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/viewFile/76311/71913>
3. Даниско О. Ідеї та досвід формування здорового способу життя у вітчизняній педагогічній думці // Педагогічні науки. 2014. № 61-62. с.233-241[Електронний ресурс] <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3534/1/danisko.pdf>
4. Мазурік Т. А. Спільна робота школи, сім'ї та громадськості по формуванню здорового способу життя [Електронний ресурс] [hadyachnmc.at.ua/spilna\\_robota\\_shkoli.docx](http://hadyachnmc.at.ua/spilna_robota_shkoli.docx)
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К. Початкова школа, 2001. 288 с.
6. Побірченко Н. С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів / Н. С. Побірченко // Педагогіка і психологія. 2003. № 3-4. С. 16-30.

## **ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ «СПОРТСМЕНІВ - ЛЮБИТЕЛІВ» З БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

**Ніколайчук Дмитрій**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Проблема фізичного розвитку осіб старшого віку є актуальним питанням сучасного суспільства. Нині все більшої популярності у світі та в Україні набуває біговий рух, як один з найдоступніших методів фізичної активності. Тому, аналіз та розробка нових методів фізичного виховання дорослого населення зумовлює актуальність нашого дослідження. Спортивна діяльність, участь у змаганнях, вимагають від людини не лише розвиток фізичних якостей, а й працювати над психологічною підготовкою.

Біг є дієвим і доступним для будь-якого віку засобом фізичного вдосконалення, що сприяє поліпшенню стану здоров'я і гармонійного розвитку. Однак проблема спортивного тренування осіб дорослого віку викликає суперечки і розбіжності у тренерів і дослідників. Відтак, ми вирішили підготувати декілька зауважень для людей, які уже займаються бігом та хочуть прогресувати. А тому наше дослідження є актуальним для спортсменів, членів бігових клубів, або тих хто займається у групах. Ми виокремлюємо такі особливості психолого-педагогічні аспекти підготовки «спортсменів-любителів» з бігу на довгі дистанції:

1. Перша найбільша помилка бігунів, яка впливає на всіх без винятку спортсменів: надмірні амбіції або ж «надмотивація», що призводить до перенавантажень та загальної втоми. Тому до кожної цілі, головного старту чи тренування потрібно підходити з «розумом» та об'єктивно оцінювати свої сили. Нині у сучасному медіа просторі існує велика кількість успішних історій спортсменів та просто любителів здорового способу життя, але поза кадром залишилися ті спортсмени, любителі, які (говорячи по спортивному) – «зломалися».

2. Другий момент стосується тренувальних принципів підготовки – форсування результатів. Так, не опанувавши важливі навички та вміння, які є основою для спортивного довголіття, спортсмен піддається ризику отримати довгострокову травму. Поступовість росту спортивних результатів прямо пропорційна росту навантаження, а головне довге спортивне та активне життя. У тренувальний план закладається нинішній рівень спортсмена, ріст якого залежить від успішного (не надмірного) виконання плану. Якщо спортсмен-любитель зумів показати результат вищий від закладеного у плані, значить система підготовки була обрана правильно.

3. Однією з найбільш поширених помилок спортсменів-любителів є сором'язливість власного рівня підготовки. Відтак, недостатньо оцінюючи свій спортивний рівень й намагаючись постійно тренуватися із сильнішими одноклубниками спортсмен неминуче зашкоджує своєму спортивному прогресу. У зв'язку з цим найбільш ефективним засобом тренування для спортсменів-любителів з початковим рівнем підготовки, які тренуються у групах буде біг у кінці («хвості») групи.

4. Самовпевненість. Правильний контакт та робота з тренером дозволить спортсмену дозволить якщо не уникнути помилок під час змагань, так зменшити їхній шкідливий вплив.

5. Ведення щоденника спортивної підготовки є невід'ємним атрибутом не лише спортсменів-професіоналів, а й спортсменів-любителів. Ведення щоденника тренувань дозволить оцінити фізичний та психологічний стан спортсмена упродовж певного періоду й дозволить більш об'єктивно планувати наступні етапи тренувань.

Отже, ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена визначається не сприятливим впливом і поступовим вдосконаленням функцій серцево-судинної і дихальної систем, збільшенням обсягу серця і легенів, тощо, а й підвищенням рівня психологічної підготовки.

1. Дутчак М. Спорт для всіх у світовому контексті / М.Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
2. Бобровник В. Система оценки и прогнозирования физического состояния в легкой

атлетике / В. Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2013. – № 1. – С. 12–19.

3. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Платонов. – К., Олімп. л-ра, 2013. – 624 с.
4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник {{для тренеров}}: в 2 кн. / В.Платонов. – К.: Олімп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.

## **ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ОСНОВНОГО ПОКАЗНИКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Перепелиця Анна**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

На фоні несприятливої демографічної та соціально-економічної ситуації особливої актуальності набувають якісні характеристики життєздатності суспільства, зокрема стан здоров'я нації через оцінку її зорового способу життя.

Поняття «здоровий спосіб життя» - концентроване відображення взаємозв'язку способу життя та здоров'я людини. Спосіб життя - це стійка система стосунків людини з природним і соціальним середовищем, система уявлень про етичні та матеріальні цінності, ставлень, намірів, стереотипів поведінки; реалізації стратегій, спрямованих на задоволення різноманітних потреб, на основі адаптації до правил, законів і традицій суспільства та швидкозмінних умов життєдіяльності. Спосіб життя людини утворюють три складові: рівень життя, якість життя та стиль життя.

Особливого значення набуває етап формування відношення до здорового способу життя, який починається з дитинства та формується під час навчального процесу.

Низький рівень здоров'я молоді має низку конкретних причин, серед яких: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я; конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище; складну криміногенну ситуацію, комерціалізацію статевого стосунку, ранній початок статевого життя; незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми, а також незадовільну організацію навчального процесу.

Виділяють основні показники здорового способу життя: рухова активність, харчування, шкідливі звички.

Одним із найбільш важливих показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень [1]. Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму, збереження і зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності. Якщо людина в дитячому віці обмежена в природній потребі рухатися, то її розумові та фізичні задатки не отримають належного поступального розвитку (Л. Сидоров, П. Лесгафт, М. Могендовіча, та ін.). Обмеження рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності людини.

Збереження та зміцнення здоров'я через рухову активність, по відношенню до соціального впливу, умовно можна розділити на три етапи: дошкільна освіта, шкільна та професійна освіта.

В даний час режим рухової активності в сформованій системі дошкільної освіти, не сприяє досить повною мірою реалізації оздоровчих завдань, оскільки він спрямований головним чином на освоєння рухових навичок і по своєму фізичному навантаженні недостатній для досягнення тренуваності організму дітей (В. Бальсевич).

Велике значення у формуванні здорового способу життя, зокрема потреби рухової активності, має навчально-виховний процес в школі. Але захопленість суспільства інноваційними навчальними закладами призводить до психофізичних перевантажень учнів, що позначається і на загальному стані здоров'я, і на формуванні особистості в цілому. Великий обсяг інформації, який потрібно освоїти, призводить до значного зниження фізичної активності. Є дані про те, що на шкільний період припадає найбільше зростання невротичних реакцій і неврозів, що пов'язують зі збільшенням питомої ваги неврогенних факторів [2]: підвищені емоційно-комунікативних навантажень, нервово перенапруження, постійне психічне стомлення учнів старших класів на тлі вираженої у них гіподинамії. Закономірним підсумком стає розбалансування внутрішніх сил організму, порушення діяльності вищих нервових центрів. Дедалі більше нервово напруження і перенапруження інтелектуально розвинених школярів часто накладаються на слабкі фізичні і психічні сторони особистості. Від цього посилюється не тільки саме психічне напруження, а й в гіршу сторону змінюється характер з високою ймовірністю появи його акцентуації. Такі негативні риси характеру, як надмірне честолюбство, заздрісність, образливість самі сприяють виникненню неврозів, соматичних захворювань [4].

Необхідно звернути увагу на факт того, що у віці 15-17 років проблема здоров'я далеко не найактуальніша (у всякому разі на рівні самосприйняття учнів), тому і питання про значення рухового потенціалу і його стану для підтримки і зміцнення свого здоров'я стоїть на одному з останніх місць в порівнянні з соціально психологічними якостями, пріоритетними в даному віці.

Особливого значення набуває гармонізація рухової активності та професійного становлення молоді людини в період здобуття вищої освіти. Характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за власне здоров'я, поширеність факторів ризику здоров'ю (куріння, вживання алкоголю, наркотиків). Крім того, виникають суперечності між збільшеною потребою інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у вузі як необхідною умовою зміцнення і підтримки здоров'я [3].

Отже, можна сказати, що однією з причин низького рівня рухової активності слід назвати невинуватене приниження ролі фізичної культури, як самими людьми, так і ставлення до цього предмету в навчальних закладах. Необхідні невідкладні соціально-педагогічні та лікувально-профілактичні заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді. У зв'язку з цим сучасний процес фізичного виховання повинен бути спрямований, перш за все, на формування здорового способу життя, на основі активізації у молоді рухової активності, особливо через здорову мотивацію.

А також, існує гостра необхідність пошуку нових ідей фізичного виховання, в основу яких повинні бути закладені принципово нові підходи, що базуються на збільшенні резервів здоров'я дітей, підвищення їх інтересу до фізичної культури і спорту. Найбільш важливим складовим компонентом всієї системи реконструкції фізичного виховання молоді повинен бути валеологічний аспект, оскільки тільки здоров'я має цінність, яке визначає якість навчання і розкриття індивідуального творчого потенціалу учнів.

1. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. В. Кириленко. – К, 2004. – С. 4
2. Прокопенко В. И. Устная традиция как первоисточник этнической педагогики физического воспитания народов Севера // Образование и наука. Известия Уральского отделения РАО. Екатеринбург-2002. - № 5(7). - С. 67-85
3. Сидоров Л. К. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования Текст. /Л.К. Сидоров: автореф. дис. д-ра пед.наук. Улан-Удэ, 2002.- 49 с
4. Фельдпштейн Д. И. Психологические закономерности социального развития личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1985. - №6. - С. 26-38.

