

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТУРИЗМУ



КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
І ПЕДАГОГІКИ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції
(м. Київ, 22 жовтня 2019р., 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 ПІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(м. Київ, 22 жовтня 2019р., Україна)**

КИЇВ – 2019

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету
фізичного виховання і спорту України
наказ №207- заг. від 30.08.2019р.

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2019. – 113 с.

Збірник містить тези учасників II Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (22 жовтня 2019 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі напрями: 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 (бакалаврів та магістрів), молодих вчених, науковців і практиків, які цікавляться проблематикою 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, доцент кафедри психології і педагогіки
Булгакова Т. М., к. пед. наук, старший викладач 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

Абрасьов Олексій, Смоляр Ірина ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ).....	8
Бородіна Ніна МОТИВАЦІЯ ФУТБОЛІСТІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	10
Воронова Валентина, Скороход Олександр СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	12
Воронова Валентина, Крикун Олена ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ЧЕРЛІДІНГУ.....	14
Гошовська Дарія, Гошовський Ярослав КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ РОЗВИТКУ.....	16
Гринь Олександр АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У СПОРТІ.....	18
Гринь Олександр, Шматко Ярослав ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКІСТІ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	20
Железняк Олександр АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАГАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОККЕЇСТІВ.....	22
Зливков Валерій АВТЕНТИЧНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ПСИХОЛОГІЧНА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ СПОРТСМЕНІВ.....	24
Коробейніков Георгій, Міщенко Вікторія, Коробейнікова Іванна ЗАЛЕЖНІСТЬ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІД РІВНЯ АГРЕСІЇ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	25
Курдибаха Оксана ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ СПОРТСМЕНІВ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	27
Лукомська Світлана ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ СЕРЬОЗНИХ ТРАВМ.....	28
Міщенко Вікторія ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РУХЛИВОСТІ.....	29

Муса Джаміль, Коробейнікова Леся ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	32
Пантелесенко Антон, Ковальчук Вікторія ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	33
Петровська Тетяна, Арнаутова Лілія ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ В АНГЛОМОВНИХ ДЖЕРЕЛАХ.....	35
Пимоненко Марія, Костюченко Ольга ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СТРИБКАМИ НА БАТУТІ.....	37
Сасовська Ольга ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	38
Тігаренко Світлана СПОСТЕРЕЖЛИВІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	40
Fedorchuk Svitlana, Lysenko Olena, Shynkaruk Oksana COPING STRATEGIES IN HIGH-SKILLED ATHLETES (CANOEING / KAYAKING).....	42
Фінів Ольга ПСИХОЗАХИСНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ: РОЗВИВАЛЬНО-КОРЕКЦІЙНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА.....	43
Фокіна Євгенія ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	45
Фольварочний Ігор ТЕХНОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	46
Шатирко Лариса ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДЕСТРУКТИВНОЇ ОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	48
Шевчук Юлія ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	50

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

Бідний Олександр, Фольварочний Ігор ОСОБИСТІСТЬ ТРЕНЕРА, ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНО-ПЕДАГОГІЧНОГО НАПРЯМУ РОБОТИ.....	53
Гапонова Людмила ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ТА ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПЕРЕШКОД У МАУНТИНБАЙКУ.....	54
Galina Zhukova MOBILITY OF SPORT DIRECTIONS UNIVERSITIES.....	56

Красницька Ольга, Пронтенко Василь	
ОРАТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	57
Марьяненко Ліана	
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ В РАМКАХ ПРАВОСЛАВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ...	60
Петровська Тетяна, Гурова Галина	
КОРЕКЦІЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ТА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	62
Сметаніна Людмила	
ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТЕНІСІСТІВ В ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ РОЗРЯДІ.....	63
Староста Володимир	
МОТИВИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	64
Терещенко Людмила	
ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ВНЗ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	66
Ярмошук Олена, Василюк Василь, Юджіна Христина	
ВОЛЯ, ЯК РЕГУЛЯТОР ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ.....	69

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

Бровченко Анастасія	
МОЖЛИВОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ВАДИ РОЗВИТКУ.....	71
Tatiana Bulgakova	
FORMATION OF HIGH QUALITY LIFE OF STUDENTS-SPORTSMEN.....	73
Гурова Галина, Петровська Тетяна	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ ТА ТРЕНУВАНЬ СЕРЕД ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	74
Гурова Ольга	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ФАБІНГУ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЛЬНОЇ МЕДІАОСВІТИ.....	76
Дружиніна Інна	
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ПОГЛЯД ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	78
Дудка Анастасія	
НЕОБХІДНІСТЬ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ.....	80
Завгородня Олена	
ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я.....	82
Іванко Вікторія, Кириченко Вікторія	
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ.....	84

Кавалерова Ксенія, Кириченко Вікторія	
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	85
Мойзріст Олена	
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ INTERNET НА ФОРМУВАННЯ У МОЛОДІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	86
Мосьпан Марина	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ АРБИТРА З ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ.....	89
Ніколаєва Єлизавета	
АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ.....	91
Онищенко Анна	
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ.....	94
Павленко Інна	
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ.....	95
Панасенко Наталія	
ВПЛИВ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА».....	97
Перепелиця Анна	
ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ...	99
Підгайна Віра	
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ.....	100
Сидоренко Ольга	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	102
Ткаченко Ірина, Глухих Валентина	
ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ХОРЕОГРАФІЇ.....	104
Толкунова Інна, Голець Олександра	
ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	105
Толкунова Інна, Резнік Ігор	
ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	106
НАШІ АВТОРИ.....	108

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

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

Абрасьов Олексій, Смоляр Ірина
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Мотиваційна сфера є динамічною складовою, що розвивається, її особливості визначають як поведінка, так і діяльність дітей. Вона вміщує систему мотивів, у її певній ієрархічній будові, у якій потреби, мотиви й цілі супідрядні й реалізуються або виражаються ставленням до навколишньої дійсності. На початку спортивного тренування (особливість у видах на витривалість) необхідний досить високий початковий рівень мотивації, що спонукає спортсмена переступити бар'єр комфорту й почати переживати всі відчуття, що виникають при крайніх ступенях стомлення й напруження. Заходом витривалості до дії чинників навантаження буде в цьому випадку сила мотивів, що спонукують спортсмена до діяльності, рівень його мотиваційного стану як величини спонукання до виконання значного навантаження.

Мотивація багатьма дослідниками визначається, як детермінація поведінки людини, саме із проявом мотивації пов'язують спортивну успішність.

Проблема мотивації й мотивів поведінки – одна зі стрижневих у психології та педагогії спорту. Звісно ця проблема не нова. Вона піднімалася у великій кількості робіт вітчизняних і закордонних учених. Велика кількість літератури з питань мотивації й мотивів говорить про різноманіття точок зору, як у психології, так і в інших науках [2, 3, 4]. У наш час заняття спортивною діяльністю для молоді залишається досить престижним, але стає все складніше конкурувати з сучасним захопленнями гаджетами та мережею Інтернет.

Актуальною проблемою постає підвищення якості фізкультурно-спортивної діяльності, а знання провідних мотивів дозволить активізувати діяльність дітей підліткового віку та підвищити її ефективність. Отже умови життя, що постійно змінюються, суттєво впливають на мотиви діяльності, спостерігається переоцінка колишніх цінностей і життєвих орієнтирів у сучасній молоді. У наш час проблема вивчення мотивації фізкультурно-спортивної діяльності сучасної молоді вивчена недостатньо.

Відповідно необхідно розкрити не тільки рівень мотивації до занять баскетболом у підлітків, але й визначити різні мотиви, що їх спонукують займатися спортивною діяльністю.

Серед тих, хто займається баскетболом, у тій або іншій формі основними мотивами, за даними багатьох досліджень, є бажання проявити себе у спорті, розвинути свої фізичні, комунікативні якості, а також доброзичливе ставлення тренера.

Мета дослідження – вивчити мотивацію й мотиви підлітків до занять баскетболом, що формують стійкий інтерес у дітей 12-15 років до занять спортом і сприяють їх активності у навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; констатувальний експеримент із застосуванням методів психодіагностики (методика Л. М. Орлової «Анкета мотивації відвідування спортивних занять»; методики вивчення рівня спортивної мотивації Лусканової Н.Г.; шкала потреби в досягненні Орлова Ю.М.; методика вивчення прагнення до успіху й уникнення невдачі Т. Елерса); оцінка рис особистості педагога Ключової Т.Н.; методи математичної статистики. Дослідження проводилось в

команді ДЮСШ м. Бориспіль з баскетболу (у 2018р.), рівень досягнення команди – юнацька баскетбольна ліга Київської області. У дослідженнях взяло участь 12 спортсменів – баскетболістів (12 підлітків). Їхній вік склав – 12-15 років.

Результати дослідження. Діагностика мотивації до спортивної діяльності в баскетболістів 12-15 років свідчить про значущу спрямованість на спортивну діяльність, на активне прагнення займатися спортом, так кожний другий юний спортсмен ставить пріоритетним змагальний мотив або мотив досягнення мети.

Особливістю мотивації юних баскетболістів 12-15 років у баскетбольній групі є сформована виражена потреба в досягненні, що є, з одного боку, результатом педагогічного впливу тренера на спортсменів підліткового віку, а з іншого передбачає ретельний вибір методів психорегуляції у змагальному періоді до такого контингенту спортсменів.

В ході дослідження встановлено провідні мотиви занять спортом у юних баскетболістів, а саме було відзначено у опитаних прагнення виявити себе у спорті – 58,3%, розвинути свої фізичні якості – 33,33%, добре ставлення тренера – 8,33%. Однак у дослідженні встановлено, що такі мотиви, як спілкування із друзями, престиж, вимога батьків у даної групи баскетболістів були відсутні. Знання мотивів занять спортом у спортсменів даного віку дозволить ефективно будувати навчально-тренувальний процес і взаємодію з ними.

Діагностика рівня мотивації до спортивних занять у юних баскетболістів за адаптованою методикою Лусканової Н.Г. дозволила встановити, що в юних спортсменів, які займаються баскетболом, найнижчим показником було на рівні 12-ти балів, а найвищим – 21 бал, що не відповідає максимально високому рівню мотивації до постійних занять. Відзначається, що більше 58,5% юних спортсменів у даній баскетбольній команді мають недостатній рівень мотивації до занять спортом. Дані результати тренерів необхідно взяти до відома, можливо, необхідно внести різноманітність у навчально-тренувальний процес, у такий спосіб підвищити активність в тих, хто займається, здійснювати індивідуалізований і диференційований підходи, надаючи умови для максимальної реалізації кожному юному спортсменові.

Оцінка рис особистості тренера юними баскетболістами показала позитивне ставлення в юних спортсменів до взаємодії із тренером, вони відзначили низьку конфліктність $2,75 \pm 0,45$ бала в тренера й достатню виразність толерантності – $2,91 \pm 0,28$ бала й емпатії $2,83 \pm 0,38$. Взаємозалежність сприйняття учнів рис особистості тренера і їх оцінкою рівня мотивації до занять спортом показала значимий прямо пропорційний зв'язок ($r=0,70$; $p<0,05$) з низькою конфліктності тренера й оцінкою рівня мотивації до занять спортсменів, а також значимий прямий зв'язок ($r=0,68$; $p<0,05$) емпатії тренера й рівня мотивації до занять його учнів.

Результати діагностики рівня мотивації до успіху й уникнення невдачі у спортсменів 12-15 років, які займаються баскетболом, за Т. Елерсом, показали перевагу мотивації до успіху над мотивацією уникнення невдачі, що відповідно є необхідним компонентом для успішної спортивної діяльності.

Висновок. Мотивація фізкультурно-спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, що міняють своє значення протягом спортивної кар'єри. Структура мотиваційної сфери юних спортсменів, які займаються баскетболом, досить рухлива і багато в чому залежить від успішності діяльності спортсмена, а також від ступеня задоволеності навчально-тренувальним процесом і психологічним кліматом у команді, взаємодією з тренером.

Отже, важливою проблемою в подальшому постає не проблема формування мотивації до спортивної діяльності, а формування мотивацій до регулярних занять спортом у підлітків, визначення етапів формування мотивації до занять та ефективних методів у юних гравців.

1. Воронова ВИ, Байрачный ОВ. Характеристика мотивационной сферы юных футболистов с учетом игрового амплуа. Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех. Москва; 2008. с.155-156.
2. Пилоян РА. Мотивация спортивной деятельности. Москва, 2009; 109 с.
3. Родионов АВ, Воронова ВИ. Психологические основы подготовки баскетболистов. Киев: Здоров'я; 1989. 136 с.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность, 2-е издание. СПб.: Питер, 2005. 864 с.

**Науковий керівник
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Смоляр І.І.**

МОТИВАЦІЯ ФУТБОЛІСТІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Бородіна Ніна

Національний Університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У сучасному футболі розвиток мотивації спортсменів є одним з пріоритетних напрямів психологічного супроводу спортивної діяльності, тому що на сьогодні досягнення максимальних результатів залежить не тільки від фізичної, технічної та тактичної підготовленості юних спортсменів, а, перш за все, від рівня їх мотивації на досягнення успіху.