## **ЗМІСТ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У СУРДОПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Пушкарська Леся**

**Інститут психології мені Г.С. Костюка**

**Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна**

Навчити дітей з вадами слуху розуміти цінність власного життя та важливість збереження здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного, культурного), засвоїти знання та навички ведення здорового способу життя – саме ці напрямки роботи мають бути першочерговими у корекційно – виховній роботі вихователя сурдопедагогічних закладів, оскільки без цього неможливе досягнення у суспільстві соціальної адаптації дитини з вадами слуху.

Здоровий спосіб життя – це розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій [5]. Здоровий спосіб життя для дітей дошкільного віку з вадами слуху визначається такими параметрами:

- володіння культурно-гігієнічними навичками;
- раціональне харчування та культура споживання їжі;
- руховий і повітряний режими;
- режим активної діяльності та відпочинку;
- профілактичні заходи для збереження здоров'я [4].

Надалі розглянемо зміст рухової активності, як складової здорового способу життя дошкільників з вадами слуху в сурдопедагогічних закладах.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо [6].

Рухова активність, як складова здорового способу життя – є головною умовою фізичного здоров'я дитини з вадами слуху.

Дошкільний вік – безцінний етап у розвитку рухової активності дитини з вадами слуху. У цей період формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до фізичної діяльності та здоров'я. В період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я і формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості. З огляду на це, рухова активність має бути своєчасною та методично правильно організованою [2, с. 161].

Рухова активність дітей з порушеннями слуху – один із важливих напрямків роботи спеціальних установ – є головною частиною оздоровчої і виховної роботи й виступає потужним способом здорового способу життя.

Правильно організована рухова активність створює основу для зміцнення здоров'я дітей, розвиває їх фізичну витривалість, підвищує працездатність.

Рухова активність дошкільника з вадами слуху стає базою для успішного проведення виховної та корекційно-освітньої роботи [1, с.105].

Основними її формами є ранкова гімнастика, рухливі ігри на прогулянках і в перерві між заняттями, а також фізкультхвилинки, фонетична ритміка, музичні заняття та заняття з фізичного виховання [1, с. 106].

Система дошкільних установ та відділень при школах для дітей з порушеннями слуху має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації завдань рухової активності дошкільників: зміцнення здоров'я; забезпечення гармонійного розвитку організму; розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей; підвищення фізичної та розумової працездатності; загартування організму; прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя; виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, що, в свою чергу, організовує здоровий спосіб життя [1, с. 107].

У сурдопедагогічних закладах використовуються фізіологічно виправдані, доступні та цікаві дітям з порушеннями слуху вправи з ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, вправи з предметами і без них. Передбачається використання різноманітного гімнастичного обладнання – гімнастичної стінки, лавок, сходів, містка-гойдалки та ін. Різноманітність фізичних вправ при руховій активності у поєднанні з ігровими діями, вводить дитину у сферу реальних життєвих явищ, завдяки чому вона пізнає якості та властивості предметів, їх призначення, способи використання; засвоює особливості стосунків між людьми, правила і норми поведінки; пізнає саму себе, свої можливості і здібності.

Особливе місце в руховій активності займають спеціальні вправи з фізичної корекції. Вони спрямовані головним чином на тренування функції рівноваги, розвиток м'язів, що формують правильну поставу, м'язів склепіння стоп, розвиток дихання, нормалізацію рухової активності та координації.

Протягом всіх років навчання, залежно від того, наскільки діти володіють мовою, рухова активність супроводжується мовною інструкцією. У процесі рухової активності створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми з вадами слуху стійких навичок поведінки. Удосконалення рухового апарату дитини з вадами слуху відбувається завдяки руховій активності та покращує загальний стан організму [3].

У процесі засвоєння дітьми рухів, які демонструвалися спочатку педагогом, діти починають відтворювати їх за словесною інструкцією. В залежності від віку дітей, їх рухового досвіду, стану слуху і мови вихователь використовує різні форми мови. В групах дітей раннього та молодшого дошкільного віку назви предметів, дій, спонукання подаються усно і для кращого сприймання та засвоєння фіксуються письмово (на табличках). Під час засвоєння слів вони подаються усно, до табличок вихователь звертається при подачі нових слів або ж недостатньо засвоєних дітьми. Інструкції мають бути короткими, зрозумілими для дітей, оскільки необхідність роз'яснення значень слів знижує моторну щільність занять. У випадках нерозуміння дітьми значень слів вихователь використовує показ у поєднанні зі словесною інструкцією, а потім знову подає інструкцію [1, с. 110]. Рухова активність формує умови для гармонійного фізичного розвитку дошкільника з вадами слуху.

В процесі рухової активності велике значення має дотримання гігієнічних умов, приваблива спортивна форма, яскраве художнє оформлення інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо), що розвиває та виховує у дітей дисциплінованість, старанність, організованість, наполегливість та викликає естетичні почуття та позитивні емоції.

Отже, рухова активність виступає як засіб не лише фізичної, а й психо - корекції дітей з вадами слуху, що не тільки підвищує їх адаптацію до життєвих умов, розширює їх фізичні можливості, допомагає загальному оздоровленню організму, але й сприяє виробленню рухів, координації, рівноваги та сприятливо впливає на їх психічний розвиток.

1. Шевченко В. М. Фізичне виховання дошкільників з порушеннями слуху в умовах реформування освіти, 2014. – С. 103 – 111.
2. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка – К., 2006. – с. 161
3. Форостян О.І. Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху// Науковий вісник МНУ ім.В.О.Сухомлинського. Педагогічні науки. 2015. – С. 196 – 200.
4. Жалива О. І. Формування навичок здорового способу життя// Посібник м. Золотоноша, 2014 р.
5. Електронний ресурс <https://mozok.click/1922-vidi-ruhovoyi-aktivnost-vpliv-ruhovoyi-aktivnost-na-zdorovya.html>

# ВИКОРИСТАННЯ НАДБАНЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДУМКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Салига Наталія  
Прикарпатський національний університет імені В.Стефаника  
м. Івано-Франківськ, Україна

Одним із важливих соціальних завдань у сучасному суспільстві є пошук шляхів збереження здоров'я етносу. На жаль, сьогодні значно погіршується стан здоров'я населення України, особливо молоді. Вчені відзначають той факт, що «відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % українських студентів, серед яких більша частина має незадовільний фізичний стан» [6, с.11].

Проблемі збереження здоров'я приділяли увагу вчені на різних етапах історичного розвитку. За влучним висловлюванням вченого І.Брехмана, «у суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до розвитку людської культури» [2].

В українській етнопедагогіці викристалізувався багатий досвід народу щодо фізичного розвитку дітей. Виховним ідеалом українців завжди була здорова, фізично загартована, працьовита людина, яка дотримувалась санітарно-гігієнічних норм поведінки. У скарбниці народної мудрості знаходимо найбільш яскраві приклади ставлення до здорового способу життя: «Здоров'я – найбільше багатство у світі», «Аби голова здорова, а все решту буде», «Здоров'я – усьому голова», «Здоровому все здорово» та ін. У цих і подібних афоризмах як вираження народної мудрості відображені народні звичаї й традиції щодо фізично-оздоровчого виховання молоді. Сучасні педагоги розглядають їх як могутній засіб передачі та розвитку прогресивного народного досвіду й забезпечення єдності, наступності та спадкоємності поколінь, надійний засіб бездуховності.

Цікаві ідеї щодо здорового способу життя знаходимо у пам'ятках літератури Київської Русі. Володимир Мономах (бл. 1117 р.) звертався до своїх дітей з такими словами: «Старших шануйте, як батька, а молодших, як братів, брехні остерігайтесь, і пияцтва, і облуди, від того душа гине і тіло» [2].

Принцип здорового способу життя пропагував у своїх працях Г. Сковорода (1722-1794). Філософ писав про обов'язкову єдність духовного та тілесного начала в людині. А головною метою виховання вважав формування «тілесно здорової» людини і найкраще це здійснити у праці, враховуючи принципи природовідповідності.

Основоположник української педагогіки К. Д. Ушинський (1824-1870) вихованню здорової молоді присвятив такі свої праці, як: «Фізична теорія тілесних рухів, «Нервова втома і нервове напруження», «Потреба відпочинку і сну», «М'язи» та ін. Актуальними і на часі є слова вченого про те, основою здорового способу життя повинні бути праця, ігри, фізичні вправи на свіжому повітрі: «Гімнастика, різні тілесні вправи, тілесна втома, що потребує сну та їжі, прогулянка на свіжому повітрі, прохолодна спальня, холодні купання є найкращими засобами для того, щоб завжди тримати організм у нормальному стані» [4, с.226]. К. Д. Ушинський вказував на недостатню дослідженість проблеми формування здорового способу життя у молодого покоління. На його думку, дана проблема повинна стати предметом дослідження психологів, педагогів, фізіологів, анатомів.

Відомий український педагог О. В. Духнович (1803-1865) справедливо вважав, що основною умовою довголіття людини є здорове харчування, рухливі ігри, стрибки, біг, плавання, прогулянки в полі на свіжому повітрі, катання на ковзанах взимку.

Проблема здорового способу життя знайшла своє відображення і в творах А. С. Макаренка (1888-1939 рр.). Багато сторінок своїх знаменитих праць («Педагогічна поема», «Прапори на баштах», «Лекції для батьків» та ін.) педагог присвятив проблемі гігієни, необхідності вести здоровий спосіб життя, дотриманню режиму розумової та фізичної праці. Життєвий шлях педагога є яскравим прикладом постійної турботи про здоров'я своїх вихованців.

Важливе місце у творчому доробку В. О. Сухомлинського (1917-1970 рр.) займала проблема фізичного здоров'я дітей. У своїй праці «Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я» класик педагогіки писав: «Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, гра, почуття, воля – великою мірою залежить від її фізичних сил» [3, с. 105]. Класик педагогіки писав про те, що важливим засобом виховання молоді є заняття спортом, фізичними вправами, що сприяє досягненню справжньої гармонії здорового тіла та духу.

Досвід педагогів минулого щодо формування здорового способу життя є актуальним і сьогодні як в роботі вчителів загальноосвітніх шкіл, так і в освітньому просторі закладів вищої освіти.

1. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. Изд. 2-е, доп., перераб. / И.И. Брехман. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
2. Повчання [Володимира Мономаха за Лаврентіївським списком] [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://litorus.org.ua/pvlyar/yar09.htm>.
3. Сухомлинський В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : у 5 т. Т. 1. К.: Рад. шк., 1976. С. 103-111.
4. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори: в 2-х т. / К.Д. Ушинський. Т.1. – К. : Рад. школа, 1983. 488 с.
5. Щур Л. Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво»: дисер. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту спец.: 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015 . – 236с.

## ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ В УЧНІВ 14-17 РОКІВ У ЗНАННЯХ З КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Смоляр Ірина, Вахнова Альона

Національний Університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Різке погіршення стану здоров'я молодого покоління і негативні демографічні тенденції в суспільстві за останні 5 років призвели до активного пошуку ефективних підходів, технологій, методів та засобів спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я старшокласників.

Особливості формування особистості учня старших класів, його спрямованість на вибір майбутньої професії зобов'язує суспільство, школу, вчителів та батьків надати максимально вичерпної інформації що до зміцнення та збереження учнями власного здоров'я, розвинути в них відповідальне ставлення, а також відповідні вміння та навички залучивши їх до активних та свідомих дій в цьому спрямуванні.

Процес фізичного виховання у навчальних закладах має будуватися так, щоб можна було забезпечити реалізацію завдань, пов'язаних як зі зміцненням здоров'я учнів та покращенням рівня їх фізичного стану, так і створити максимально професійно-прикладний ефект у формуванні культури здоров'я особистості.

Культура здоров'я, з одного боку, – це наявність в особистості необхідних знань, умінь та навичок з питань зміцнення та збереження здоров'я, а з другого – характеризується способом життя особистості, тобто коли здобуті знання й уміння застосовуються у повсякденному житті задля оздоровлення та всебічного розвитку особистості[4].

Отже щоб зміцнити та зберегти власне здоров'я, людині передусім необхідно змінити своє ціннісне ставлення до нього, взяти на себе відповідальність, здобути необхідні знання. Як зазначають фахівці - заняття фізичною культурою найефективніші тоді, коли участь у них



викликана відповідними мотивами (Г. В. Безверхня, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2009, О. Ю. Марченко, 2009). На сьогодні першочергове завдання – пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою [1,2,3].

Тобто першочергово слід визначити потреби (мотивацію) учнів старшої школи до отримання відповідних знань зі сфери культури здоров'я, а також які конкретні питання зміцнення та здоров'язбереження їх цікавлять.

**Мета дослідження** – визначити особливості мотивації в учнів 14-17 років у знаннях з культури здоров'я та їх зацікавленість у збереженні здоров'я відповідно статі на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування, методи статистики.

В дослідженнях прийняли участь 195 учнів старших класів середніх загально - освітніх шкіл, від 14-17 років (дівчат-116, хлопців -79).

В анкеті були запропоновані декілька запитань, наприклад: «Чи вважаєте ви знання з культури здоров'я для себе необхідними? (так, ні, не знаю)». Отже, які знання з культури здоров'я учні бажають здобувати і чи вважають вони їх необхідними.

*Таблиця 1*

**Потреба у знаннях з культури здоров'я серед учнів старшої школи залежно від віку і статі (195 учнів)**

<b>Вік(років)</b>	<b>Дівчата (116)</b>	<b>Хлопці (79)</b>	<b>Всього</b>
<b>14</b>	72%	80%	76%
<b>15</b>	83.3%	82.7%	83%
<b>16</b>	84.3%	89.4%	86,8%
<b>17</b>	84.6%	83.3%	83,9%

Зацікавленість питаннями культури здоров'я зростає з віком. Так хлопців, що цікавляться культурою здоров'я у 14 років, 80%, у 17 років – 83,33%, а дівчат у 14 років – 72%, а в 17 років –84,6%. Учні, яким важко було відповісти на це запитання, в 17 років серед хлопців 5%, а серед дівчат 7% порівняно з 14-річними: у хлопців 12%, а у дівчат 17,85% .

Цікаво, що найбільше учнів цікавлять питання фізичної культури: 82,05% (84,81% – серед 79 хлопців, 81,03% – серед 116 дівчат) зі 195 опитаних, і з них 99% тих, хто займається фітнесом і спортом поза школою. Питаннями здорового способу життя цікавляться теж 82,05% опитаних (81,89% – серед хлопців, 97,53% – серед дівчат), і з них 97,53% тих, хто займається фітнесом або спортом поза школою. Питаннями психологічної й інтелектуальної культури цікавляться 8,2% опитаних, а питаннями норм моралі та етикету – 9,74. Отже бачимо, необхідність поглиблення знань саме з психологічної й інтелектуальної культури серед учнів старшої школи стоїть після вирішення питань зі здоров'я та здорового способу життя.

З погляду того, що цікавить учнів у питаннях культури здоров'я, ми дізнавалися, що б вони хотіли змінити (покращити) в першу чергу. Запропонували позначити щось одне: покращити зовнішній вигляд, здоров'я, ставлення до себе, матеріальне становище, соціальні умови або нічого не змінювати.

Нічого не хотіли змінювати лише 3,07% учнів (1,26% – серед хлопців, 4,31%- серед дівчат). Змінити зовнішній вигляд хотіли 62,56% опитаних (44,77% – серед хлопців, 37,93% – серед дівчат), з них 71,6% тих, хто займається спортом або фітнесом поза школою. Поліпшити здоров'я бажали 14,35% опитаних, а 18,46% опитаних відчували необхідність у першу чергу змінити ставлення до себе (20,68% – серед дівчат і 15,18% – серед хлопців), 27,16% серед опитаних були ті, що поза школою займаються спортом або фітнесом. Матеріальне становище і соціальні умови ми об'єднали, і вони становили 5,61% серед опитаних (3,79% – серед хлопців, 5,17% – серед дівчат), з них 1,23% – ті, хто займається

спортом або фітнесом поза школою. Це свідчить про те, що в старшому шкільному віці більшість учнів – як хлопців, так і дівчат – хвилює зовнішній вигляд, але багатьох хвилює необхідність змін ставлення до себе з боку оточуючих.

Висновок: Результати проведеного дослідження дозволяють проводити уроки фізичної культури відповідно з урахуванням потреб та прагнень учнів 14-17 років різної статі до отримання знань з культури здоров'я, спрямовуючи їх на збереження та зміцнення власного здоров'я.

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: [методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури)] / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 52 с.
2. Круцевич Т. Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВНЗ / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Спорт, вісн. Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С. 103-107.
3. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою / М.М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 62–66.
4. Толкунова І. В., Голець О. В. Системний підхід к формуванню поняття психологічного здоров'я особистості. Спортивний вісник При-дніпров'я. Дніпропетровськ. 2015. №2. С. 220–225.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Телегоненко Христина**

**Інститут філології Київського національного університету імені Тараса Шевченка**

Входження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації як здорової, життєздатної особистості.

Сьогодні в Україні процес формування здорового способу життя у студентської молоді регламентується рядом важливих документів. Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів. Розвиток потреби в здоровому способі життя молоді в Україні є предметом вивчення не тільки педагогіки, медицини та гігієни, а також соціальної педагогіки [7].

Сучасне розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичними і демократичними досягненнями світового співтовариства. Слід зазначити, що здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [3].

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» — це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей [2]. Отже, здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини. Він передбачає набуття знань та умінь з

формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я; дотримання біологічно виправданих норм рухової активності, режиму праці й відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем; стійку орієнтацію на морально-духовні цінності.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на оптимальний руховий режим, сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування організму. Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Головне завдання впровадження здорового способу життя – навчити молодь формувати і берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя.

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, що визначені Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, виділена пропаганда здорового способу життя, стимулювання прагнення до здорового способу життя. Наукові дослідження, проведені в нашій країні та за кордоном, свідчать, що найбільш ефективним засобом формування здорового способу життя молоді як з педагогічних, так і з економічних позицій є фізична культура. Саме фізичний фактор найбільшою мірою визначає загальну культуру особистості, соціально-психологічну адаптацію та поведінкові реакції під час навчання і в позанавчальній діяльності, слугує підґрунтям адекватного розв'язання соціально-економічних, виховних, оздоровчо-реабілітаційних завдань.

Аналіз здоров'я, у тому числі студентської молоді, переконує в тому, що існуюча система його формування істотно підірвана. Сучасне суспільство характеризується докорінною зміною умов життя, праці та побуту населення. Дослідження показують, це відбувається тому, що у студентів перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму, особливо в перші роки навчання.

При вступі до вищого навчального закладу у студентів відбувається порушення життєвого стереотипу, так як початковий період навчання відіграє істотну роль у розвитку адаптаційно-компенсаторних механізмів. Адаптація першокурсника - складний, багатофакторний процес, пов'язаний із засвоєнням соціального досвіду вузівського середовища, включенням особистості в систему поведінки, духовний світ, потреби, інтереси, психологію студентства, тому він повинен бути цілеспрямованим, планомірним, організованим і керованим [6].

Фізична культура у вищих навчальних закладах є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед студентів. У зв'язку з цим величезне значення набуває правильна організація занять зі студентами.

Покращення здоров'я молоді є комплексною проблемою, і вирішити її неможливо без залучення лікарів, педагогів, психологів та інших фахівців. Особлива роль у розв'язанні цього завдання належатиме педагогам, оскільки більшість свого часу студенти проводять у вищих навчальних закладах. Тому дуже важливим є для органів освіти розробка та впровадження ефективних програм, що сприятимуть здоров'ю студентської молоді.

Матеріали численних досліджень показують, що витрати в організації та змісті життя в студентські роки відбиваються в зниженні показників здоров'я, працездатності, навчально-трудової активності, ускладнюють і скорочують період працездатності у професійній діяльності. Тому, починаючи з першого курсу навчання, необхідно створювати цілісне уявлення і розуміння про такий соціально-особистісний феномен, як здоров'я і здоровий спосіб життя, при цьому головне завдання викладацького складу полягає в тому, щоб навчити студентів правильно використовувати фізичні вправи, необхідні для саморегуляції, саморозвитку та самовдосконалення особистості, а також формувати правильне мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою [6].

Кафедра фізичного виховання та спорту Навчально-спортивного комплексу Київського національного університету імені Тараса Шевченка пропонує студентам варіацію фізичних напрямів. Завдяки широкому вибору кожен зі студентів може обрати вид фізичного напрямку, який найбільш відображає його інтереси у спортивному світі. Завдяки власному вибору, зацікавленість та інтерес налаштують студента не лише на свідоме розуміння важливості фізичного розвитку, а й приведуть до перших спортивних успіхів у житті.