Для успішності роботи з мотивування юних спортсменів в першу чергу необхідно зрозуміти яким є мотив, що є його рушійною силою. У відповідності до загальноприйнятих визначень, мотивація – це психічна властивість, яка характеризує спрямованість активності людини, яку визначає збіг провідних потреб з предметом їх задоволення [1, 2, 3, 5].

Окрім того мотивація людини включає в себе всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні настанови, ідеали та ін. [6].

Відмічається, що мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси [6].

Стрімкі і неминучі зміни сучасності в свою чергу впливають на розвиток особистості, змінюючи мотиваційне спрямування молоді. Враховуючи сучасні погляди, ціннісні орієнтири та нагальні потреби молодого покоління, виникає необхідність внести концептуальні зміни в системний підхід до проблеми мотивації в спортивній діяльності.

Будь-яка діяльність, в яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули мають бути викликані дуже значущими та нагальними мотивами.

Для вступу до спортивної школи необхідно мати певні особистісні характеристики, що полягають, зокрема, в завзятості, бажанні досягти високих результатів, прагненні виявитись кращим. Основу цього процесу складає мотивація – надзвичайно важлива складова успішного спортсмена. Однак, як зазначають фахівці, у підлітковому віці мотивація може часто змінювати вектор своєї спрямованості, в тому числі на діаметрально протилежний [1, 2, 3, 5].

Вивчаючи спортивну мотивацію також необхідно враховувати до яких етапів підготовки належать юні спортсмени.

Згідно навчальної програми спортивних шкіл (ДЮСШ) та рішень: кабінету Міністрів України від 05.11.2008 №293 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу»; Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 №1624 «Про

організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» діти віком 13-17 років належать до групи спеціалізованої базової підготовки.

Для успішної спортивної діяльності необхідно мати оптимальний рівень спортивної мотивації, який буде притаманний саме для цієї людини. Занадто високий рівень спортивної мотивації значно підвищує рівень активності та психологічної напруги юних спортсменів, що в свою чергу призводить до роздратованості та дратівливості, надмірного хвилювання та нестійкості настрою, розладів уваги та пам'яті, порушень координації рухів і відчуття простору, зниження працездатності в цілому. Існує певна межа, за котрою подальше збільшення мотивації призводить до погіршення спортивних результатів, таку залежність розкривають закони Єркса Додсона [7].

Для визначення рівня спортивної мотивації футболістів 13 річного віку нами було проведено тестування різних її сторін та проявів.

Результати дослідження. Дослідження проводились у вересні 2019 року на базі ДЮСШ олімпійського резерву, в якому взяли участь 30 футболістів 13 річного віку.

Аналіз тестування «мотивації досягнення» виявив, що у більшості спортсменів дуже високий рівень мотивації до успіху – 83,6%; у 13,3% – помірно високий рівень мотивації; у 3,1% – середній рівень мотивації.

Проведений аналіз мотивації на уникнення невдач показав, що: у 45,7% – високий рівень мотивації, а у 54,3% випробуваних – середній рівень мотивації.

При діагностиці ступеня готовності до ризику встановлено, що: 78,1% випробуваних спортсменів схильні до ризику; 21,9% випробуваних мають середні показники такої схильності.

Висновки. У ході дослідження було виявлено високий рівень мотивації футболістів 13 річного віку, що вказує на необхідність психологічного супроводу спортсменів для формування оптимального рівня мотивації в процесі спортивної діяльності.

Враховуючи перехідний етап та адаптаційний період, високе навантаження навчальною діяльністю у школі, спортсмени більш чутливі до впливів зовнішніх факторів, що, в свою чергу, негативно впливає на спортивну мотивацію. Саме через це підлітковий вік вважається одним з найбільш складних періодів формування спортивної мотивації.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, «Олімпійська література»; 2017. 272с.
2. Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: «Питер»; 2003. 512с.
3. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: «Питер»; 2008. 352с.
4. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Самара: «БАХРАХ-М»; 2008. 672с.
5. Родионов АВ, Родионов ВА, Попов АЛ. Психология детско-юношеского спорта: ученик для студентов высших учебных заведений. Москва: Физическая культура; 2013. 277с.
6. Яковлев БП, Бабушкин ГД. Психология физической культуры: ученик. Москва: Спорт; 2016. 624с.
7. Teigen KH, Yerks Dodson. A law for all seasons: Theory and Psychol. 1994; V4:525-547.

СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

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

Актуальність. Особливості особистості спортсмена пов'язані з вибором стратегії їх реалізації. Тому, в процесі підвищення спортивної майстерності відбувається пошук, вибір і засвоєння прийомів діяльності, в яких найбільш вигідним способом реалізовані конкретні особливості особистості спортсмена. В результаті з'являється можливість більш вдало знайти для спортсмена вид спорту, амплуа, виробити індивідуальний стиль діяльності. Це дозволяє піти шляхом викорінення недоліків і виховання бажаних для спорту особливостей особистості [4].

Мета дослідження – теоретичне дослідження психологічної підготовки, що охоплює різні концепції і підходи до теми, зв'язок між психологічною підготовкою спортсмена з формуванням і розвитком особистісних якостей, з урахуванням особливостей підліткового віку.

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

Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань.

Одним з перших російських фахівців в області теорії спорту, А. Д. Бутовський, підкреслив ключову роль конкуренції в спорті: «Будь-яка робота, поставлена умови змагання, розвиває дуже цінні для життя якості: наполегливість, завзятість у досягненні мети, мужність, винахідливість, впевненість в своїх силах і вміння ним користуватися» [3, с. 63].

Психологічні якості є більш рухливі елементи психіки спортсмена, ніж риси характеру або властивості темпераменту спортсмена [7]. До психологічних якостей особистості спортсмена відносяться емоційні, інтелектуальні, вольові, а також сенсорні якості.

Виходячи з вищевказаного, з'являється питання, які психологічні якості підлягають розвитку для успішної участі в змаганнях і ефективного досягнення стану психологічної готовності.

В науковій психологічній літературі існують різні підходи до поняття готовності до змагань: А.Ц. Пуні говорить про готовність до змагання, А.В. Алексєєв про оптимальний бойовий стан спортсмена [1].

Незважаючи на відмінності в термінологічному апараті, різні автори мають подібні або ідентичні думки з приводу змісту поняття психологічної готовності до змагань. Найбільш ємне визначення названого стану дано Є.П. Ільїним: «стійкий, що триває кілька днів стан, що відбиває виникнення мети, направляє свідомість спортсмена на досягнення високого результату, і готовність боротися з будь-якими труднощами на майбутніх змаганнях» [6, с.258].

Як визначає А.Ц. Пуні, психологічна готовність – «розумовий стан спортсмена, який характеризується самовпевненістю, прагненням боротися до кінця і бажанням перемогти, значною емоційальною стійкістю, умінням управляти своїми діями, настроями і почуттями, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення мети» [7, с. 28].

Деякі вчені відносять до змісту психологічної готовності до змагання суб'єктивні психологічні характеристики особистісних якостей, впевненість у власному успіху, вміння

самостійної регуляції психічного стану в екстремальних умовах спортивної діяльності, адекватну самооцінку [2], а також наявність вольових якостей – витримки, цілеспрямованості, рішучості, самовладання, наполегливості і терплячості.

Згідно з дослідженням А.Б. Ільїна, позитивний вплив на готовність до змагальної діяльності надають: «емоційна стійкість, психологічна гнучкість, сміливість, товариськість, колективізм, совісність, гумор, демонстративність, домінантність, користоловства, сексуальність, ігровий потенціал, оптимізм», а негативний вплив на готовність до змагань надають «невротичність, напруженість, депресія, почуття провини. А також з меншим впливом агресивність, страх, підозрілість, мрійливість, мінливість настрою, надчутливість, збудливість, песимізм» [5, с. 25].

Таким чином, стан психологічної готовності спортсмена до змагань характеризується наявністю у спортсмена в передзмагальний період наступних якостей:

1. самовпевненістю;
2. емоційною стабільністю;
3. адекватним почуттям власної гідності;
4. здатністю однорідного-регулювання свого власного розумового стану в кризовій ситуації;
5. здатністю мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату;
6. концентрацією уваги;
7. вольовими якості особистості.

Корекція, розвиток зазначених якостей особистості дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена до змагання повинна відповідати потребам спортсмена в розвитку необхідних якостей, а також повинна враховувати особливості, властиві віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися залежно від змін, що відбуваються.

Враховуючи особливості підліткового віку можна виділити наступні завдання психологічної підготовки спортсмена-підлітка до змагань:

1. створення впевненості в своїх силах і підвищення самооцінки;
2. оволодіння умінням управляти своїми емоціями;
3. оволодіння умінням регулювати психічний стан під час змагань;
4. вдосконалення властивостей уваги;
5. формування морально-вольових якостей;
6. оволодіння умінням мобілізувати сили для вирішення завдань під час кризових ситуацій;
7. зняття надмірної психічної напруги перед змаганням і під час виступу;
8. психогігієна втоми.

Висновки:

1. Стан психологічної готовності до змагань характеризується наявністю у спортсмена, в момент перед змагання, певних психологічних якостей.

2. Корекція вказаних якостей дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

3. При підготовці спортсменів-підлітків до змагань слід використати методи і засоби психологічної підготовки з урахуванням потреб і особливостей, властиві спортсменам підліткового віку.

1. Алексєєв АВ. Здолай себе! Психічна підготовка в спорті. Ростов н/Д : Фенікс; 2006. 352 с.

2. Бабаян АА. Особові чинники психічної готовності спортсмена до досягнення високого результату змагання (На прикладі важкої атлетики) [дисертація]. Москва: РГБ; 2002. 187 с.
3. Бутовский АД. Виховання і тілесні вправи в англійських школах, Собр. соч.: у 4 т. - К.: Олімп. літ.. 2009; Т. 1:277-334.
4. Воронова ВИ, Михнов АІ. Психологические профили высококвалифицированных хоккеистов различного игрового амплуа. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016; 1: 283–288.
5. Гордон СМ, Ільїн АБ. Оцінка особи спортсменів різних спеціалізацій і кваліфікацій (на прикладі циклічних, ігрових видів і спортивних єдиноборств. Теорія і практика фізичної культури. 2003; 2: 24-26.
6. Ільїн ЕП. Стан найвищої готовності і працездатності спортсмена. Спортивна психологія в працях вітчизняних фахівців / під ред. ИП Волкова. Спб.:Пітер; 2002. с.253-260.
7. Пуни АЦ. Про психологічну розвідку в підготовці до змагання, Спортивна психологія в працях вітчизняних фахівців під ред. ИП Волкова. Спб.:Пітер, 2002; с.246-250.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Воронова В.І.**

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В ЧЕРЛІДІНГУ

**Воронова Валентина, Крикун Олена
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про відсутність на сьогоднішній день у спорті вищих досягнень необхідних досліджень щодо питання психологічної підготовки спортсмена-черлідера. Це вказує на нагальну необхідність проведення таких досліджень саме в даному виді спорту. Основою для такої роботи можуть служити праці таких вчених як Родіонова А.В., Волкова І.П., Воронової В.І., та інших спортивних психологів-практиків.

Зокрема спиратися можливо на наукові дані А.В.Родіонова, П.А.Рудика, де аргументовані фундаментальні положення про психологічну структуру та зміст різних видів спортивної діяльності, про методи психологічної підготовки з урахуванням специфіки спортивних змагань [1].

Психологічна підготовка є одним з важливих аспектів у використанні наукових досягнень психології, реалізації її методів та засобів для того, щоб підвищити ефективність у спортивній діяльності. Тому можна вважати, що психологічна підготовка міцно поєднана з покращенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [2, с. 89].

Взаємодія різних категорій підготовки (фізична, спеціально-технічна, теоретична, психологічна) є вагомим компонентом у психологічній підготовці спортсмена. Саме психологічна підготовка частіше досліджується як окремий вид підготовки. У даному випадку їй призначається важлива роль у плануванні процесів тренувань та змагань, визначаються відповідні цілі, форми і методи. Даний підхід полегшує упорядкування структури підготовки і вирішення організаційних завдань, але є не легким у розв'язанні певних задач системної взаємодії різних її видів. Отже, для успішного

тренувального та змагального процесів вкрай необхідним є розвиток та вдосконалення властивостей психіки, які і являють собою психологічну підготовку спортсмена [3, с. 101].

Психологічна підготовка ставить перед собою ряд завдань, серед яких зокрема:

- вдосконалення психічних процесів;
- формування вміння керувати психічними станами в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності;
- сприяння формуванню психічних властивостей особистості спортсмена та їх стійкості в умовах спортивної діяльності;
- створювання позитивного психологічного клімату в спортивних командах та інші.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Нині черлідінг – новий напрям у складно-координаційних видах спорту, сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається, самостійний міжнародний вид спорту. Черлідінг також на сьогодні активно розвивається і вдосконалюється в Україні, що вказує на нагальну актуальність вивчення як особливостей спортивної діяльності в ньому, так і вимог до проявів необхідних для ефективності діяльності якостей спортсменів. Проте дослідження в цьому напрямі тільки розпочинаються.

Черлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [5]. Саме тому психологічна підготовка спортсменів в даному виді спорту передбачає, застосування відповідних технологій для ефективного психологічного супроводу їх підготовки, визначення напрямків дослідження особистісних особливостей черлідера, методів досягнення цієї мети [4].

Цінність та вагомість психологічної підготовки полягає у її впливі на формування властивостей психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність його діяльності [4].

Висновок. З огляду на відсутність вивчення цих актуальних питань в такому молодому виді спорту, як черлідінг, для якісного вдосконалення спортсменів на сьогодні вкрай необхідна наукова розробка саме вказаних питань психологічної підготовки, психологічного забезпечення та психологічного супроводу спортсменів в даному виді спорту.

1. Родионов АВ. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер; 2002. 386 с.
2. Волков ИП, редактор. Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер; 2002. 288 с.
3. Рудик ПА. Психологические аспекты спортивной деятельности. Психология и современный спорт: сб.-Р.; 2010. 217 с.
4. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. – 2-ге вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література; 2019. с.44-64.
5. Крикун ЮЮ. Черлідінг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2017. с 16-32.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Воронова В.І.**

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ РОЗВИТКУ

Гошовська Дарія, Гошовський Ярослав
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Актуальність дослідження. Комплексна фізична, медична, психологічна реабілітація посідає важливу роль у наданні ревіталізаційної допомоги дітям з обмеженнями розвитку. Як відомо, за даними ООН, у світі налічується приблизно 450 мільйонів людей з явними порушеннями психічного і фізичного розвитку, що, безсумнівно, нагально потребує задіяння глобальних саногенних стратегій і тактик для покращення стану справ. Оприлюднені дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) свідчать, що народжуваність неповносправних мешканців планети досягає 13 % (3 % дітей народжуються з недоліками інтелекту і 10 % дітей – з іншими психічними та фізичними вадами), а всього ж у світі майже 200 мільйонів дітей з обмеженими можливостями. До того ж футурологічні тенденції прогнозуються як збільшення кількості дітей-інвалідів, що суттєво може вплинути на повноцінну екзистенцію всієї дитячої популяції. Ми розглядаємо неповносправність (інвалідність) як тотальний деприваційний фактор, який зумовлює істотне обмеження життєдіяльності дітей, сприяючи соціально-психологічній дезадаптації на рівні численних порушень онто- і соціогенезу, ускладненнями в спілкуванні, навчанні, навіть самообслуговуванні [3].

Результати дослідження. Безперечно, окреслена проблематика нагально потребує від суспільства додаткових заходів, засобів і зусиль, що матеріалізуються в розробці й утіленні спеціальних рекреаційних програм, запровадженні і функціонуванні спеціальних реабілітаційних центрів, навчальних закладів тощо. Ключовим принципом у ревіталізаційному напрямку повинен бути гуманістичний підхід, що базується на знанні сутнісних закономірностей і завдань процесу соціально-психологічної реабілітації. Проблема значно ускладнена деприваційним спектром неповносправності, його глибиною і широтою, вимір яких, наприклад, може сягати від дефектологічних проблем фізично інвалідних дітей до патологічно-дезадаптаційних комплексів дітей-олігофренів [1]. Оскільки поняття «соціально-психологічна реабілітація» наповнене полісемантичними тлумаченнями, головним з яких потрібно визнати складність процесу соціально-психологічного становлення людини в системі міжособистісних суспільних відносин як компонента цієї системи, тобто коли людина стає частиною певної спільноти. Унаслідок засвоєння елементів культури, соціальних норм і цінностей відбувається поновлення, включення в нормальний процес соціалізації депривованих осіб, що пережили стресогенний злам. Постає нагальна потреба задіяння цілісної системи медико-психологічних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на оптимізацію особистісного росту, відновлення, корекцію чи компенсацію порушених психічних функцій, станів, статусів тощо. Вкрай важливе значення має власне фізична реабілітація, зокрема завдяки включенню ускладнених вибірок депривованих дітей у доступні для них версії занять спортом [1, 2, 3]. Різнобічна соціально-психологічна реабілітація дітей з психофізичними вадами повинна відбуватися як комплексний перманентний процес, основною суттю якого є рекреація, реадаптація ураженої особистості та її успішне інкультурування у нормативний устрій суспільного життєіснування.

У контексті окресленої проблематики значне місце відводиться медичній реабілітації як активному процесові, метою якого є досягнення повного відновлення порушених унаслідок захворювання чи травми функцій, або, якщо це нереально – оптимальна реалізація фізичного, психічного і соціального потенціалу інваліда, якомога адекватніша інтеграція його в суспільстві. Таким чином, медична реабілітація включає заходи щодо попередження інвалідності в період захворювання і допомогу інвалідові в досягненні максимальної фізичної, психічної, соціальної, професійної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний з урахуванням деструктивних наслідків захворювання.

Медична реабілітація має особливий статус насамперед тому, що розглядає не тільки стан органів і систем організму, але і функціональні можливості людини в її повсякденному житті після виписки з медичної установи. Тобто вона наділена креативним потенціалом, спрямованим на культивування латентних можливостей людини й актуалізацію її компенсаторних механізмів. Зазначимо, що в окресленому аспекті на етапі сьогодення зауважується генеральна тенденція у підведенні потужної науково-технічної бази під проблему реабілітації неповносправних людей (комп'ютеризація протезування, біотехнологічні розробки, універсальна тренажерів і засобів пересування тощо) та задіянні інноваційних психореабілітаційних технологій (найновіші інтегративні психотехніки, удосконалені традиційні психотерапевтичні підходи тощо). Правда, у зв'язку з цим стає очевидним фактом те, що система медичної реабілітації тісно залежить від економічного розвитку певного суспільства, свідченням чого є матеріально-технічне оснащення і соціальна опіка інвалідів у державах «золотого мільярду» та гнітючо-катастрофічна занедбаність «знехтуваних калік» у країнах так званого третього світу.

У процесі ревіталізації повинні враховуватися найрізноманітніші медико-біологічні та соціально-психологічні чинники і наслідки хвороби, що сконцентровані у життєвому досвіді неповносправної дитини і є травматогенними за своєю природою для її успішної абсорбції та подальшого «конгруентного» співіснування у конкуруючому суспільстві. У ракурсі медичного реабілітування важливу роль відіграють фактори діагностики й анамнезу, правильне уявлення про які стимулює адекватніше розуміння суті неповносправності й застосування рекреаційно- реабілітаційних дій і заходів, методів і прийомів. Оптимальним, звичайно ж, є усунення або повна компенсація фізичного пошкодження шляхом проведення відновного лікування, однак це не завжди можливо, тому бажано організувати життєдіяльність хворого так, щоб виключити вплив на неї існуючого анатомічного чи фізіологічного дефекту. У випадку, якщо колишня продуктивна діяльність неможлива або негативно впливає на стан здоров'я, потрібно здійснювати переорієнтування неповносправної особи на такі види соціальної активності, які найбільшою мірою сприятимуть задоволенню її вітальних потреб. За такої ситуації суттєво зростає роль психотерапевтичних чинників, складових і прийомів, що власне й засвідчує медико-психологічну сутність реабілітаційного процесу.

Висновок. Вважаємо, що успішну соціально-психологічну і психофізичну реабілітацію депривованих осіб доцільно здійснювати з урахуванням гуманістичних теоретико-емпіричних принципів і засобів генетичної психології (за С. Максименком) та на основі цілісного, комплексного використання системи соціально-психологічного, клініко-онтогенетичного, психотерапевтичного й психокорекційного методів. Такий симбіоз за умови фахового застосування сприятиме оптимізації фізичних і соціальних реабілітаційних технологій та досягненню успішних ревіталізаційних результатів.

1. Бойко ГМ. Підготовка підлітків з хворобою Дауна до психосоціальної інтеграції в суспільство з використанням засобів фізичної культури і спорту. Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: Матеріали Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка СД Максименка (17-18 грудня 20001 р., м.Київ). К.: Міленіум; 2002. Т. 3: 21-23.
2. Максименко СД. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.]. К.:Форум; 2002. 319 с.
3. Гошовський ЯО, науковий редактор українського видання; Вічалковська НК, Іванашко ОЄ, Гошовська ДТ, редактори. Go-Far: плани занять з функціонально-поведінкової терапії Go-Far: плани занять з функціонально-поведінкової терапії. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки; 2017. 88 с.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У СПОРТІ

Гринь Олександр

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У сучасному спорті необхідність реалізації практичних завдань психологічного супроводу не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань у різних видах спорту складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому традиційці підходи поступово вичерпують свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає очевидним, що більш суттєву увагу необхідно приділити також актуальним аспектам реалізації завдань та практичним заходам з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обгрунтовану побудову всього процесу багаторічної підготовки спортсменів [1, 2]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Системний характер реалізації форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів [5, 6, 8]. В той же час, проблеми, що були окреслені як найважливіші для психологічного супроводу підготовки спортсменів в минулому, ще й досі не вирішені. І це є однією з головних причин необхідності нового погляду на проблему психологічного супроводу спорту всіх рівнів.

Як спортсмен, так і тренер однаково мають потребу в постійній професійній психологічній підтримці та допомозі. Відповідно, особливу увагу слід приділити розгляду нових форм соціально-психологічних відносин у системі «спортсмен-тренер», де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи - співпраця тренера, спортсмена і психолога, їх взаєморозуміння, засноване на знаннях тренера в області психології, на готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена та надати необхідну психологічну допомогу та підтримку в процесі сумісної діяльності. Тут постає питання пов'язане з різними аспектами реалізації завдань психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена, зокрема, просвітницькій та профілактичній роботі, психологічній діагностиці та консультативній роботі, психокорекції, психотерапії в психологічному супроводі спортивної діяльності [3, 4, 7]. Важливими є також ті аспекти психологічної підготовки, які потребують вирішення завдань тренування необхідних для спортсмена психологічних умінь та навиків, формування когнітивних, мобілізаційних, поведінкових установок.

Результати дослідження. Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають перед спортсменом і тренером у зв'язку з оволодінням, реалізацією та вдосконаленням спортивної діяльності, що є джерелом породження не тільки специфічних питань міжособистісної взаємодії, але і психічних новоутворень їх особистості. Сучасне уявлення, що спортсмен як суб'єкт спортивної діяльності має бути повноправним учасником процесу підготовки, передбачає його відповідальність і активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин в системі «спортсмен-тренер» і, відповідно, зумовив перетворення змістовних форм і напрямків роботи в комплексі заходів з

«психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому.

Як наслідок, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного супроводу практики підготовки спортсменів, що не є вирішеним завданням на даний час. Мова йде не про епізодичну участь фахівців у вирішенні психологічних проблем, участь у діагностичних, консультативних та інших заходах, а про безпосередню практичну роботу психолога з організації та здійснення комплексу заходів з психологічного супроводу в системі підготовки спортсменів.

Аналіз численних заходів, що впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, дозволяє визначити декілька основних етапів, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру. Така діяльність передбачає інформаційну підтримку психологічної підготовки, оцінку функціонування домінуючих регуляторних систем психіки спортсмена, підтримку мотиваційної стабільності, актуалізацію вербальних регуляторів, формування стратегії поведінки спортсмена в змагальних умовах, що дозволяє фіксувати позитивний та значущий досвід всіх етапів для своєчасного створення максимально продуктивного образу готовності

Послідовність наведених етапів тісно пов'язана з психолого-педагогічними характеристиками процесу підготовки та ґрунтується на них. Тривалість реалізації завдань підготовки на різних етапах психологічного супроводу та їх співвідношення з основними характеристиками тренувальних навантажень заключного етапу підготовки до змагань, може бути істотно доповнена і потребує подальшої розробки. В той же час, одним з основним завдань супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому підкреслюється, що спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються [1, 4, 6]. Це потребує не тільки ознайомлення, а й опрацювання тренінгів саморегуляції, систематичного виконання психологічних вправ для вирішення завдань психологічної підготовки, дотримання рекомендації до їх застосування, а також постійного вдосконалення психологічних установок та когнітивних навичок, необхідних для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Висновки. Наведені дані є узагальненням сучасних теоретичних підходів та практичного досвіду, що з'явилися в науково-методичних джерелах протягом останнього часу і висвітлюють різні аспекти психологічного супроводу спортивної діяльності, а також сприяють формуванню та вдосконаленню фахових знань та умінь. Пріоритетні прикладні завдання психології спорту передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід зазначити, що професіоналізація сучасного спорту сприяє не тільки удосконаленню традиційної системи управління підготовкою спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого важливого компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічний супровід спортивної діяльності.

1. Горская ГБ. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсмена. Краснодар; 1995. 182 с.
2. Григорова АВ. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт; 1986. с. 10-11.
3. Григорьянц ИА. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов. Теория и практика физ. культуры. 2006; №6:36-38.
4. Гринь ОР. Напряжки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий

- часопис НПУ ім. МП Драгоманова. Серія 15. Зб. науков. праць. К. 2015; Вип. 6(62)15:28–32.
5. Родионов АВ, Сопов ВФ, Непопалов ВН. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой. Спортивный психолог. 2007; №1(10):6-13.
 6. Сопов ВФ. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.; 2010. 116 с.
 7. Burton D, Raedeke TD. Sport psychology for coaches. Champaign: Human Kinetics; 2009. 292 p.
 8. Silya JM, Metzler JN, Lerner B. Training professionals in the practice of sport psychology. Morgantown : Fitness information technology; 2007. 224 p.

ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКІСТІ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Гринь Олександр, Шматко Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

Актуальність. Значна кількість досліджень, присвячених емоційній стійкості в психології спорту є цілком зрозумілою, адже більшість проблем, що виникають в спортивній діяльності пов'язана з індивідуально психологічними властивостями людини, з недостатньою здатністю протидіяти стресогенним впливам професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих психічних станів, тривожність, емоційну напруженість, невпевненість та потребують уміння виявляти емоційну стабільність та стійкість [1,2,4,7].

Результати досліджень свідчать про те, що емоційна стійкість спортсмена пов'язана з комплексом властивостей його особистості і вказують на існування стійкої залежності між властивостями особистості та проявом психічної надійності та емоційної стійкості в різних видах спорту [1,7].

Емоційна стійкість змінюється під впливом пристосування до екстремальних умов і залежить від низки особистісних, мотиваційних і вольових характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [4,6].

Оцінка емоційної стійкості спортсменів дозволяє визначити рівень психічної готовності, отримати інформацію про можливості підвищення в умовах змагальної діяльності ефективності техніко-тактичних дій, рівня фізичної працездатності, вміння протистояти діям суперника та підтримувати оптимальний рівень психоемоційного напруження [2].

Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективності спортивної діяльності, тому постає питання дослідження динаміки такої властивості особистості юних спортсменів, що визначає їх здатність підтримувати стабільність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах змагань і пов'язана з вирішенням завдань психологічної підготовки у зв'язку з ранньою спеціалізацією у тренуванні з дзюдо. В той же час, дослідження емоційної стійкості як одного з критеріїв психічної готовності юних спортсменів в науково-методичній літературі висвітлені недостатньо.

Мета дослідження – визначити рівень емоційної стійкості як критерію психічної готовності до змагань в залежності від властивостей особистості юних дзюдоїстів.

Методи дослідження. В дослідженні були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та інтернет джерел; методи психодіагностики, 12-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела 12PF; методи статистичної обробки фактичного матеріалу. В дослідженні приймали участь юні дзюдоїсти 10-11 років.

Результати дослідження. Отримані в ході досліджень дані свідчать, що у більшості юних спортсменів емоційні зрушення в перед змагальний період незначні. При попередньому образному уявленні змагальних ситуацій пульсова реакція спортсменів 11-12 років в 3,6 рази менша, ніж у спортсменів 17-18 років (пульсова реакція у цьому випадку є показником протікання емоційного стану) [8].

Більш успішні спортсмени відрізняються від менш успішних за рівнем саморегуляції та змагальної емоційної стійкості, а за анкетною Р. Кеттела, відповідно, за факторами С, О, І, Q4.

Аналіз отриманих даних вказує на відмінності у впливі на змагальну успішність низки властивостей особистості юних спортсменів, що можуть як сприяти передстартовій мобілізації, так і підсилювати негативну дію стрес-факторів. Так, за фактором С (емоційна стійкість) 20% спортсменів продемонстрували високі значення впевненості в собі і, відповідно, спокою, стабільності, кращу підготовленість до успішного виконання тренувальних та змагальних вимог; 80% показали середній результат, що свідчить про певну резистентність до впливу стрес-факторів. Фактор О (спокій – тривожність) виявив, що 80% спортсменів показали середній результат, тобто емоційний стан межує між розладом та емоційною рівновагою і спортсмени мають певні труднощі – занепокоєння, хвилювання, невпевненість, але з ними справляються і, 20% юних спортсменів продемонстрували значний рівень емоційної стійкості в напружених ситуаціях - спокій, впевненість в собі, нечутливість до думок про себе. Фактор І (практицизм – чуйність) показав, що у 80% спортсменів середній рівень між реалістичністю та чуйністю, тобто всі протестовані мають реалістичний підхід у вирішенні складної ситуації, але їм притаманна поступливість та чуйність. Фактор Q4 (розслабленість – напруженість) виявив, що 100% спортсменів мають середній результат і при надлишку психічної напруженості потребують самоконтролю та навичок релаксації.

Висновки. Результати дослідження вказують, що у більшості випадків у юних спортсменів виявлені середні показники емоційної стійкості, але є тенденція посилення емоційної тривожності з віком, що потребує корекції за допомогою оволодіння необхідними навиками саморегуляції в процесі психологічної підготовки до змагань. Головним шляхом формування емоційної стійкості є опанування прийомів емоційно-вольової регуляції, розвиток і удосконалення специфічних психологічних властивостей особистості юних спортсменів, які забезпечують емоційну стійкість. Дослідження показують, що оволодіння навичками саморегуляції діяльності найбільш ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості юних спортсменів як одного з критеріїв психічної готовності до змагань.

1. Аршава ІФ. Емоційна стійкість людини та її діагностика [монографія]. Д.: Вид-во ДНУ; 2006. 336с.
2. Заика ВМ. Психологические аспекты надежности в спорте. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск; 2004. с. 354-355.
3. Карпман ВЛ, Белоцерковский ЗБ, Гудков ИА. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт; 1988. 208 с.
4. Коняева ЛД. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. 2006; № 10:42-47.
5. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ника-Центр; 2006. 580 с.
6. Крайнюк ВМ. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період. Наука освіта: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України. Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого - погляд у майбутнє. 2004. с.142-146.
7. Пилипенко КВ. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика і К. В. Пилипенко І і Практична психологія в системі вищої

освіти; теорія, результати досліджень, технології [колективна монографія] ред. проф, Н. І. Пов'якель; НПУ імені М. П. Драгоманова, К.; 2009. с. 137-147.

8. Агишев НК, Аллексеєв АВ, Виш ИМ и др. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под ред. А. Т. Филатова. Киев: Здоров'я; 1982. 296 с.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Гринь О.Р.**

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ЗАГАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОККЕЇСТІВ

Железняк Олександр

Інститут соціології, Національна академія наук України, м. Київ

Актуальність дослідження. Екстремальний вплив змагальних умов викликає у спортсменів стан нервово-психічної напруги, яке вони не відчують або відчувають в істотно меншій мірі під час тренувальних занять. Як наслідок, щоб реалізувати в змаганні всі свої можливості, спортсмен повинен вміти діяти в різноманітних умовах, не піддаючись впливу інших людей (окрім тренера). Виконувати необхідні рухи і дії з високим ступенем точності, щоб звести до мінімуму число помилок. Швидко і правильно оцінювати змагальну обстановку, приймати рішення і, не вагаючись, їх здійснювати. Самостійно регулювати стан нервово-психічної напруги.

Досягти цього можна лише в результаті відповідної психологічної підготовленості. Таким чином, метою психологічного забезпечення хокеїстів є формування у них такого психічного стану, при якому вони можуть в повній мірі використовувати свою функціональну і спеціальну підготовленість для реалізації в змаганні максимально можливого результату а також протистояти багатому обсягу перед змагальних і змагальних факторів, що мають збивчий вплив на готовність спортсмена проявляти високу надійність в змагальній діяльності.

Результати дослідження. Поняття «психологічне забезпечення» включає в себе дві категорії: загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка проводиться в єдності з фізичною, технічною і тактичною підготовкою на протязі всього процесу спортивного вдосконалення. З її допомогою вирішують наступні специфічні завдання:

1. Виховання моральних рис і якостей особистості.
2. Виховання вольових якостей, особливо сміливості і рішучості.
3. Розвиток процесів сприйняття, зокрема вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, таких як «почуття льоду», «почуття ключки і шайби», «почуття воріт», «почуття часу і простору».

4. Розвиток тактичного мислення.

5. Розвиток здатності керувати своїми емоціями.

Виховання моральних якостей спортсмена. У процесі підготовки хокеїста надзвичайно важливо паралельно з вихованням фізичних якостей і вдосконаленням техніко-тактичної підготовленості формувати його характер і особистісні якості (ідейність, переконаність, позитивне ставлення до праці, патріотизм, любов і відданість хокею і ін.) [3].

Так як моральне обличчя спортсмена багато в чому залежить від загального рівня його розвитку, слід постійно націлювати спортсмена на підвищення самоосвіти, культури, ерудиції. В ході тренувального процесу і на змаганнях потрібно послідовно, педагогічно

впливати на формування особистісних якостей, тактовно усуваючи негативні прояви за допомогою колективу [1].

Виховання вольових якостей. Вольові якості спортсмена стійко проявляються тоді, коли цілі і мотиви вольових дій визначаються поглядами спортсмена, твердими переконаннями і моральними установками.

Необхідною умовою розвитку вольових якостей є високий рівень підготовленості спортсмена. Якщо є вади в підготовленості, хокеїст, як правило, стикається з великими труднощами в змаганні. Він може втратити самовладання, рішучість. Недостатній рівень підготовленості не може бути компенсований напруженою волею. Для сприйняття сміливості і рішучості необхідно використовувати вправи, виконання яких пов'язане з відомим ризиком і подоланням почуття страху. Наприклад, для виховання загальної сміливості можна давати такі вправи: стрибки в воду з вишки, спуск на лижах з крутого схилу та ін. Для виховання спеціальних вольових якостей, сміливості і рішучості в тренувальний процес включають вправи з подолання почуття страху, наприклад вправу проти гравця, який їде з шайбою на високій швидкості, застосовують жорсткий силовий прийом або приймають на себе шайбу, сильно кинуту суперником, і т. д. Крім цього, потрібно заохочувати і стимулювати ухвалення гравцями відповідальних рішень і виконання ними рішучих дій в екстремальних умовах змагальної діяльності [5].

Ініціативність і дисциплінованість проявляються у творчості і активності в тренувальній і змагальній діяльності. Виховується шляхом проведення складних ігрових вправ і двосторонніх навчальних ігор. При цьому хокеїстам пропонується приймати самостійні рішення і використовувати для досягнення мети нестандартні і несподівані дії. Дисциплінованість виражається в сумлінному ставленні до визнання своїх обов'язків, в організованості і старанності. Виховання дисциплінованості хокеїстів починається з високої організації навчально-тренувального процесу, неухильного виконання правил розпорядку, встановлених норм і вимог. Для того щоб виконання цих правил і вимог було постійним і свідомим, необхідно, щоб вони були логічними і обґрунтованими [2].

Розвиток процесів сприйняття. Вміння хокеїста орієнтуватися в складній обстановці пов'язано з процесом сприйняття. Воно визначається периферичним, глибинним зором і включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття шайби», «почуття часу і простору». Ефективність виконання багатьох техніко-тактичних дій в умовах змагань пов'язана з периферичним зором. Здатність бачити пересування шайби, гравців супротивника і партнерів і об'єктивно оцінювати ігрову ситуацію – важлива складова майстерності хокеїстів. Обмежений обсяг поля зору не дозволяє хокеїстові повноцінно реалізувати свої технічні та тактичні можливості та призводить до нераціональних способів вирішення тактичних завдань. Периферичний зір залежить від рівня тренуваності спортсмена [4]. Не менш важливе значення в ігровій діяльності має глибинне бачення, що виражається в здатності хокеїста точно оцінювати відстані між рухомими об'єктами: шайбою, гравцями противника і партнерами. Від точного визначення відстані і швидкості руху об'єктів залежать своєчасні і точні дії голкіпера.

Для розвитку периферичного і глибинного зору в тренувальному процесі з успіхом використовують ігрові вправи, суть яких полягає в варіюванні способів виконання техніко-тактичних дій, в зміні швидкості напрямки і відстані руху різних об'єктів, їх величини і кольору. Наприклад, виконуються ігрові вправи з тенісним м'ячем і шайбою зменшеного розміру і світлого тону забарвлення [3].

Розвиток здатності керувати своїми емоціями, здатність голкіпера керувати своїми емоційними станами в значній мірі сприяє росту його спортивної майстерності. Позитивне або негативне ставлення до окремих моментів, епізодами тренування чи змагання супроводжується емоціями, які або полегшують, або ускладнюють подолання голкіпером суб'єктивних і об'єктивних труднощів.

Інтенсивність емоційних станів залежить від значимості і відповідності змагань. Протягом матчу емоційний стан змінюється, в найбільш відповідальні моменти (забили або пропустили шайбу) інтенсивність емоцій збільшується.

Самоконтроль і емоційна стійкість допомагають хокеїсту долати надмірні збудження, економити енергію, не порушувати нормальний хід розумового і рухового процесів. Для управління емоційним станом і мобілізації стеничних емоцій слід:

1) включати в тренування нетрадиційні (емоційні і досить складні) вправи з використанням змагального методу, домагаючись обов'язкового їх виконання і формуючи у хокеїстів впевненість в своїх силах; 2) використовувати методи аутогенного і психорегулюючого тренування, щоб зняти втому і надмірне емоційне збудження.