**Висновки.** Таким чином, аналіз наукових дослідників дозволив з'ясувати, що активний прояв студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку особистості, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. Фізичне виховання, як загальноосвітній навчальний предмет створює умови для формування у студентів ціннісних орієнтацій, щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички займатися фізичною культурою і спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя і професійної діяльності. Проте повноцінне використання професійних знань і умінь можливо при позитивному стані здоров'я, високої працездатності молодих фахівців, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою і спортом.

Отже, здоров'я студентської молоді – це основа сучасного та майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого трудового потенціалу, індикатор рівня культури та переконливий показник ефективності державної політики у сфері охорони здоров'я молоді і потребує подальшого вивчення.

1. Голубєва В. А. «Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді»
2. Бондаренко З. П. «Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи»
3. Олександр Федько «Здоровий спосіб життя як цінність. Проблеми формування»
4. Пономарьова Г. Ф. «Формування здорового способу життя сучасної особистості: реальності та перспективи»
5. Юрій Павлов «Чинники здорового способу життя сучасної молоді»
6. Селіванов Є. В. «Формування здорового стилю життя студентської молоді».
7. Оксенчук Т. В. «Провідні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді»

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЯК АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Терещенко Людмила**  
**Інститут психології мені Г.С. Костюка**  
**Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна**

Найліпшою профілактикою невротичних розладів у дитини є забезпечення її психічного і психологічного здоров'я. Аби розв'язати це вельми складне завдання, фахівці психологічної служби системи освіти мають активізувати прагнення дитини до самоактуалізації й особистісного зростання та подолати вплив чинників невротизації дитини у навчальному закладі та в сім'ї.

Найвагомим чинником невротизації дитини є недостатнє розуміння педагогами й батьками важливості особистісного зростання дитини, оскільки зазвичай вони зосереджені на проблемах інтелектуального розвитку дитини.

Збереження психічного здоров'я — безперервний профілактичний процес. Він передбачає своєчасне запобігання психоемоційному перевантаженню.

**Чинники психічного здоров'я особистості дитини:**

- відчувати любов, розуміння, визнання і повагу;
- бути комусь потрібною і близькою;
- бути успішною у своїх справах;
- реалізувати себе, розвивати свої здібності й поважати себе [7].

Позитивний емоційний контакт є для дитини необхідним, життєво важливим «вітаміном», який дає відчуття захищеності, забезпечує емоційну рівновагу, підвищує її самооцінку. Позитивне ставлення між дорослими в сім'ї та між дорослими і дитиною є рівнозначно важливим [1].

Батьки, вчителі й вихователі мають пам'ятати, що в дитини ставлення до себе формується на підставі ставлення до неї близьких дорослих. Дитина ще не може оцінити себе сама. Образ Я дитині створюють її рідні люди. І дитина починає бачити себе такою, якою бачать її дорослі. Для дитини важливо, щоб позитивна оцінка була загально визнаною [5].

Для збереження психічного здоров'я дитини слід дотримуватися науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дітей з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження. Дотримання цієї умови дає змогу не лише зберегти, а й підвищити якість психічного здоров'я дитини.

**До психогігієнічних норм належать:**

- сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання;
- забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток;
- забезпечення індивідуально посиленої міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості;
- орієнтація виховання та навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи того виду активності;
- залучення вихователя й вчителя у спільну з дітьми діяльність;
- створення сприятливих умов для психічного розвитку дитини. Умови мають відповідати віковим та індивідуальним потребам розвитку;
- дотримання принципів гуманізації освіти [7].

Центральне завдання психологічної профілактики — **сформувати у дітей уміння і навички**, які допомагають долати стресогенні впливи:

*опанувати свої почуття у критичних ситуаціях;*

*розуміти власний емоційний стан і спонукальні мотиви поведінки своєї та інших людей;*

*сприймати негативні подразники розумом, а не емоціями; не допускати необдуманих емоційних реакцій та дій;*

*самостійно долати перешкоди.*

Ця здатність — формує здатність до адаптації;

розвиває «імунітет» до стресових ситуацій, життєстійкість;

дає змогу здобувати досвід навіть за критичних обставин, тобто використовувати стресові ситуації для особистісного зростання й розвитку [4].

Утім, дошкільники і молодші школярі цими вміннями й навичками здебільшого не володіють. Довільність поведінки і психічних процесів у дошкільному віці і молодшому шкільному лише формується. Тож головне завдання практичного психолога — навчити батьків і педагогів формувати ці вміння у дітей.

1. Запорожец А. В. Значение ранних периодов детства для оформления детской личности / Александр Владимирович Запорожец // Принцип развития в психологии. — М., 1978. — 263 с.

2. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия /Александр Иванович Захаров. — Спб.: СОЮЗ, 1998. — 336 с.
3. Лебединский В. В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте /В. В. Лебединский. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
4. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології: навч. посіб /Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун. — К.: Перун, 1996. — 463 с.
5. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы /Под ред. И. В. Дубровиной. /Ирина Викторовна Дубровина. — 2е изд. — М.: Академия, 1997. — 176 с.
6. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов: Комплексная психологическая коррекция /А. С. Спиваковская. — М.: Издво Моск. унта, 1988. — 198 с.
7. Терещенко Л. А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5 – 7 років /Людмила Анатоліївна Терещенко. — К.: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти. — 2012. — 104 с. — (Бібліотека «Шкільного світу».)]

## **МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Толкунова Інна**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Стійка тенденція погіршення здоров'я різних груп населення, що спостерігається останнім часом, є однією з найважливіших проблем охорони здоров'я, насамперед, здорової людини незважаючи на те, що в орбіті наукових досліджень сьогодні все більше це питання розглядається з точки зору вирішення глобальних проблем - екологічних, демографічних, соціальних, ресурсних та ін.

Наявність психічної складової у всіх областях профілактичної медицини дозволяє судити про перспективи і масштабності заходів у галузі психології здоров'я людини. Спрямованість її досліджень може бути також сфокусована на приватні галузі збереження і розвитку як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Якщо питання профілактики здоров'я, зміцнення захисних сил організму та лікування захворювань досить давно перебували в полі уваги традиційної медицини, то сучасні уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки ще далекі від ясності і в цілому не можуть вважатися розробленими і бути оцінені задовільно. Питання здоров'я, що відносяться до психологічного рівня, значною мірою пов'язані з особистісним контекстом розгляду, оскільки протягом життя, в процесі професійної діяльності людина може бути піддана різного роду тимчасовим або стійким змінам при захворюваннях, у тому числі і порушенням в психіці, що призводить до відповідних видів психічного нездоров'я, що тягне за собою зміни в психічному статусі особи і може виразитися в ненормальному перебігу пізнавальних процесів і, як наслідок, в неадекватному відображенні дійсності, розладах в емоційній, вольовій сфері і детермінувати патологічний розвиток, дезінтеграцію особистості. Згідно з формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я - це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. У світлі цієї формули суб'єкт спортивної діяльності постає як автор власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує провідну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда і повагою свого ества. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, яку прийнято називати «здоровим способом життя». У розумінні зрілості особистості, яка бере на себе сама відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я, і полягає роль психічної складової в процесі здійснення життєдіяльності людини. Здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному.

Роль психологічної складової у розумінні та забезпеченні здоров'я людини сьогодні важко переоцінити, тому здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико-біологічних, соціальних, фізкультурно-оздоровчих, а також психологічних наук. Аналіз ряду робіт і досліджень [1, 2] дозволяє зробити висновок, що психологія здоров'я - це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. Психологія здоров'я включає практику підтримки здоров'я людини протягом усього життя, а її об'єктом з певною часткою умовності є "здорова", але не "хвора" особистість.

Психологія здоров'я людини розглядає питання теорії і практики попередження різних психічних і психосоматичних розладів, порушень і захворювань; заходи щодо корекції індивідуального розвитку та адаптації до умов і вимог соціального життя; створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям і надання, у разі необхідності, психологічної допомоги.

1. Ложкін Г. В., Толкунова І. В. Психологія здоров'я: визначення поняття. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2000. № 7. – С. 23–29.

2. Толкунова І. В., Голець О. В. Дослідження ролі психологічного захисту у самоактуалізації кваліфікованих шахістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. К., 2014. Вип.11 (52). – С.121–127.

## **ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЖІНОК**

**Урбан Катерина**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Сучасні економічні та екологічні умови життя в Україні сприяють зростанню негативних тенденцій в стані здоров'я населення, що обумовлює необхідність наукового обґрунтування та практичної реалізації доступних і ефективних способів їх нейтралізації стосовно до різного контингенту.

Аналіз програмно-нормативних документів та спеціальної літератури свідчить про погіршення стану здоров'я, збільшення захворюваності, зниження фізичної підготовленості працездатності дорослого населення [2, 3]. За даними медичних оглядів останніх років близько 70% дорослого населення мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я [1]. Фахівцями відзначається зростання хвороб, пов'язаних зі стійкою стресовою ситуацією, викликаних радіаційними і психогенними факторами, зниженням імунологічних властивостей організму. Таким чином, проблема здоров'я населення набуває ранг проблеми, що має загальнодержавне значення.

Особливу соціальну значимість набуває збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, профілактика різного роду захворювань, підвищення функціональних можливостей і фізичної працездатності у жінок у зв'язку з особливостями їх організму і необхідністю виховання здорового покоління [2].

Численними дослідженнями показано, що малорухливий спосіб життя, відсутність вільного часу, постійні стресові ситуації, обумовлюють наявність у жінок певних проблем у стані здоров'я: надлишкової маси тіла, гіпертонії, остеохондрозу, порушення організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення функціональних резервів і фізичної працездатності [1, 3]. Важливим фактором побудови кондиційної тренування жінок є індивідуалізація тренувального процесу в залежності від цілей, віку, конституції, фізичної підготовленості, рухових можливостей та інших параметрів.

На сьогоднішній день для сучасних жінок рухова активність повинна бути невід'ємною частиною їхнього життя. Клініко-фізіологічні та педагогічні дослідження показують високу ефективність використання засобів фізичної культури в оздоровленні населення. Встановлено залежність оздоровчого ефекту від спрямованості педагогічного процесу і особливостей організму, що дозволяє диференційовано використовувати окремі види вправ.

Для формування здорового способу життя є обов'язковим введення інноваційних напрямків рекреації, фізичної та психічної реабілітації, ефективних здоров'язберігаючих технологій.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [4].

Навички здорового способу життя дають можливість здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи.

1. Апанасенко Л. Г. Медицинская валеология / Л.Г. Апанасенко, Л.О. Попова. – К.: Здоров'я, 1985. – 248 с.
2. Гуськов С. И. Женщина. Физическая активность. Здоровье / С.И. Гуськов, В.А. Паньков. – М.: Полиграф сервис, 2000. – 260 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. / Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544с.
4. Психология здоровья: учеб.-метод. пособие / В.И. Воронова, И.В. Толкунова и др. – К., НУФВСУ, Олимп. лит., 2014. – 140 с.

## **РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ**

**Шевчук Юлія**

**Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна**

Формування здорового способу життя у людини починається з раннього віку. Розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання. Згідно з даними науки психофізіології рухова активність йде в паралелі з розвитком вищих психічних функцій людини [3]. Отже, що одними з головних чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму, що росте, має саме рухова активність, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку та виховання дитини.

Рухова активність – це основа індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму дитини, вона є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток її організму. Рухи формують психіку, адже через них здійснюється практичний зв'язок дитини з навколишнім середовищем.

І. Бех вважав, що рухова активність – це природна, специфічно організована рухова діяльність, яка забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних життєвих процесів, а також забезпечує зміцнення і підтримання здоров'я.

Н. Долбишева визначала рухову активність як невід'ємну частину способу життя і поведінки дітей [2].

Саме рухова активність є основою для зростання і формування дитячого організму, для його нормального фізичного і психічного розвитку, сприяє розвитку системи аналізаторів, активізує роботу органів чуття, прискорює розвиток мовлення, допомагає формуванню розумових дій. Вона корисно впливає на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Слід зауважити, що сприятливий вплив на розвиток організму і психіки має лише та активність, яка перебуває в



межах оптимальних величин і відповідає віковим можливостям дитини. Мала рухливість (гіподенія) може призводити до затримки розвитку дитини. Так само як і надмірна (гіперкінезія), може викликати перевантаження і перенапругу організму, а також призводити до зниження розумової працездатності [3]. Тому тільки та активність, яка є в межах норми, має позитивно впливати на загальний розвиток дитини.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну. До довільної можна віднести: ігри, виконання фізичних вправ, рух, який дитина здійснює, коли вільна від занять та ін.

Шишкіна В. А. відзначає надзвичайно важливу роль рухів для розвитку психіки та інтелекту і зазначала, що успішність процесу психічного розвитку залежить від досягнення дитиною високого рівня координації рухів [4]. Саме завдяки руховій діяльності поліпшується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, підвищується розумова працездатність, розвиток розумових здібностей, сприйняття, мислення, уваги, просторових і часових уявлень.

Вченими була встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності дітей і розвитку їхнього словникового запасу, розвитку мови і мисленням. Завдяки виконанню фізично-активних вправ, в організмі зростає синтез біологічно активних речовин, які покращують сон, сприятливо впливають на настрій дітей, а також збагачують їх емоційний стан і позитивно впливають на вольову сферу.

Для дітей є корисними різні рухливі ігри, в яких створюється ситуація, при якій посилюються взаємозалежність один від одного, розвиваються навички спілкування, отримані в ігровій формі, які потім легко переносяться на інші види діяльності, в інші життєві умови. Отже, можемо зробити висновки, що між рівнем фізичної активності і мовним розвитком існує пряма залежність. Адже досвід, який отримує активна дитина, призводить до збільшення словникового запасу та розвитку мислення.

Отже, рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції і фізичного розвитку, але має також має надзвичайний вплив на розвиток психіки в цілому. Таким чином, раціональна рухова діяльність для дітей є потужним засобом їхнього розвитку і оздоровлення, але лише за умови врахування їхніх фізичних і вікових особливостей.

1. Калаусь Л. В. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників / Л. В. Калаусь, З. В. Калауський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2010 – 184 с.
2. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. / О. М. Кокун. – Київ, Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
3. Оптимальна рухова активність — необхідна умова всебічного розвитку дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // <http://udnz15.org/optimalna-ruhova>
4. Шишкіна В. А. Здоровий ребенок: Физическое воспитание - основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении [Текст] / В. А. Шишкіна // Пралеска. - 2006. - №9. - С. 25-28.

# СПЕЦИФІКА ПЕРЕВТОМИ І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гошовська Дарія

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Україна

Серед галузей сучасної психології на чільне місце висувається психологія спорту, що спричинено не стільки спалахом уваги до спорту як надзвичайно цікавого й захоплюючого видовища з елементами рекламності й комерційності, скільки до віднайдення в ньому все більшою кількістю людей невичерпного джерела енергії, здоров'я, а інколи й виживального сенсу. Спорт наскрізно просякнутий психологією, що здебільшого проявляється у складних і напружених психологічних перипетіях спортивного змаганьового протиборства, а також підтверджується штатною присутністю чи не в кожній команді майстрів кваліфікованого психолога. Це виявляється у могутній релаксаційній силі спорту, що дозволяє в чашах стадіонів вивільнити, сублімувати в соціально дозволених формах людську агресивність, невдоволеність та інші негативні емоції.

Спорт як особливий вид людської діяльності відзначається спеціально організованою системою високої рухової активності, основою якої виступає змагання, тобто регламентоване суперництво, протиборство, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності й потенціали спортсменів, а також виявити цілу низку інших особистісних і професійно-функціональних рис та властивостей. Без духу змагальності як досягнення максимально високих результатів шляхом застосування фізичних і психічних навантажень спортивна діяльність втрачає свою сутність. Тому на одному полюсі спортивної діяльності знаходяться невпинні спроби особистості досягнути переваги над іншим у регламентованих правилами і дозволених законом умовах боротьби, тривалі й інтенсивні фізичні та психічні перенапруження, екстремальні напруження й мобілізація всіх сил, на іншому – рекреаційні результати занять спортом як задоволення, оздоровлення, підвищення працездатності, настрою тощо. Безперечно, спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності при виконанні фізичних вправ та оволодінням високою технікою їхнього виконання, що потребує від спортсмена систематичного і тривалого тренування, але й комплексним психологічним самовдосконаленням особистості на всіх рівнях її самореалізації [1; 2].

Унаслідок перевтоми в ситуаціях ускладнення, конфлікту спортсмени виявляють різноманітну типологію індивідуальних стилів поведінки: конфліктний, конфронтаційний, співробітницький, компромісний, пристосовницький, стилі уникнення, придушення, суперництва, захисту та багато інших. Природно, що ці стилі поведінки завжди супроводжують той або інший індивідуальний стиль діяльності, створюючи його фон і додаючи відповідного емоційного забарвлення. Вони визначають і загальне емоційне тло стилю індивідуальної діяльності та міжособистісного спілкування. Нами зауважено, що студенти-спортсмени з високим рівнем когнітивної індивідуальної діяльності здебільшого блокують імпульсивність прояву глоричних чи гедоністичних емоцій у ситуації успіху, порівняно з однолітками, в яких нижчі параметри креативності. Очевидною є морально-самооцінна складова їхнього домінуючого індивідуального стилю діяльності, тому самоконтроль, саморегуляція, самоакцептація можуть бути успішніше ікультивовані в їхню поведінку та діяльність. Безперечно, психокорекція (як до речі, і превенція) психоемоційного

вигорання в таких студентів-спортсменів відбувається значно швидше і результативніше. Важливими джерелами суперечностей, які спонукають суб'єкта спортивної діяльності до моральних дій, до оцінювання інших та самооцінювання в ракурсі моральності, слід вважати систему біогенних і соціогенних потреб, інтересів, мотивів, ідеалів, настановлень, орієнтацій, вартостей тощо. У сучасних студентів-спортсменів зауважуємо істотне зміщення тенденцій з морально-духовних аспектів оцінювання успіхів їхньої спортивної діяльності до матеріально-прагматичних форм стимулювання за перемогу, що зумовлено, очевидно, насамперед трансформаціями не лише економічної системи, але й змінами в ментально-моральних настановленнях. Такий прагматизм зумовлений ще й активною професіоналізацією спорту, і тому не повинен викликати осуд чи перестороги, а бути вміло й дозовано керованим з обов'язковим врахуванням вікових, психологічних, моральних та інших параметрів кожного спортсмена як неповторної й автономної особистості та індивідуальності.

Здебільшого спортсмени проходять усі три стадії психічного перенапруження, зокрема 1) нервозність; 2) шкідлива стеничність; 3) астеничність. Причому найактивніше проявляються такі загальні ознаки перенапруження, як зниження працездатності, швидка втомлюваність, розлади сну, відсутність відчуття свіжості й бадьорості після сну, епізодичні головні болі та інші сомато-вегетативні дисфункції. Активно проявляються такі специфічні ознаки: нервозність - нестабільність настрою, капризність, внутрішня стримувана дратівливість, виникнення непріємних відчуттів. Шкідлива стеничність - зростаюче нестримуване роздратування, підвищена збудливість, емоційна неврівноваженість, неспокій, напружене очікування непріємностей. Астеничність - тривожність, невпевненість у власних силах, загальний депресивний фон настрою, висока ранимість, сензитивність, поява страхів, песимізм, боязнь навіть слабких противників тощо. У процесі психопрофілактики перевтоми і афективного виснаження та вигорання в студентів-спортсменів слід враховувати процеси розвитку і кумуляції перевтоми спортсмена. Тристадіальний характер перевтоми передбачає: першу стадію - відчуття млявості, апатії, сонливості, зниження інтересу до тренувань, збайдужіння; другу стадію (своєрідний перепад) - підвищення збудливості, швидкі зміни настрою (у дівчат і жінок спортсменів дуже легко виникають спалахи гніву, немотивований плач); третю стадію - поява цілого комплексу невротичних явищ: порушення сну, низька працездатність, нестійкий настрій, функціональні розлади (головні болі, дистонія тощо).