1. Алексєєв АВ. Подолай себе! Психічна підготовка в спорті. Ростов-на-Дону: Феникс; 2006.
2. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література; 2002.
3. Гуськов СІ, Линец ММ, Платонов ВМ, Юшко БМ. Професійний спорт. Київ: Олімпійська література; 2000.
4. Лазарєва ГЮ. Як привчити дитину до спорту. М.: АСТ; 2006.
5. Леонтєєв АА. Психологія спілкування. М.: Смысл; 1997.

**Науковий керівник
доктор філос.наук,
професор Ручка А.О.**

АВТЕНТИЧНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ПСИХОЛОГІЧНА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ СПОРТСМЕНІВ

Зливков Валерій

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Важливою рисою професійного спортсмена вважається автентичність, особливо якщо вона поєднується із високою мотивацією досягнень і адаптивними копінгамі. Емпіричні дослідження автентичності до цього часу ще не набули широкої популярності, втім нами проведено теоретико-емпіричні розвідки цієї психологічної якості саме у майбутніх спортсменів.

Результати дослідження. У сучасній психології виділено п'ять магістральних ліній дослідження феномена автентичності та його кризи: вивчення «автентичності» як синоніма «Я» людини в контексті психології самосвідомості; ототожнення феноменів «автентичності» і «ідентичності» (насамперед автентичності особистісної); аналіз «автентичності» як «справжності» особистості, її «тотожності» самій собі; пояснення за допомогою звернення до категорії «автентичний спосіб буття» та розкриття феноменів автентичності, ідентичності та «Я» як явищ дискурсивної природи. Загалом, автентичність є мультимодальним конструктом, що складається із чотирьох взаємопов'язаних елементів: усвідомлення, об'єктивності, поведінки та реляційної орієнтації. Усвідомлення полягає у спрямованості людини на розуміння власних переживань, цілісного сприймання свого попереднього досвіду.

Об'єктивність визначається здатністю людини адекватно самостійно характеризувати себе, не спотворюючи самосприйняття оцінками інших осіб. Поведінковий компонент полягає у здатності поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів, а реляційна орієнтація (орієнтація на стосунки) – це відкритість і чесність у взаємодії з іншими людьми. За результатами проведеного емпіричного дослідження нами встановлено, що майбутні

спортсмени характеризуються середнім рівнем автентичності, що свідчить про розуміння ними свого справжнього Я, однак неможливість його найкраще проявити, через певні вимоги до професійної діяльності, необхідність більше виконувати вказівки тренерів, тренуватися за складеними ними графіками, аніж виявляти свою індивідуальність. Майбутні спортсмени характеризуються переважно таким компонентом автентичності як «усвідомлення» тобто сприйманням свого професійного і життєвого досвіду в єдиному континуумі.

Висновки. За результатами кореляційного аналізу використаних в емпіричному дослідженні методик, нами було визначено такі дотичні до автентичності (знання і прийняття себе, автентичний самовираз, не-обмеженість іншими, самоусвідомлення, об'єктивність) компоненти як автономія, управління оточуючими, самоприйняття та відкритість. Ми наголошуємо, що автентична особистість характеризується умінням щиро, відкрито висловлювати свої думки і почуття, а також адекватною високою самооцінкою. По суті, автентичність виступає моральною цінністю, засобом самопізнання і способом досягнення ідентичності та стабільності майбутніх спортсменів у динамічному суспільстві.

1. Осин Е. Аутентичность. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2004; 5 (2):88–93.
2. Boyraz G. Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. Journal of Counseling Psychology. 2014; 6(3):498–505.
3. Goffee R. Managing authenticity: The paradox of great leadership. Harvard Business Review. 2005 December:87–94.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ПРОЯВУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІД РІВНЯ АГРЕСІЇ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**Коробейніков Георгій, Міщенко Вікторія, Коробейнікова Іванна
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день відомо, що психофізіологічний стан залежить від багатьох чинників, до яких належать зовнішні та внутрішні фактори, зокрема емоційна компонента. Тож, виникає закономірне питання, наскільки впливає рівень агресії на прояв психофізіологічного стану, оскільки агресія є проявом відображення внутрішніх емоцій спортсмена [5]. Агресивною поведінкою вважається специфічна форма дій, що характеризується демонстрацією переваги у силі, або у використанні сили людиною, або групою осіб.

Водночас, у повсякденній свідомості тренерів існує думка, що агресія супроводжує спортивну діяльність і є необхідною характеристикою емоційного настрою спортсмена, особливо для єдиноборств [1,2]. Разом з тим, вважається, що прояв агресії в спортивній діяльності є одним з факторів, що може сприяти мобілізації психічних резервів спортсменів [3,4].

Проте, на нашу думку, агресія в спортивній діяльності пов'язана із внутрішніми емоційними переживаннями спортсменів перед початком змагань.

Результати досліджень. Вивчення рівня агресії відбувалось за методикою Buss & Darkee серед 27 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби. Виявлено, що в команді проявляється варіативність за показником рівня агресії, тому спортсменів було розділено на дві групи: перша група – борці з низьким рівнем агресії (15 спортсменів, 56%), друга група – борці з високим рівнем агресії (12 спортсменів, 44%).

Спортсмени І групи, з низьким рівнем агресивності характеризується зниженим рівнем фізичної та вербальної агресії. Для даної групи характерно зниження абсолютних значень показника «відхилення від автогенної норми» (за кольоровим тестом Lusher), і

свідчать про наявність відчуття психологічного комфорту в даній групі. Вищі значення показника «вегетативного коефіцієнту» вказують на переважання парасимпатичної вегетативної нервової системи (трофотропний тонус).

Високі значення показника «відхилення від автогенної норми» у спортсменів II групи, з високим рівнем агресивності вказують на наявність суб'єктивного психічного дискомфорту. Зниженні значення показника «вегетативного коефіцієнту» свідчать про переважання впливу симпатичної вегетативної нервової системи (ерготропний тонус), що супроводжується більшою витратою енергії фізіологічними системами.

Водночас, результати дослідження нейродинамічних функцій свідчать про зниження показника «збудження» у групі спортсменів з низьким рівнем прояву агресивності. Це свідчить про наявність балансу у центральній нервовій системі між процесами збудження і гальмування. Даний факт підтверджується результатами показників «точності» і «стабільності», значення яких вище у спортсменів з низьким рівнем прояву агресивності.

Отже, підвищення агресивності у групі борців високої кваліфікації провокує механізми, які викликають певні зрушення у центральній нервовій системі, зокрема у процесах збудження і гальмування.

Підвищений рівень збудження у борців високої кваліфікації з високим проявом агресивності свідчить про зрушення балансу у нервовій системі в сторону збудження, що призводить до зниження стійкості і точності сенсорних рухів, що призводить до переважання суб'єктивного стану дискомфорту у групі борців високої кваліфікації. І навпаки, низька агресивність пов'язана з гальмуванням нервових процесів. У такому стані спостерігається суб'єктивний комфорт серед борців високої кваліфікації.

Висновки:

1. Виявлено, що підвищення рівня агресії впливає на підвищення суб'єктивного стану психологічного дискомфорту і процесів збудження у нервовій системі у спортсменів високої кваліфікації.

2. Знижений рівень агресії у спортсменів високої кваліфікації супроводжується почуттям психологічного комфорту, врівноваженістю між нервовими процесами, вищою точністю та стабільністю виконання моторного завдання.

1. Sacks DN, Petscher Y, Stanley CT, Tenenbaum G. Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. *International journal of sport and exercise psychology*, 2003; 1(2), 167-179. doi:10.1080/1612197X.2003.9671710.
2. Iermakov S, Podrigalo L, Romanenko V, Tropin Y, Boychenko N, Rovnaya O, Kamaev O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 2016; 16(2):433-441. doi:10.7752/jpes.2016.02067.
3. Filaire E, Sagnol M, Ferrand C, Maso F, Lac G. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*; 2001; 41(2):263-268.
4. Korobeynikov G, Korobeynikova L, Potop V, Nikonorov D, Semenenko V, Dakal N, Mischuk D. Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(2):550-554. doi:10.7752/jpes.2018.02079.
5. Kozina Z, Prusik K, Görner K, Sobko I, Repko O, Bazilyuk T, Kostiukevych V, Goncharenko V, Galan Y, Goncharenko O, Korol S. Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(2):648-655. doi:10.7752/jpes.2017.02097.
6. Buss AH, Darkee A. An inventory for different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*; 1957; 28:361-366.
7. Marasescu MR. The role of hostile and instrumental aggression in sport. *Linguistic and Philosophical Investigations*, 2014; 13:170

ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ СПОРТСМЕНІВ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Курдибаха Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. В історії сучасного спорту і фізичного виховання однією з ключових проблем виступають стресогенні фактори, які знижують рівень потенціалу спортсменів в змагальній діяльності. Галузь психологічної науки вивчає закономірності розвитку і формування психічної діяльності під впливом навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Результати дослідження. Специфіка занять фізичними вправами визначає предмет психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту. Людина свідомо опановує рухи свого тіла та відпрацьовує навички цілеспрямованого переміщення в часі і просторі за допомогою власних зусиль. Розвиток фізичних якостей, психічних процесів і контроль емоційний станів особистості є метою вдосконалення особистості в умовах спортивної діяльності. Від рівня цих якостей залежить позитивна динаміка спортсмена в змагальній діяльності. За допомогою регулярних фізичних тренувань виробляється: сила, швидкість, виносливість і спритність. У процесі спортивної діяльності формуються загальні та спеціальні алгоритми дій (вміння і навички), необхідні для реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності. «В умовах спортивної діяльності поряд з фізіологічними компонентами психічні аспекти також можуть бути сильними стресорами» [2].

Спортивні стреси можна розділити на дві групи: з короткочасним дією на організм і з тривалою дією на організм.

До першої групи належать такі стресогенні чинники, які:

- викликають страх (перед виконанням вправи, де раніше була отримана травма, зустріч з явним фаворитом і т. д.);
- викликають неприємні фізіологічні відчуття (біль, втома, погані метеорологічні умови);
- необґрунтоване завищують установки на рекордний результат;
- відволікають увагу під час змагальної діяльності внаслідок побоювання за своє здоров'я або через сімейні або побутові труднощі;
- згадуються під час змагань, як невдалий досвід або старт (виникають чинники при помилці в техніці руху).

Друга група (тривалої дії на організм) включає в себе такі стресогенні чинники, пов'язані:

- з ризиком і небезпекою (стрибки з трампліну, хокей, мотоспорт);
- з тривалим навантаженням (тривале виконання вправ на тлі фізичного і психічного стомлення);
- з боротьбою (тривалі змагання);
- з ізоляцією (відрив від дому та сім'ї під час змагань).

Стресори впливають негативно на змагальну діяльність спортсменів, сприяють фізичному і психологічному дискомфорту, внаслідок чого виникає стрес. У психологічній науці розрізняють три форми змагального стресу:

- передстартову лихоманку;
- стартову апатію;
- бойову готовність.

При першій формі спортивного стресу виражено надмірне збудження нервової системи, відзначається підвищений тонус м'язів і труднощі в підтримці ясності тактичного мислення. При цьому вегетативний баланс організму зрушує в бік переважання тону симпатичної нервової системи.

Друга форма виникає при тривалому очікуванні змагань і позначається як «перегорання» спортсмена. Вона супроводжується ваготонією – переважанням тону парасимпатичної нервової системи і суб'єктивно проявляється у вигляді зниженої мотивації і загальної слабкості.

При третій формі стресу – бойової готовності, відзначається підвищений рівень прагнення перемогти. Це найоптимальніший варіант, який дозволяє досягти найкращих спортивних результатів і за своєю суттю є варіантом еустреса – це психічний стан, що характеризується високою мотиваційною діяльністю, помірним емоційним напруженням, здатністю до свідомої саморегуляції поведінки, думок і почуттів і хорошою концентрацією уваги [1].

Висновок. Психоемоційна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною навчально-тренувальної, змагальної діяльності та забезпечує оптимальний рівень емоційних переживань, мотиваційної сфери особистості протягом всієї спортивної кар'єри.

1. Вяткин БА. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. П.; 1974.
2. Гиссен ЛД. Психогигиеническая подготовка спортсменов. Сб. «Готовность спортсмена к соревнованиям». М.; 1970. с. 110 - 145.
3. Пуни АЦ. Предмет психологи физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт; 1984.
4. Родионов АВ. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.; 1983.
5. Харре Д. Учение о тренировке / Пер. с нем. М.; 1971.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ СЕРЙОЗНИХ ТРАВМ

Лукомська Світлана

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Дослідження якості життя, пов'язаного зі здоров'ям (QoL), демонструють значущі відмінності між загальною задоволеністю життям та фізичним функціонуванням, особливо це стосується осіб, які зазнали серйозних травм, зокрема і в процесі спортивної діяльності.