У психореабілітаційній діяльності із спортсменами потрібно враховувати такі основні й типові характеристики вигорання: виснаження як фізичне, так і психічне у вигляді втрати інтересу, енергетичних ресурсів і віри; знижений рівень самооцінки, відчуття депресії та невдачі; зниження спортивних результатів як реакція на повсякденний стрес. Звичайно, важливо враховувати базальні причини перетренованості і перегорання (надмірний рівень стресу і тиску, надмірний обсяг тренувальної і змаганнєвої діяльності, фізична втома, одноманіття внаслідок надто великої кількості повторів, недостатній відпочинок чи відсутність нормального сну тощо). Загалом, можна констатувати такі основні причини вигорання суб'єктів спортивної діяльності: ускладнені й важкі умови тренувальних занять, надмірна фізична втома, брак часу для повного відновлення після фізичних навантажень, одноманітність, емоційне і фізичне виснаження. Потрібно також враховувати і працювати в психореабілітаційному та соціорекреаційному плані з такими типовими симптомами перетренованості як апатія, млявість, порушення сну, зниження маси тіла, підвищення частоти серцевих скорочень, больові відчуття в м'язах, розлади апетиту. На результати

тренування і змагання, безперечно, мають найістотніший вплив такі ознаки психоемоційного вигорання: відсутність бажання грати, порушення сну, фізичне і психічне виснаження, зниження рівня самооцінки, головний біль, розлади настрою, переоцінка цінностей, емоційна ізоляція, зловживання психотропними препаратами тощо. Вважаємо, що ключовими підходами до психопрофілактики й усунення психоемоційного вигорання повинні стати такі: визначення короткотермінових змагальних і тренувальних цілей, перцептивне спілкування, активне використання «тайм-аутів», оволодіння вміннями і навичками саморегуляції, збереження позитивних глорично налаштованих думок і поглядів, виражений контроль післязмагальних емоцій та інші оптимістичні вектори особистісної самореалізації.

1. Гошовська Д. Т. Психологія спорту і фізичного виховання. Навчально-методичний посібник / Д. Т. Гошовська. – Дрогобич: Університетська бібліотека, 2006. – 128 с.
2. Штефаненко И. И. Психологические регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов, специализирующихся в гандболе : диссертация ... кандидата психологических наук : 13.00.04 / И.И. Штефаненко. – Краснодар, 2013. – 254 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗНИЖЕННЯ ФРУСТРОВАНOSTІ Й АГРЕСИВНОСТІ В ДЕПРИВОВАНИХ СУБ'ЄКТИВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Гошовський Ярослав**

**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**

Стан певного ізоляціонізму сприяє розвитку в депривованих дітей – вихованців спортивних шкіл-інтернатів фрустрації, внаслідок якої відбувається розлад особистісних планів, нищення задумів, надій і сподівань. Підвищена зовнішня та внутрішня напруженість, тривалі тренування, ситуації очікування відповідальних змагань, власне змагальна агресивність складно впливають на психоструктуру дітей, які проживають в умовах спортивної школи-інтернату та перебувають на важливих етапах онтогенезу. Підвищений рівень фізичної та психоемоційної напруженості може викликати зміни в психічному стані дітей, провокує калейдоскопізм у їх емоційності, типі мислення, уяві, нівелююче впливає на процеси самоусвідомлення та самореалізації, насамперед у спортивній діяльності як складному конгломераті тренувальної та змагальної активності й готовності.

Як відомо, першочерговою акцією, що виникає в стані фрустрації є агресивність. Тут мається на увазі її найширше трактування, тобто не лише прямий напад, але й бажання напасти, ворожість, погроза, залякування тощо. В депривованих юних спортсменів вона проявляється як на зовнішньому рівні (задикуватість, брутальність, втрата самоконтролю, гнів, обурення, агресивна жестикуляція), так і на рівні внутрішньому, “прихованому” (озлобленість, недобррозичливість, готовність “дати здачу” в найдошкульніший момент, “зірвати зло” на будь-кому, звалити вину на невинного). Звичайно, агресивність не є панпсихічним станом серед підлітків-спортсменів, але знання особливостей її прояву в умовах дитячого навчально-виховного закладу спортивного типу допомагає з’ясувати суттєві аспекти процесу формування і становлення образу Я (Ми) й образу Я кожного вихованця.

Загалом, механізм агресивної деструктивної поведінки неповнолітніх коріниться в їх вікових особливостях, що мають чітку тенденцію до самоствердження та самозахисту. Значну роль відіграє система захисту самостварення, яка, будучи відносно стійким і тривалим переживанням, пронизує самосприймання та образ Я. Оскільки захист особистісного самостварення є закономірним явищем, то не випадкове й різноманіття його видів, диференціація модальностей. При цьому “агресивний захист” тлумачиться як активно використовуваний вид захисту самостварення не лише у вигляді агресії стосовно образи чи критики (зовнішності, поведінки тощо), але й у формі екстреної спалахової мобілізації всіх захисних механізмів базального “Я”, всієї самосвідомості. Отже пов’язана зі складними якісно-динамічними емоційними проявами агресивна поведінка відображає зміст самоствердження, самозахисту і самосприймання особистості й зумовлюється діяльністю самосвідомості. Досить часто афективна зарядженість і спрямованість поведінки призводять до фрустрації та соціальної дезадаптації (В. Ковальов, А. Лічко). Умови спортивного навчального закладу, чіткий режим тренувань, мікроклімат поліфункціональної депривації спричиняють загострення дратівливості, нагнітають агресивність, розхитують міжособові взаємини. Неприятливість загального емоційного фону, складнощі при спілкуванні з однолітками-спортсменами, суперниками, тренерами, персоналом закладу, інші деприваційні фактори спонукають до вибору підлітками фрустраційно-агресивних поведінкових стратегій і тактик, що негативно позначається на всіх рівнях особистісного розвитку, зокрема на самоактуалізації в площинах спортивної діяльності.

Проявляючись найрізноманітнішими способами, агресія підлітків найбільш інтенсивно вражає мережу міжособистісної коунікації, тому важливим завданням є зниження, нейтралізація фрустраційних і агресивних тенденцій у їхній поведінці, зокрема за допомогою медіально-рефлексійних тренінгових технологій. Проблема посередництва у конфліктній соціальній взаємодії людей розкрита у багатьох дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців (О. Антонова, І.Ващенко, С. Гиренко, Н. Грішина, М. Костицький, Г. Ложкін, М. Пірен, В. Синьов, Дж. Скотт, Р. Хамалян та ін.). Медіація як один з активно використовуваних у конфліктології термінів є способом вирішення конфлікту, який передбачає його завершення за участю третьої сторони. Це спеціальний вид посередницько-примирювальної діяльності, що полягає в оптимізації за участю третьої сторони процесу пошуку конфліктуючими сторонами вирішення проблеми, яке дозволило б припинити конфлікт і гармонізувати подальший перебіг мирного розвитку і співіснування. По суті, медіація (посередництво) є спеціально організованим процесом, упродовж якого учасники конфлікту за допомогою нейтрального посередника (медіатора) планомірно виявляють проблеми і шляхи вирішення проблем, шукають альтернативи і намагаються досягти консенсусу, який би відповідав їхнім інтересам. Тобто медіацію насамперед потрібно розуміти як процес цілеспрямованого втручання, що просуває конфлікт у напрямку його вирішення.

На наш погляд, основною ревіталізаційною (рекреаційною, реабілітаційною) психолого-педагогічною лінією в контексті медіально-рефлексійної технології повинні стати гуманно інтенсивні практики, зокрема розвиток комунікативних і організаторських якостей (уміння творчо й наполегливо входити в контакт, активно спілкуватися, гнучко керувати, емпатійно слухати тощо); розвиток пригнічених креативних здібностей, поглиблення сфери інтересів і сензитивних схильностей дітей-спортсменів; профорієнтація на певний вид

майбутньої самореалізації в певному виді спорту з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей та специфіки прояву особистісного провідного виду діяльності. Отож дуже важливими є психореабілітація й рекреація підлітків-спортсменів як кваліфіковане відновлення їхнього психофізичного здоров'я, релаксаційне зняття емоційної напруги та фрустраційних синдромів, культивування адекватного самоприйняття і самооцінювання, створення відчуття психосоціальної захищеності тощо.

Дієвим інструментарієм зниження фрустрації та агресії в депривованих дітей є розроблений і апробований нами медіально-рефлексійний тренінг [1]. Культивований упродовж тренінгу розвиток самоусвідомлення передбачає наявність у депривованої особистості механізмів рефлексії, інтроспекції, самоаналізу, постійного внутрішнього діалогу тощо. Внаслідок розгортання когнітивних компонентів самоусвідомлення для юних спортсменів усе більшої актуальності і значення набувають рефлексивні механізми, розвиток яких у найближчій перспективі дозволяє забезпечити свідоме, активне, творче життя. Тренінг сприяє створенню умов для розвитку спроможності до поглибленого самопізнання, розширення горизонтів просоціального самоусвідомлення, адже впродовж кожного заняття всі учасники мали змогу зосередитися на вирішенні складних питаннях адаптації, самоприйняття, саморозкриття тощо. У процесі медіально-рефлексивної тренінгової діяльності учасники мають змогу когнітивно-емоційно пережити в індивідуальному та груповому (командному) досвіді численні кризово-конфліктні ситуації депривування, спортивних поразок тощо, а значить інтеріоризувати ці інформативно-психологічні знання та зробити певні висновки щодо необхідності рекреаційних видозмін, модернізацій, реформування своїх спортивних планів та загального життєвого устрою. В умовах медіально-рефлексійного тренінгу відбувається становлення та розвиток таких важливих якостей майбутнього спортсмена, як комунікативність, рефлексивність, спонтанність, креативність, відповідальність, емпатійність, самокритичність тощо. Застосування активних методів потребує створення атмосфери відповідальної та відвертої взаємодії, використання комунікативно-перцептивних засобів, інтерактивних вправ, ігор та інших дієвих форм самовираження дітей. Участь у тренінгу набуває для юного спортсмена особливого значення, адже пророщує позитивний зворотний зв'язок, гуманну оцінку зусиль, створення ситуації успіху, культивування віри у модернізацію власної Я-концепції та перемогу над суперниками.

1. Гошовський Я. Медіум-тренінг як технологія генетичної психології в ресоціалізації депривованої особистості / Я. Гошовський // Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.– Дрогобич: НВЦ “Каменяр”, 2004. – Випуск тринадцятий. Психологія. – С.73-84.

## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Калаур Роман

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Актуальність.** Одна з основних задач фізичного виховання – збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Але новітні наукові дослідження свідчать про низьку ефективність сучасного фізичного виховання дітей, а особливо підлітків. Зазначається, що рівень здоров'я підростаючого покоління викликає значне занепокоєння. Система фізичного виховання в Україні не відповідає вимогам сьогодення і потребує якісного оновлення та переорієнтації [5].

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури дає підґрунтя стверджувати, що значна кількість науковців досліджували проблему включення елементів оздоровчого туризму та занять рекреаційного характеру в уроки фізичної культури дітей старшого шкільного віку. Також розглядали їх використання в процесі позашкільної діяльності. Незважаючи на достатнє зацікавлення цим питанням з боку багатьох дослідників відкритими залишаються багато питань щодо організації та проведення занять оздоровчого спрямування у вільний від навчання час. В їх основу покладено засоби оздоровчого туризму та рекреації, як універсального інструменту підвищення рівня фізичного стану підлітків [3, 4].

**Мета** – обґрунтувати оздоровчий вплив використання сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до даних науково-методичної літератури, оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, що здійснюється послідовно, спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя різних категорій населення задля зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичних вправ. Це поняття поєднує процес використання засобів і методів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, що розробляє й удосконалює основи методики рекреаційно-оздоровчих програм [7].

Заняття оздоровчо-рекреаційної спрямованості є основним інструментарієм для досягнення поставлених цілей, вони спрямовані на підвищення фізичного стану підлітків до належного рівня за допомогою використання фізичного навантаження [6].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є рекреаційно-оздоровчі програми або фітнес-програми та рекреаційно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі виконання поставлених завдань. Якщо рекреаційно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті й враховує перспективи на майбутнє, певну послідовність виконання фізичних вправ, урахування певних термінів від короткотривалих (одне заняття) до довготривалих (місяць, рік і більше), то рекреаційно-оздоровче заняття передбачає разове виконання поставлених завдань [2].

У сучасній школі збереглися рекреаційні форми фізичного виховання, започатковані ще у ХІХ ст. [1]. До них можна віднести урок фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви, ігри на свіжому повітрі, прогулянки, екскурсії, фізкультурно-спортивні свята, заняття в спортивних секціях та шкільних спортивних клубах, туристичні походи, виїзди в оздоровчі табори тощо. Усі ці форми фізичного виховання спрямовані на активний відпочинок дітей, зміну їхньої розумової діяльності на фізичну активність, підвищення емоційного стану. Основною їх перевагою є емоційна насиченість, що викликає у дітей інтерес та спонукає підлітків до самостійних занять у позанавчальний час.

До позакласної рекреаційної роботи у навчальних закладах відносяться масова фізкультурно-оздоровча і спортивна робота. Основні завдання позакласної роботи: задоволення потреб школярів у регулярних заняттях з фізичного вдосконалення; можливість

проявити свій фізичний потенціал у різного роду змаганнях.

Окрім загальновідомих та доступних рекреаційних форм сьогодні в умовах ринкових відносин з'являються нові форми залучення населення до активного відпочинку [2]. Для цього в великих містах та районних центрах будуються комплексні спортивні споруди, рекреаційно-ландшафтні установи, торгівельно-розважальні комплекси, фітнес-центри, спортивні майданчики, боулінг-клуби, більярдні клуби, штучні футбольні поля та споруди зі штучним льодом, заняття в яких набувають все більшої популярності серед людей усіх вікових груп. Як правило, це нові недержавні структури, що надають населенню платні фізкультурно-оздоровчі послуги і здійснюють свою діяльність без державної підтримки, за рахунок власної комерційної та підприємницької діяльності [1]. Подальшої популярності серед дітей та молоді набувають урбаністичні, або вуличні, види спорту, такі як воркаут, велотріал, паркур, скейтбординг, катання на роликівих ковзанах, фрістайл, заняття на міських майданчиках із тренажерами.

**Висновки.** Система оздоровчо-рекреаційних занять, як спосіб залучення дітей та підлітків до активних самостійних занять фізкультурною активністю, має надзвичайно велике значення для покращення фізичного стану населення. Різні форми цієї активності впроваджуються в вигляді урочних, позаурочних та позашкільних занять.

Оздоровчий вплив занять рекреаційної спрямованості полягає у профілактиці виникнення хронічних захворювань, поліпшенні імунітету та протидії негативним факторам стресу, сприянні поліпшенню емоційного стану підлітків.

На нашу думку, найбільш популярними серед підлітків є так звані урбаністичні форми рекреаційних занять: воркаут, велотріал, паркур, скейтбординг, катання на роликівих ковзанах, фрістайл, заняття на міських майданчиках із тренажерами. Саме тому, доцільною є обґрунтування, розробка та впровадження технології використання подібних форм рекреації для занять з підлітками.

1. Бондар АС. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи: навч. посіб. Харків: Стиль-издат; 2010. 178 с.
2. Верховська М. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів Вісник Запорізького національного університету. 2014. 1: 11–19.
3. Глаголева О.Л. Развитие содержания дополнительного образования в детских объединениях спортивно-туристского профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / О.Л. Глаголева. – М., 2006. – 22 с.
4. Гриньова ТІ. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років [автореферат] Харків: Харківська державна академія фізичної культури. 2014. 20 с.
5. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв [та ін.] ; під заг. кер. А. Г. Зінченко. – К. : ТОВ ВПЦ «Літопис-ХХ», 2012. – 188 с
6. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005; 1: 84–86.
7. Иващенко ЛЯ, Благий АЛ. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев : Наук. Світ; 200 с.



# ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ, ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ковальчук Доріка

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Україна  
Гавілей Євгеній

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Актуальність.** Умови сучасного суспільства мають надзвичайно великий вплив на стан здоров'я учнівської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення стану функціональних систем організму, зростає кількість хронічних порушень постави, різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості, тощо.

**Аналіз літературних джерел.** Науковці відзначають збільшення кількості студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Слід відзначити, що на початку навчання у ЗВО їх значно менше, ніж при закінченні навчання в університеті. Причини виникнення подібної негативної тенденції пов'язані з низьким рівнем рухової активності, дана ситуація лише погіршується у зв'язку із зменшенням навчальних годин, відведених на заняття фізичною культурою протягом навчання в університеті [4, 5, 6].

Питання побудови фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі використання оздоровчих технологій для студентів достатньо повно висвітлені в науковій і методичній літературі. Для збереження і зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я та здорового способу життя студентів закладів вищої освіти різними авторами пропонуються різноманітні методики і технології [1, 2, 3, 7].

Зважаючи на необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання у вищій школі та її переорієнтації на оздоровчі цілі, постає питання про використання нетрадиційних оздоровчих засобів, одним з яких, на нашу думку, є фітнес-йога.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність використання фітнес-йоги, як засобу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Фітнес-йога, це заняття оздоровчого спрямування, які полягають у вдосконаленні фізичного тіла, шляхом розвитку його гнучкості, сили і координації, через дихальні вправи та утримання сталих положень. Виконуючи різні асани, рухаючись при цьому в різних напрямках, разом з диханням тіло поступово розслабляється, внаслідок чого зникають дефекти постави, зникають болі в спині і покращується рухливість суглобів. Під час занять фітнес-йогою використовується музика, що дозволяє звільнитися від стресу і напруги і повністю сконцентруватися на досягненні внутрішньої рівноваги.

Відповідно до класифікації Д.С. Шмітта [8] фітнес-йога складається зі статичних поз (асан), дихальних вправ і релаксації. Асани – процес фізичної активності на основі ідеомоторної реакції. Приймавши певну асану, потрібно зафіксувати її протягом хвилини, при цьому повністю розслабити м'язи, постійно витягуючи хребет вгору і / або вперед (практично у всіх асанах), поєднуючи з глибоким диханням і концентрацією на власних внутрішніх відчуттях. Асана може бути спрямована як на розвиток гнучкості, так і на розвиток координації та сили.

У фітнес-йозі існує два способи виконання асан: динамічний і статичний. Динамічний варіант займає менше часу, він означає, що одна асана плавно переходить в іншу. Таким чином, розвивається гнучкість, швидше розслаблюються м'язи і зв'язки, знімаються енергетичні блоки і прискорюється обмін речовин, встановлюється зв'язок між тілом і диханням, організм готується до виконання статичних асан. Тільки так можна плавно виконувати і утримувати пози без розтягування і травм. Якщо спробувати виконати асану без попередньої підготовки, то можна відчути напругу або опір.

Статичний підхід надає більш потужний вплив на наш ментальний стан, стан нашої свідомості. Якщо протягом декількох хвилин перебувати в одній і тій же асані, м'язи і нервова

система розслабляються, виникає стан внутрішнього спокою. У процесі виконання асан задіюються м'язи кора, які мають надзвичайно велике значення у житті кожної людини. Крім того покращується трофіка внутрішніх органів, відбувається активна стимуляція нервової системи.

Виконання повного йогівського дихання включає в роботу м'язи, які у звичайному житті використовуються неповністю або неефективно. Активне використання діафрагми в дихальному циклі надає стимулюючу дію на роботу органів черевної порожнини і грудної клітки. При нормалізації дихання вміст вуглекислого газу в організмі підвищується і досягає належного рівня. Починається поступове одужання організму, ліквідується багато захворювань. Настає заспокоєння нервової системи, поліпшується сон, підвищується працездатність, витривалість до тривалих навантажень. Дихальна гімнастика позитивно впливає на дихальну, серцево-судинну і нервову системи, сприяє підвищенню імунітету, збільшує стійкість організму до гіпоксії, сприяє розширенню судин, збільшує просвіт бронхів внаслідок збільшення вуглекислоти в крові.

Кожне заняття з фітнес йоги необхідно починати з динамічного способу виконання вправ, поступово збільшуючи тривалість статичного способу виконання вправ. При виконанні вправ фітнес-йоги особлива увага повинна приділятися вільному, без затримки, диханню через ніс. Вдихати треба під час рухів вгору, а видихати - під час рухів вниз або скручувань і нахилів. Видих зазвичай робиться однакової тривалості або довше, ніж вдих.

**Висновки.** Дані науково-методичної літератури, присвяченої питанням стану здоров'я підлітків та студентської молоді, свідчать про поступове збільшення показників захворюваності. Особливо гостро ця проблема постає протягом навчання у закладах вищої освіти.