Результати дослідження. Особистісні цінності – це когнітивні репрезентації цілей і/або мотивації важливих для людей. Їх можна охарактеризувати як емоційно та когнітивно релевантні принципи, що керують життям людей, по суті це транситуаційна система, що впливає на поведінку особистості та визначає її життєві пріоритети. Суб'єктивне благополуччя визначається як афективна характеристика повсякденного досвіду людини – частота та інтенсивність переживання суму, радості, інтересу, гніву, провини і гордості, що дає підстави людині вважати своє життя приємним або неприємним; синонімами благополуччя є переживання щастя. Психологічне благополуччя є складовою позитивного функціонування (А. С. McKennell, F. M. Andrews), що, на думку С. D. Ryff, С. L. M. Keyes, характеризується самоприйняттям, вмінням створювати позитивні стосунки з іншими, автономією, зрілістю (мова йде не про вік, а про компетентність, майстерність у певній справі), наявністю життєвих цілей, особистісним зростанням (прагненням до самореалізації та самовдосконалення). Психологічне благополуччя в евдемонічному підході визначається як

самореалізація людини у конкретних життєвих умовах, пошук творчого синтезу між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. У нашому дослідженні конкретними життєвими умовами є реабілітація після травми та формування нової мотивації на участь у спортивних змаганнях.

У нашому дослідженні використано методику ціннісних орієнтацій Ш. Шварца та опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф. Нашим дослідженням встановлено, що цінності залежать від того лишається спортсмен мобільним, чи ні. Так іммобілізація внаслідок травми зумовлює актуалізацію цінності безпеки (в тому числі й комфортного фізичного простору), доброзичливості (позитивні стосунки зі значущими людьми) та традиційності (повага, прийняття своєї культури та її традицій), натомість мобільність після травми, завершальні фази реабілітації актуалізують цінності досягнень (особистісний успіх шляхом демонстрації компетентності відповідно до соціальних стандартів), гедонізму (задоволення і чуттєвість), стимуляції (азарт, новизна, позитивні зміни у житті) та самокерівництва (креативність, самостійність у виборі способів і видів діяльності). Суб'єктивне благополуччя визначається насамперед автономією, особистісним зростанням і чітко визначеними цілями у житті.

Висновки. Отже, ціннісні орієнтації та суб'єктивне благополуччя спортсменів після серйозних травм тісно пов'язані, значною мірою вони зумовлені тим, наскільки мобільною лишається людина, на завершальних етапах реабілітації актуалізуються цінності досягнення та самокерівництва, зростає рівень психологічного благополуччя, натомість одразу після травмування важливою стаю цінність безпеки і комфорту, а рівень благополуччя суттєво знижується.

1. McKennell AC, Andrews FM. Models of cognition and affect in perceptions of well-being. Social indicators research; 1980; 8(3):257-298.
2. Ryff CD, Keyes CL. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology; 1995; 69(4):719-727.

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РУХЛИВОСТІ

Міщенко Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Визначення психологічного стану, врахування його особливостей в динаміці тренувальних навантажень та корегування негативних проявів є одним з актуальних напрямів психологічного забезпечення спортсменів, що здійснюється завдяки реалізації мобілізації психологічних резервів [2, 4]. Даний факт пов'язаний з тим, що психологічний стан спортсмена, який розвивається і проявляється під впливом фізичних навантажень може виступати у якості інтегрального критерію прояву діяльності з одного боку – нервової системи, а з іншого – загального функціонального стану, в цілому. Водночас, на прояв психологічного стану впливають як суб'єктивні чинники [3, 6] (внутрішні, пов'язані з особливостями організації внутрішнього світу, зокрема – індивідуально-типологічними особливостями нервової системи), так і об'єктивні [3, 6] (зовнішні, пов'язані з особливостями середовища й ситуації, наприклад виду спорту [7], специфіки навантажень, форми взаємодії спортсмена з суперником та ін.).

Визначення структури психологічного стану та її зв'язків у спортсменів високої кваліфікації є актуальною проблемою і, саме тому, має розглядатись комплексно, з різних сторін. Зокрема, індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності не лише пов'язані з потенційними можливостями людини обробляти зовнішню інформацію в умовах диференційованих подразників і ліміту часу, виконанням компонентів спортивної діяльності,

але і впливають на виникнення і прояв психологічних реакцій, що виникають у відповідь на дію тренувальної та змагальної діяльності. Водночас, прояв психологічних реакцій, що і зумовлюють виникнення певних психологічних станів у спортсмена, в свою чергу може впливати на нейродинамічні характеристики діяльності нервової системи [5].

Водночас, аналіз сучасних робіт свідчить про те, що подібних досліджень у спортивній практиці не так багато, не дивлячись на їх важливість.

Результати дослідження. Отримані результати дослідження висококваліфікованих спортсменів-чоловіків, членів збірних команд України з греко-римського стилю боротьби (19-28 р.) свідчать про наявність високого ступеня варіативності за нейродинамічними та психологічними характеристиками. Наявність достовірних відмінностей в прояві індивідуально-типологічних особливостей, що являють собою основу психологічних реакцій, вказує на неоднорідність команди борців за психофізіологічними характеристиками. Відповідно до отриманих результатів борців було розподілено на дві групи за рівнем функціональної рухливості нервових процесів: I група – 11 спортсменів зі зниженим рівнем, II група – 16 спортсменів з підвищеним рівнем [5].

Виявлено відсутність достовірних відмінностей ($p < 0,05$) за показниками психологічного стану (за тестом Люшера) у спортсменів обох груп в динаміці тренувального макроциклу (включав в себе три мезоцикли (по 21 день, кожен)). Даний факт, на нашу думку, вказує на наявність у спортсменів високої кваліфікації резервних можливостей функціональних систем, що дозволяють компенсувати «слабкі» сторони психологічного стану за рахунок реалізації інших характеристик функціонального стану [5].

В обох групах спортсменів рівень працездатності нервової системи коливається в межах високого рівня в динаміці макроциклу. Водночас, підтримання високого рівня працездатності викликає напруження функціональних систем. Даний факт проявляється у збільшенні рівня втоми нервової системи з одночасним підвищенням рівня тривожності та зростанням напруження в вегетативній нервовій системі. В середині і наприкінці макроциклу спостерігається переважання збудження нервових центрів та переважання ексцентрично-автономного типу структурних значень сприйняття кольорів [1, 5].

Дослідження факторної структури психологічного стану відбувалось за показниками кольорового тесту Люшера та результатами статистичних показників варіабельності серцевого ритму (з використанням факторного аналізу). У спортсменів II групи при формуванні психологічного стану залучена більша кількість факторів, порівняно з борцями I групи. Водночас, у спортсменів обох груп факторна структура психологічного стану в динаміці тренувального макроциклу включає як спільні, постійні фактори, так і індивідуальні для кожної групи [5].

Спільним фактором при формуванні психологічного стану виступає фактор психологічного напруження, який пов'язаний з тим, що на борців високої кваліфікації постійно впливає низка факторів, пов'язаних з їх діяльністю, що в свою чергу призводить до розвитку постійного психоемоційного навантаження. Відповідно, спортивна діяльність має значний вплив на прояв психологічних процесів і формування психологічного стану.

В I групі постійним фактором є фактор концентричності, який може вказувати на деяку пасивність у вирішенні тих чи інших ситуацій спортсменами даної групи.

Для спортсменів II групи характерна наявність сомато-вегетативного фактора, до якого входить показник вегетативного коефіцієнту, що відображає відносне переважання впливів симпатичної або парасимпатичної вегетативної нервової системи і зворотно пов'язаний із показниками психологічного стану. Даний фактор відображає прояв психологічних реакцій в залежності від функціонування вегетативної нервової системи [5].

У спортсменів зі зниженим рівнем функціональної рухливості нервових процесів (I група) переважно чотирифакторна структура, що свідчить про адаптивну стратегію формування психологічного стану і вказує на залежність даної групи спортсменів від впливу зовнішнього середовища при формуванні психологічних реакцій. У спортсменів з підвищеним рівнем функціональної рухливості нервових процесів (II група) – переважно

трифакторна структура, спостерігається схильність до автономної організації психологічного стану, що проявляється у більшій незалежності психологічних процесів від впливів зовнішнього середовища [5].

Висновки:

1. Системоутворюючим чинником, що формує психологічний стан в обох групах, за умови тренувальних навантажень є функціональна рухливість нервових процесів та рівень напруження системи регуляції серцевого ритму.

2. Факторна структура психологічного стану, у спортсменів обох груп характеризується як подібними, так і індивідуальними складовими. Прояв тих чи інших факторів залежить від тренувальних навантажень та рівня функціональної рухливості нервових процесів.

3. У спортсменів I групи факторна структура психологічного стану, ніж у спортсменів II групи. Отриманий результат свідчить про більш детерміновану структуру формування психологічного стану в спортсменів I групи та менш детерміновану і більш стохастичну структуру психологічного стану в спортсменів II групи.

1. Базыма БА. Психология цвета: Теория и практика. *Из.: Речь*, 2005. 208 с.
2. Воронова ВИ. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. *Наука в олимпийском спорте*. 2013; 4:32-39.
3. Горбунов ГД. Психопедагогика спорта. М.: ФиС; 2006. 110 с.
4. Гринь ОР, Воронова ВІ. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015; 3:29-34.
5. Міщенко ВС. Індивідуальні особливості психофізіологічного стану спортсменів за умови тренувальних навантажень [автореф.]. К.; 2018. 20 с.
6. П'ятничук Г, Яців Я. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. *Олімпійський і професійний спорт. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2012; 4 (20):460-464.
7. Хекалов ЕМ. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособ. М.: Сов. Спорт; 2003. 64 с.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Муса Джаміль, Коробейнікова Леся

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Процес фізичної підготовки дизайнерів є одним з актуальних і мало досліджених у теорії фізичного виховання [1,2]. Саме тому спеціалізована фізична підготовка дизайнерів покликана підтримувати на оптимальному рівні ті властивості та якості людини, до яких ставить підвищені вимоги саме фахова діяльність.

Мета роботи – виявити професійні важливі фізичні якості, особові властивості та вимоги до рухової підготовленості дизайнерів.

У дослідженні взяли участь 76 дизайнера міста Києва та Київської області (64 жінки та 12 чоловіків, середній вік – 36,2 років, середній стаж роботи за фахом – 24,9 років). За основу розгляду особливостей професійної діяльності дизайнера нами була взята уніфікована структура професіограми [3]. Особливості праці та професійно-важливі якості дизайнера виявлялися за допомогою професіографічного анкетування за традиційною анкетною. Анкета складалася із 99 запитань і варіантів **відповідей** на них. Досліджуванним потрібно було обрати притаманний їм варіант відповіді.

За даними анкетування основні виробничі рухи дизайнерів здійснюються при локальних зусиллях обмежених м'язових груп. У загальному обсязі рухів, які супроводжують професійну діяльність, 59,3% опитаних вказують на провідну роль м'язів кисті, 59,0% – м'язів всієї руки, 53,4% – м'язів двох рук і одночасно всім тілом – 37,6% (рис. 1).

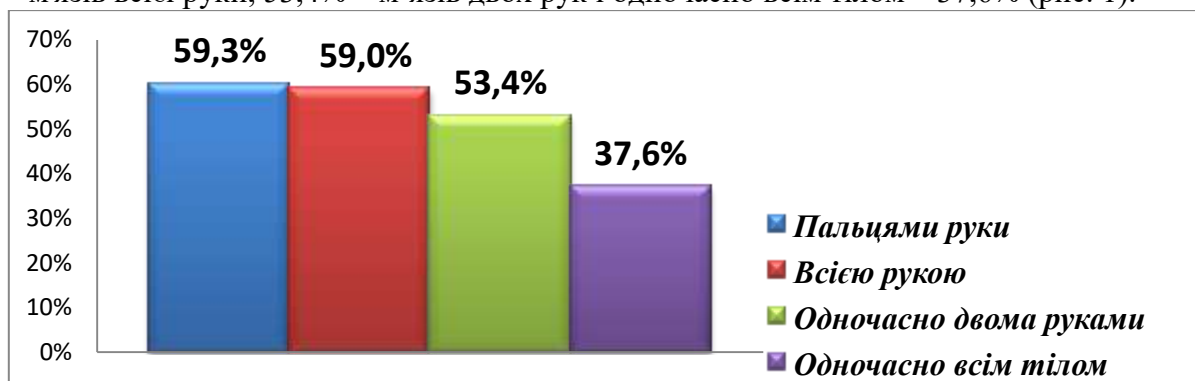


Рис. 1. Рухи дизайнерів під час роботи

В ході виконання професійних дій основну масу рухів складають повороти голови (75,9%) та нахили голови (62,6%). Окрім цього, дизайнерам притаманне скручування тулуба (54,0%) і різні нахили тулуба (37,9%) (рис. 2).

Для творчих працівників характерні графічні (86,0%) та нажимні (18,6%) робочі рухи, піднімальні (12,1%) та високоточні (9,1%). Це ті основні рухи, які виконують дизайнери під час своєї професійної роботи.

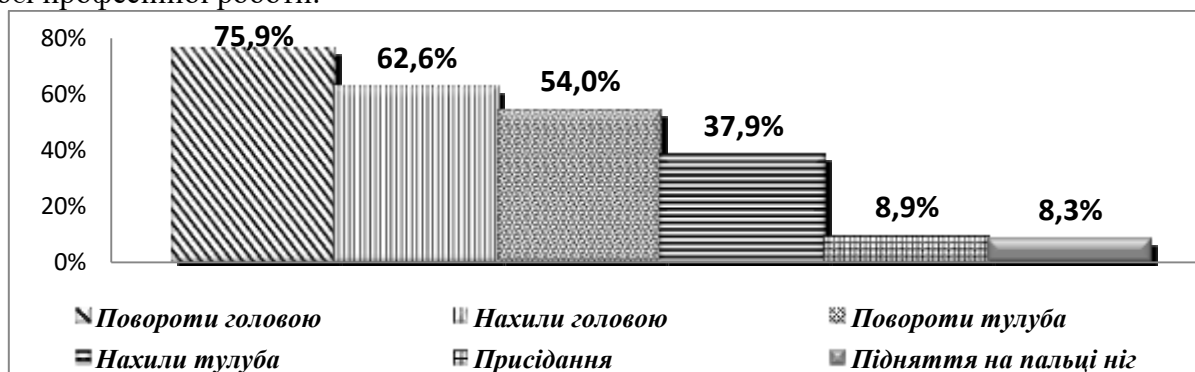


Рис. 2. Рухи дизайнерів під час роботи.

Особливістю професійної діяльності дизайнера є розумові операції підвищеної складності та тривалості. Таку діяльність відноситься до інтелектуальної праці з високою психоемоційною напругою. Тривале розумове навантаження, яке ускладнене психоемоційними чинниками, призводить до погіршення діяльності функцій уваги, збільшенню часу простої та складної сенсомоторної реакції [3,4].

Висновки. Результати анкетування дозволили встановити, що виконання професійних обов'язків вимагає від дизайнерів прояву загальної витривалості, сили м'язів спини, шиї, живота і рук (особливо кистей), що дозволяє вважати вказані якості професійно важливими.

1. Волков ВА. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України; 2004. 508 с.
2. Колумбет ОМ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих технічних навчальних закладів. Навч. посібник. К.: КНУТД; 2016. 196 с.
3. Маркова АК. Психологія професіоналізму. М.: Медицина; 1996. 344 с.
4. Korobeynikov G, Pristupa E, Korobeynikova L, Briskin U. Evaluation of physiological conditions in sport. L.: LDUFV; 2013. 344 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Пантелеєнко Антон, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Спорт продовжує динамічно й інтенсивно розвиватися, незважаючи на його, здавалося б, граничні досягнення. Важливою дійовою особою в спорті є тренер. Рівнем його підготовленості в основному і визначається феномен прогресування досягнень в спорті.

Майбутнє гімнастики багато в чому залежить від того, як підготовлений викладач-тренер до майбутньої професійної діяльності. Тому питання "входження" вчорашнього студента в професію педагога-тренера є важливими.

Мета роботи: вивчити професійно-важливі якості особистості тренера з спортивної гімнастики у чоловіків.

Результати дослідження. Чоловіча спортивна гімнастика є елітним олімпійським видом спорту. Ефективне функціонування гімнастики можливо при наявності педагогів, які володіють усіма основними досягненнями спортивної науки, яка повинна бути одним з важливих елементів системи підготовки фахівців [1, 2, 8].

Незважаючи на те, що різні аспекти гімнастики досить широко описані в спеціальній літературі, проте комплексного дослідження виду спорту і підготовки фахівців до теперішнього часу не проводилося. Необхідний пошук більш ефективних шляхів підготовки сучасного тренера, здатного виховувати спортсменів світового рівня.

Спортсмен будь-якого рівня – від новачка до майстра високого класу – вдосконалює свої навички і тренується в умовах нервових і фізичних перевантажень. Високий рівень фізичної підготовленості можна досягнути тільки при умові повного розуміння і співпраці між тренером і спортсменом.

Щоб зрозуміти психологічні особливості спортивної діяльності, необхідно розібратися в характері одного з найважливіших її чинників – особистості тренера. Його інколи уявляли, як людину догматичну і грубувату, прагнучу виховати такі ж якості у спортсменів, що знаходяться під його початком, або як невдачу зі свистком на шиї. У деяких випадках – це був портрет мужнього рицаря з сильною волею і високими моральними принципами, готового захистити своїх вихованців від помилок, підготувати до життя, сформувати у них позитивні риси вдачі і виховати стійкість до діяльності.

Вивчення особистості тренера почалося в середині ХХ століття. Ряд вчених-психологів внесли величезний внесок у вивчення цього питання. У кінці 60-х років англійський психолог Хендрі Вейсінгер намагався виявити особові особливості, необхідні ідеальному тренеру, і опитав для цього спортсменів і самих тренерів. Огілви і Татко вивчали особливості характеру тренера. Великий внесок у вивчення особистості тренера внесли такі дослідники як М. Мосстон, Д. Лой, Д. Вуден, Б. Хуссман, Е. Ніл та ряд інших зарубіжних вчених-психологів [5, 7, 10].

Розробкою даного питання активно займалися також і вітчизняні вчені з 50-х років 20 століття. Радянські фахівці внесли чималий внесок у вивчення особистості тренера. Потрібно відмітити роботу таких психологів як Р. Л. Крічевський, А. Н. Леонтьев, Г. М. Андреева, І. П. Волков, Ю. А. Коломейцев, І. Н. Решетень та інших [3, 4, 6, 9].

Висновки. Майстерність тренера багато в чому визначається якостями, що є у нього, які додають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і міру оволодіння їм різними уміннями. В спортивній гімнастиці особливо важливо знати, як сформувати позитивні міжособистісні відносини, як уникнути конфлікту або вийти з нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовність перенести граничні навантаження і прагненню до досягнення високих результатів. Професійно важливі якості особистості тренера і шляхи формування цих якостей уявляються нам особливо цікавими для дослідження.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту. Навч. посібник. К.: Олімпійська література; 2007. 298 с.
2. Горская ГБ. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. Краснодар; 1995. 178 с.
3. Жмарев НВ. Управленческая и организаторская деятельность тренера. К.: Здоров'я; 1986. 128 с.
4. Ильин ЕП. Психология спорта. СПб.: Питер; 2011. 352 с.
5. Кретти БД. Психология в современном спорте. М.: ФиС; 1978. 224 с.
6. Коломейцев ЮА. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: ФиС; 1984. 128 с.
7. Корх АЯ. Тренер: деятельности и личности. М.: Терра-спорт; 2000. 120 с.
8. Платонов ВН. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература; 1997. с. 229-246.
9. Родионов АВ. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер; 2002. 168 с.
10. Уейнберг РС, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература; 1998. 334 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ В АНГЛОМОВНИХ ДЖЕРЕЛАХ

Петровська Тетяна, Арнаутова Лілія
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Високий ступінь інтересу до методик, способів та технік, які сприяють ефективному подоланню стресу, є характерним не лише для вітчизняної науки, а й цікавить закордонних науковців з психології спорту. Тому, аналіз релевантних на сьогодні наукових підходів щодо формування поведінки подолання стресу спортсменами в процесі спортивної діяльності на основі аналізу англomовних наукових джерел, видається нам доцільним для подальшої розробки сучасної теоретичної моделі формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Результати теоретичного дослідження. Дослідження стійкості у спортивному контексті вказують на позитивну кореляцію між спортивними досягненнями та якостями, які можна вважати складовими стійкого психологічного профілю спортсмена: загальним психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами, швидким відновленням після поразок у спорті, когнітивними здібностями [4, 5].

Загальне психологічне благополуччя (*general welfare*) є одним із чинників формування стресостійкості спортсмена і розглядається як сукупність соціальних, економічних, культурних умов життя індивіда, які впливають на його когнітивні здатності та можливості совладання зі стресом у особистому та професійному житті [1]. В англomовних джерелах використовується поняття «ментальна міцність» (*the strong positive and resilience*) як психологічний феномен, який наряду з стресостійкістю, формується в процесі ефективної адаптації, копіngu, виконання задач та досягнення результату, незважаючи на відчуття негараздів, тиску, невдач або стресу [2, 3].

В контексті емоційної реакції спортсмена в англomовних джерелах використовується поняття «позитивна адаптація» (*positive adaptation to the stress*), яке трактується як здатність позитивно реагувати на перешкоди та невдачі що є важливим для будь-якого успішного спортсмена. На основі позитивної адаптації у спортсмена поступово формується «спортивна модальність» (*sport modality*), як певний психофізіологічний стан готовності до конкуренції з іншими суб'єктами спортивної діяльності [1].

Аналіз проблематики подолання стресу в сучасних наукових англomовних джерелах висвітлює проблему трактування та тлумачення застосовуваних термінів, які не мають дослівного перекладу та вжитку у вітчизняній літературі при дослідженні вказаної проблематики. Так, під копіng-стратегією «максимальна продуктивність» (в оригіналі «*maximum performance*») мається на увазі кількість вдало проведених боїв та/чи тренувань. Стратегія «тривожна відсутність» (в оригіналі «*worry absence*») в результаті аналізу тлумачиться нами як сильні переживання та намагання абстрагуватися від ситуації. Стратегія «несприятливе протистояння» (в оригіналі «*adversity confrontation*») розглядається нами як конфронтація чи протистояння ситуації з якою спортсмен стикається. Стратегія «сконцентрованість» (в оригіналі «*concentration*») – зосередження уваги на поставленому завданні. Стратегію «цілеспрямованість» (в оригіналі «*purposes*») можемо розглядати як поведінку/дії, спрямовані на досягнення певного результату. Стратегія «впевненість» (оригіналі «*confidence and motivation*») – відчуття віри у власні здібності. Термін «вмотивованість» тотожний до відображення бажаних результатів, частина з яких вже може бути досягнута. Досить часто в контексті стресостійкості спортсмена використовується поняття «*coachability*», як досить ефективна стратегія подолання стресу та певна якість у психологічному профілі спортсмена [1, 5]. Аналіз джерел та контекст дав нам можливість тлумачити термін «*coachability*», як суб'єктність, здатність до навчання, здатність тренувати себе, здатність до сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань щодо форми її представлення, наприклад, критика тренера. Здатність критично

сприймати поразку як новий позитивний досвід та враховувати у подальшій спортивній діяльності, бути *суб'єктом спортивної діяльності* є першорядними, на наш погляд, в теорії формування стресостійкості кваліфікованого спортсмена. 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 травми.

Отже, вивчення сучасних англомовних теоретико-методологічних засад щодо проблеми стресостійкості та використання копінг-стратегій у спорті, формування стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена, дозволили визначити підходи до формування механізмів адаптації до стресу як особистісних ресурсів спортсмена у емоційній, мотиваційній, когнітивній, поведінковій та вольовій сферах особистості.

Висновки.

1. Аналіз англомовних джерел свідчить про актуальність розвитку та застосування в спортивній психології ментальних тренувань для збільшення когнітивних ресурсів та можливостей спортсменів.

2. Ефективною для подолання стресу розглядається техніка ментального опору та розвитку суб'єктності спортсмена (*coachability*), як техніка самостійної роботи з власними думками, почуттями та внутрішніми установками для рішення різних спортивних задач.

1. Belem I, Santos V, Caruzzo N, Rigoni P, Both J, Vieira J What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress? J of Ph Ed [Internet]. 2017 [cited 2018 Sep 23]; 28. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552017000100142.
2. Cowden R, Meyer-Weitz A, Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. Front Psy [Internet]. 2016 [cited 2018 Sep 28]; 7:1-9. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00320/full>. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00320.
3. Cowden R, Fuller D, Anshel M. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: An exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. Pers and Motor Sk [Internet]. 2014 [cited 2018 Sep 26]; 73(119):1-18. Available from: 268228849_Psychological_predictors_of_mental_toughness_in_elite_tennis_An_exploratory_study_in_learned_resourcefulness_and_competitive_trait_anxiety. DOI: 10.2466/30.PMS.119c27z0.
4. Fletcher D, Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psy of Sp and Ex [Internet] 2012. [cited 2018 Aug 20]; 13:669-78. Available from: http://www.sxf.uevora.pt/wp-content/uploads/2013/03/Fletcher_2012.pdf.
5. Whitmore J. Coaching for Performance: GROWing Human Potential and Purpose [Internet] 2009 [cited 2018 Dec 24]. Available from: <https://epdf.tips/coaching-for-performance-growing-human-potential-and-purpose-the-principles-and-.html>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СТРИБКАМИ НА БАТУТІ

Пимоненко Марія, Костюченко Ольга

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Вступ. Популярність такого екстремального виду спорту як стрибки на батуті в даний час набирає все більшу популярність, адже може стати способом отримання унікального досвіду, небачених переживань і відчуттів, стабілізатором і захистом від буденності буття або навпаки вихору змін, які несе майбутнє [3]. Про зростання популярності даного напрямку свідчить, перш за все, збільшення кількості каналів, які транслюють змагання різного рангу з цього виду спорту, активне залучення спортсменів-батутистів для виконання ними різноманітних трюків з метою телевізійної реклами будь-якого товару: стартових пакетів, газованої води, спортивних товарів і т. ін., а телебачення вкладає гроші в прибуткові проекти [1].

Актуальність даного дослідження пов'язана зі зростим інтересом до прояву і реалізації потенційних ресурсів особистості в екстремальних ситуаціях, особливо при прогнозуванні успішності їхньої поведінки в умовах об'єктивної не контрольованості ситуації і постійної нервово-емоційної напруги як в змагальній так і в комерційній діяльності [2].

В даний час в психології не існує задовільного пояснення фактів неоднозначності змін в поведінці спортсменів, що займаються екстремальними видами спорту в зовнішньо однакових напружених і екстремальних ситуаціях. На думку вітчизняних психологів (Петровський А.В, Горбов Ф.Д., Саричев С.В., Махнач А.В.), в напружених і екстремальних ситуаціях проявляються латентні боки індивідуальних особливостей особистості, що не виявляються безпосередньо в звичайних ситуаціях. Найбільш інформативною характеристикою поведінки людини в екстремальних умовах, що відбиває як його суб'єктивне когнітивно-емоційне ставлення до екстремальної ситуації, так і функціонування поведінкових навичок, є впевненість в собі (Вольпе Дж., Ромек В.Г.).

Мета роботи: Мета нашого дослідження полягала у вивченні акцентуації характеру і впевненості в собі у спортсменів, що спеціалізуються в стрибках на батуті.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричне дослідження акцентуації характеру у спортсменів здійснювалося за допомогою тесту-опитувальника Шмішека, характеристики впевненості у собі (впевненість у собі, соціальна сміливість / сором'язливість і ініціативність / пасивність в соціальних контактах) – за допомогою методики "Тест впевненості в собі", розробленої Ромек В. Г.

Результати дослідження та їх обговорення.

Досліджувану вибірку склали спортсмени, які спеціалізуються в стрибках на батуті, вихованці дитячо-юнацької спортивної школи № 4, всього 42 чол., з них 18 досвідчених стрибунів на батуті (майстри та кандидати в майстри спорту) та 24 спортсмени (розряд від III до I дорослого), які проходили тест-опитувальник Шмішека та "Тест впевненості в собі", розробленої Ромек В. Г.

Висновки:

1) особливістю досвідчених спортсменів, які займаються стрибками на батуті, є виражена акцентуація гіпертимічного типу, а також циклотомічного, екзальтованого і тривожного типів;

2) для всіх досвідчених спортсменів, які спеціалізуються в стрибках на батуті, характерна менша вираженість акцентуації нестійкого (возбудимого) типу і велика вираженість гіпертимічної і циклотимічної акцентуації, ніж у спортсменів середньої кваліфікації (III-I дорослий розряди). При цьому досвідчені спортсмени-батутисти відрізняються від батутистів нижчої кваліфікації наявністю яскраво вираженої гіпертимічної акцентуації і більшою виразністю акцентуації тривожного типу характеру, а досвідчені стрибуні на батуті - більшою виразністю застрягаючого типу характеру, ніж у спортсменів

середньої кваліфікації; досвідчені спортсмени відрізняються від недосвідчених значно більш вираженою упевненістю в собі і сміливістю у встановленні соціальних контактів;

3) у спортсменів, що спеціалізуються в стрибках на батуті, ступінь впевненості в собі і ініціативи в соціальних контактах позитивно взаємопов'язана з домінуванням у них акцентуації гіпертимічного типу, а також акцентуації застрягаючого типу;

4) у спортсменів з меншим рівнем підготовленості (III - I дорослий розряди) прояв ініціативи в соціальних контактах позитивно взаємопов'язаний з виразністю акцентуації гіпертимічного типу характеру, і негативно – з вираженістю акцентуації дистимічного типу.

Отримані результати можуть зробити певний внесок у розвиток питання про природу стресостійкості і її обумовленості індивідуальними особистісними характеристиками. У практичному використанні результати дослідження можуть бути корисні для психологів при розробці критеріїв для професійного відбору спортсменів не тільки в стрибки на батуті але в та інші екстремальні види спорту.

1. Моцовкіна ЄВ, Глушаченкова ОІ. Соціально - психологічні особливості екстремальних видів спорту. Матер. LXIII міжнар. Наук.-практ. Конф. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки і психології: зб. ст. Новосибірськ: СіБАК; 2016; № 4 (61) : 80-83.)
2. Попов АЛ. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. М.: Московский психолого-социальный институт: «Флинта»; 2007. 152 с.
3. Тихонов ВН. Геометрия масс тела спортсмена и оптимизация его технической подготовки в видах спорта с заданной кинематикой [диссертация]. Майкоп; 2004; 395 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Сасовська Ольга

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк

Актуальність дослідження. Для дослідження психологічних особливостей формування самосвідомості юнаків, які посилено займаються спортом, нами було здійснено теоретико-емпіричне дослідження даного феномену. Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать, що Я-концепція є результатом розвитку самосвідомості особистості (Р. Бернс, Е. Еріксон, К. Карпенко, В. Петровський, І. Бех, М. Боришевський, Т. Титаренко та інші). Саме фізичне тренування особистості у юнацькому віці, є фактором який впливає на прийняття образу-Я, що формує також самосвідомість особистості і сприяє її орієнтації на власне фізичне самовдосконалення.

Результати дослідження. Поняття самосвідомість – це усвідомлене відношення людини до своїх потреб і здібностей, потягів і мотивів поведіння, переживань і думок, відносно стійка, у більшому чи меншому ступені усвідомлена, пережита як неповторна, система представлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і відноситься до себе [1]. Самосвідомість дозволяє особистості не тільки відображати зовнішній світ, але, виділивши себе в цьому світі, пізнавати свій внутрішній світ, переживати його. Як писав дослідник І. Сеченов, самосвідомість створює «людині можливість відноситися до актів власної свідомості критично, тобто відокремлювати усе своє внутрішнє від усього привхідного зовні, аналізувати його і зіставляти (порівнювати) із зовнішнім, словом, вивчати акт власної свідомості» [3].

Самосвідомість особистості розглядається нами як здатність людини усвідомлювати саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття, власну поведінку та

переживання. Розглядаючи самосвідомість як внутрішню детермінанту саморозвитку особистості юнаків-спортсменів, варто зазначити виняткову роль Я-концепції у цьому процесі. «Я-концепція» у період юності стає все стійкішим новоутворенням. Це пов'язано з тим, що виникають інтелектуальні та психологічні зміни, як у внутрішньому світі молодій людини, так і у її зовнішньому вигляді. На цей процес розвитку юнаків-спортсменів впливають різноманітні чинники, що пов'язані зі зміною соціальних ролей, необхідністю прийняття самостійних рішень, вибором ціннісних орієнтацій, друзів, професії, смисловитим самовизначенням і, зрештою, статевим дозріванням. Тому поведінка такої особистості здебільшого має суперечливий характер [2, с. 78-90]. На високому рівні самосвідомості особистості Я-концепція стає своєрідним еталоном згідно з яким юнак фіксує процес свого особистісного розвитку як зростання у спортивній діяльності.

У формуванні самосвідомості юнаків-спортсменів важливим є зовнішність, бо юнаки особливо чутливі до особливостей свого тіла і зовнішності, зіставляючи свій розвиток із розвитком однолітків. Для юнацького віку дуже важливо, наскільки їхнє тіло і зовнішність відповідає стереотипному образу. При цьому підлітковий еталон краси і просто зовнішність значно завищений, нереалістичний. Саме потреба у формуванні позитивного образу-Я юнаків-спортсменів зумовила проведення нами даного дослідження.

За методикою дослідження самоствавлення до образу «фізичного-Я» (А. Черкашиної) більшість юнаків-спортсменів (81%) мають високий рівень самооцінки фізичного образу. Вони високо оцінюють свої фізичні та анатомічні характеристики. Респонденти задоволені своїм зовнішнім виглядом. Для них важливо мати привабливі риси обличчя, рук, ніг та загалом тіла. Також респонденти високо оцінюють свої функціональні характеристики, такі як сила, гнучкість, витривалість, швидкість тощо. За методикою Дембо-Рубінштейн опитувані мають дуже високий рівень домагань (44%), який супроводжується вимогливістю до оточуючих. Крім того, юнаки-спортсмени мають високий рівень самооцінки. У них виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості. Трохи менше респондентів мають високий рівень домагань (45%), який поєднується з переконливістю в цінності своїй дій, з прагненням до самоствердження, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль.

За методикою «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда) були виявлені такі результати. Більшість досліджуваних використовували описи суб'єктивного ставлення до своїх фізичних даних, власної зовнішності, власного тіла та зазначалися позитивні ідентифікаційні характеристики, такі як, задоволення своїм виглядом, фізичними здібностями тощо. Найменше відображалися потяг до шкідливих звичок, що свідчить про бажання юнаків здаватися кращими.

Висновок. Самосвідомість – це відносно стійка, усвідомлена, пережита як неповторна, система представлень юнаків про самих себе, на основі якої вони будують свою взаємодію з іншими людьми і своє відношення до себе. Розвиток та формування самосвідомості юнаків-спортсменів є центральним психологічним процесом у юнацькому віці. Саме самосвідомість спонукає особистість узгоджувати всі свої прагнення і вчинки з образом власного «Я». Усе це супроводжується різними видами діяльності, в які залучений юнак (спортивна діяльність). Самоствавлення дає змогу оцінювати власні здібності, якості, що дозволяє вдосконалюватись як особистість

За даними результатами, які були виявлені у ході дослідження, можна зробити висновок, що образ-Я тісно пов'язаний із самооцінкою особистості. Особливо важливим є вплив фізичного-Я на формування самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці. Відповідно, це свідчить про надзвичайно важливу потребу у допомозі юнакам-спортсменам у формуванні у них адекватної самооцінки та розвиток образу-Я.

1. Зинченко ВП, Мещерякова БГ. Психологический словарь. М.; 1990. с. 343.
2. Соловьёва АВ. Закономерности проявления психологической защиты в период полового созревания [дисертація]. М.; 2009. 186 с.

3. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. СПб.: Питер; 2000. 712 с.

4. Сеченов ИМ. Избр. филос. и психол. Произв. М.; 1947. 504 с.

**Науковий керівник
доктор псих. наук,
професор Гошовський Я.О.**

СПОСТЕРЕЖЛИВІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тітаренко Світлана

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Актуальність дослідження. В умовах реформування системи вищої освіти України важливого значення набуває проблема підвищення професіоналізму майбутніх педагогів, в тому числі фахівців з дошкільної освіти. Тому до особистості інструктора з фізичної культури закладу дошкільної освіти висуваються особливі вимоги. Пріоритетним завданням закладу вищої освіти є розвиток у майбутнього фахівця таких професійних якостей, що забезпечують розуміння особистості та орієнтацію на розвиток і саморозвиток індивідуальності вихованця. На цьому акцентують увагу сучасні дослідники (І. Зязюн, Л. Крамущенко, І. Кривонос та ін.), які наголошують, що від рівня розвитку професійних якостей залежатиме успіх професійної діяльності, виконання покладених повноважень, продуктивність педагогічної діяльності.

Загальновідомо, що професійні якості є одним із найважливіших чинників професійної придатності. Вони не тільки характеризують певні здібності, але й органічно входять до їх структури, розвиваючись у процесі навчання й практичної діяльності. Дослідниця Г. Маркова переконана, що професійні якості, з одного боку, є передумовою професійної діяльності, а з іншого – вони самі удосконалюються, шліфуються в ході діяльності, будучи її новоутворенням. На переконання Г. Маркової до важливих професійних якостей, відносяться: педагогічна ерудиція, педагогічне цілепокладання, педагогічне (практичне і діагностичне) мислення, педагогічна інтуїція, педагогічна імпровізація, педагогічна спостережливність, педагогічний оптимізм, педагогічна винахідливість, педагогічне передбачення і педагогічна рефлексія [2, с. 69].

Результати дослідження. На наше глибоке переконання до професійно важливих якостей особистості відноситься педагогічна спостережливність. Варто зазначити, що актуальність дослідження розвитку педагогічної спостережливості в майбутніх інструкторів фізичної культури зумовлена, тим, що спостережливність дозволяє педагогу адекватно сприймати і розуміти психічні стани дітей, розрізняти і правильно інтерпретувати їх динаміку. Для інструктора з фізичної культури, у якого добре розвинена спостережливність, поза, міміка, жести, хода, почервоніння, постава вихованців є інформативним джерелом, що дозволяє педагогу прийти до правильного рішення, попередити перевантаження, здійснити зворотний зв'язок в процесі спілкування, навчання, виховання.

Як зауважує О. Сергієнкова спостережливність – це вміння людини вирізняти характерні, проте ледве помітні особливості предметів і явищ. Дослідниця наголошує, що спостережливність формується в процесі систематичних занять улюбленою справою і тому пов'язана з розвитком професійних інтересів особистості [3, с. 67].

Проблема формування та розвитку спостережливості завжди привертала увагу науковців. Важливе значення для наукового осмислення проблеми спостережливості мають роботи С. Гончаренка, М. Нещадима, М. Кларіна, С. Сисоєвої.

Спостережливість перш за все опосередкована процесом і властивостями відчуття і сприйняття, а також умовами їх протікання. Спостережливість передбачає добре розвинений зоровий аналізатор, високу абсолютну і відносну чутливість.

Відомий психолог Б. Ананьєв вважав, що спостережливість – це властивість сенсорної організації особистості, яка базується на процесах відчуття та сприймання. На його думку, саме ці психічні процеси дозволяють розрізняти ознаки та об'єкти, які мають незначні відмінності, фіксувати їх при мінімальному часі сприймання [1