Використання нетрадиційних засобів оздоровлення у процесі фізичного виховання різних верств населення викликає значний інтерес протягом тривалого часу. Одним з таких засобів є використання фітнес-йоги, як системи ментального фітнесу, що спрямована на розвиток фізичних та ментальних можливостей людей. Перевагою цієї системи є значний оздоровчий ефект, який досягається у процесі тренувань. Поруч з цим, заняття не вимагають виконання ударних навантажень та підходять різним категоріям населення та практично не мають протипоказань.

1. Беликова Ж, Кондаков В. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп. Культура физическая и здоровье. 2012; 3. С: 93–101.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості [автореферат]. Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки. 2000. 19 с.
3. Виленский М. Я, Горшков АГ. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие. Москва: Гардарики; 2007. 218с.
4. Грибан Г, Кутек Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. 2004; 7: 130–132.
5. Долженко Л. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2004; 1:21–24.
6. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних [автореферат]. Львів, ЛДУФК; 2009. 20 с.
7. Хуртенко О, Дмитренко С, Мельник В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Science Review. 2018; 1: 56–59.
8. Шмитт Д. С. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. Как стать сильнее, здоровее, умнее и красивее . Москва: София; 2007. 320 с.

## НАШІ АВТОРИ

1.	<b>Андрущенко Оксана Миколаївна</b> – майстер спорту з футболу, викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-спортивний комплекс Київського національного університету імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> проспект Академіка Глушкова, 2, Київ, 02000, Україна.
2.	<b>Арнаутова Лілія Володимирівна</b> – аспірант, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
3.	<b>Бачинська Наталія Вероніка Василівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. <i>Контактна інформація:</i> проспект Гагаріна, 72, Дніпро, Дніпропетровська область, 49000, Україна.
4.	<b>Бережна Лариса Іллівна</b> – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Роменська 87, м. Суми, Сумська обл., 40002, Україна
5.	<b>Бобренко Інна Всеволодівна</b> – молодший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вул. М. Берлінського, 9, м. Київ, 04060, Україна.
6.	<b>Бородіна Ніна Володимирівна</b> – аспірант, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
7.	<b>Бровченко Анастасія Камілівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри наукових основ управління і психології, Інститут підвищення кваліфікації, перепідготовки, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Валентинівська (Блюхера), 2, м. Харків, 61168, Україна.
8.	<b>Булгакова Тетяна Михайлівна</b> – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
9.	<b>Бучма Вікторія Володимирівна</b> – старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
10.	<b>Вахнова Альона Петрівна</b> – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
11.	<b>Венчовская Надія Ігорівна</b> – студентка магістратури кафедри фізичної реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
12.	<b>Вирлєєва Марина Аркадіївна</b> – майстер спорту з ковзанярського спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
13.	<b>Войцехівська Марія Олександрівна</b> – студентка магістратури кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
14.	<b>Воронова Валентина Іванівна</b> – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

15.	<b>Гавілей Євгеній Вікторович</b> – студент магістратури кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
16.	<b>Гоголь Сергій Володимирович</b> – студент магістратури кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
17.	<b>Голець Олександра Вікторівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
18.	<b>Гошовська Дарія Тарасівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> просп. Волі, 13, Луцьк, Волинська область, 43000, Україна.
19.	<b>Гошовський Ярослав Олександрович</b> – доктор психологічних наук, професор кафедри педагогічної та вікової психології. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> просп. Волі, 13, Луцьк, Волинська область, 43000, Україна.
20.	<b>Гринь Олександр Романович</b> – кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
21.	<b>Грона Станіслав Васильович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
22.	<b>Губанова Дар'я Максимівна</b> – студентка магістратури кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
23.	<b>Гурова Галина Валеріївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
24.	<b>Гусак Дарія Андріївна</b> – студентка магістратури кафедри теоретичної та консультативної психології, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. <i>Контактна інформація:</i> вул. Саратівська, 20, м. Київ, 04111, Україна
25.	<b>Дзюбка Людмила Віталіївна</b> – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
26.	<b>Дружиніна Інна Анатоліївна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Пластова, 31, Рівне, Рівненська область, 33000, Україна.
27.	<b>Железняк Олександр Артурович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
28.	<b>Жукова Галина Вікторівна</b> – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Пирогова, 9, Київ, 02000, Україна.
29.	<b>Завгородня Олена Василівна</b> – провідний науковий співробітник, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
30.	<b>Заходайло Дмитро Володимирович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

31.	<b>Калаур Роман Володимирович</b> – студент магістратури кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
32.	<b>Каменів Гліб В'ячеславович</b> – студент магістратури кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
33.	<b>Капелюх Дарія Рудольфівна</b> – заступник директора з виховної роботи, <i>Теребовлянський</i> навчально-реабілітаційний центр. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Залізнична, 8, м. Теребовля, Тернопільська область, 48100, Україна.
34.	<b>Кобзар Інна Геннадіївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
35.	<b>Ковальчук Вікторія Іванівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
36.	<b>Ковальчук Доріка Радівна</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> проспект Перемоги, 54/1, м. Київ, 03057, Україна.
37.	<b>Ковальчук Ольга Володимирівна</b> – асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна.
38.	<b>Коньков Аркадій Миколайович</b> – кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини і фізичної терапії, Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Університетська, 27, м. Херсон, Херсонська область, 73000, Україна.
39.	<b>Купіна Дар'я Геннадіївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
40.	<b>Курдибаха Оксана Миколаївна</b> – кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
41.	<b>Люзняк Альона Василівна</b> – студентка кафедри програмних систем і технологій, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Ванди Василевської, 24, 04116, Київ, Україна.
42.	<b>Матвієнко Ірина Сергіївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Івано-Франківський коледж Національного університету фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Гетьмана Мазепи, 142а, Івано-Франківськ, Івано-Франківська область, 76000, Україна.
43.	<b>Мельник Оксана Андріївна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
44.	<b>Михайлюк Інна Володимирівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Навчально-науковий інститут міжнародних відносин та соціальних наук Міжрегіональної академії управління персоналом, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фрометівська, 2, м. Київ, 03039, Україна.
45.	<b>Мойзріст Олена Михайлівна</b> – молодший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.

46.	<b>Москальов Максим Володимирович</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології управління, Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Січових стрільців, 52-А, м. Київ, 04053, Україна.
47.	<b>Моспан Марина Олександрівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
48.	<b>Мужайло Ірина Сергіївна</b> – вчитель англійської мови, Загальноосвітній навчальний заклад II-III ступенів “Вечірня (змінна) спеціальна школа №27” міста Києва. <i>Контактна інформація:</i> Цимлянський провулок, 2, Подільський район, м. Київ, 04080, Україна.
49.	<b>Негатуров Олександр Віталійович</b> – Президент громадської організації «Дитячий спортивний клуб «Тигренок», магістр Національного університету фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Степова, 44, м. Одеса, 65005, Україна.
50.	<b>Никорак Іван Ярославович</b> – студент магістратури кафедри педагогіки ім. Б. Ступарика, Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника». <i>Контактна інформація:</i> вулиця С.Бандери, 1, м. Івано-Франківськ, Україна.
51.	<b>Никоряк Оксана Віталіївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
52.	<b>Ніколайчук Дмитрій Олександрович</b> – студент магістратури кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
53.	<b>Новосад Аліна Анатоліївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
54.	<b>Павленко Інна Олександрівна</b> – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40002, Україна.
55.	<b>Перепелиця Анна Володимирівна</b> – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
56.	<b>Пронтенко Василь Віталійович</b> – заслужений тренер України з гирьового спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова. <i>Контактна інформація:</i> проспект Миру, 22, Житомир, Житомирська область, 10001, Україна.
57.	<b>Пушкарьська Леся Павлівна</b> – молодший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
58.	<b>Рекротчук Крістіна Віталіївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
59.	<b>Салига Наталія Миколаївна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки ім. Б. Ступарика, Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника». <i>Контактна інформація:</i> вулиця С. Бандери, 1, м. Івано-Франківськ, 76018 Україна.
60.	<b>Сиваш Ірина Сергіївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна

61.	<b>Сидоренко Ольга Романівна</b> – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Роменська 87, м. Суми, Сумська область, 40002, Україна.
62.	<b>Скачедуб Наталія Миколаївна</b> – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40002, Україна.
63.	<b>Скороход Олександр Володимирович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
64.	<b>Смоляр Ірина Іванівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
65.	<b>Староста Володимир Іванович</b> – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». <i>Контактна інформація:</i> вулиця Університетська, 14, м. Ужгород, Закарпатська область, 88000, Україна.
66.	<b>Степура Ярослав Олександрович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
67.	<b>Табунов Антон Анатолійович</b> – студент кафедри програмних систем і технологій, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Ванди Василевської, 24, м. Київ, 04116, Україна.
68.	<b>Телегоненко Христина Ігорівна</b> – студентка Інституту філології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> бульвар Тараса Шевченка, 14, місто Київ, 01601, Україна.
69.	<b>Терещенко Людмила Анатоліївна</b> – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
70.	<b>Тітаренко Світлана Анатоліївна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна.
71.	<b>Толкунова Інна Вікторівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
72.	<b>Урбан Катерина Сергіївна</b> – студент магістратури кафедри фізичної реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
73.	<b>Фольварочний Ігор Васильович</b> – доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
74.	<b>Чередниченко Таїсія Андріївна</b> – студентка магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
75.	<b>Чернигіна Тетяна Олександрівна</b> – зав. лабораторією кафедри фізичного виховання та спорту, Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара. <i>Контактна інформація:</i> проспект Гагаріна, 72, Дніпро, Дніпропетровська область, 49000, Україна.
76.	<b>Шатирко Лариса Олексіївна</b> – старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.

77.	<b>Швед Вадим Геннадійович</b> – студент кафедри супрамолекулярної хімії Інституту високих технологій, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> проспект Академіка Глушкова, 4, Київ, 03022, Україна.
78.	<b>Шевчук Юлія Сергіївна</b> – магістр психології, старший викладач кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти, Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. <i>Контактна інформація:</i> вул. В. Чорновола, 74, м. Рівне, 33028, Україна.
79.	<b>Шматко Ярослав Вячеславович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
80.	<b>Щерба Андрій Костянтинович</b> – студент магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна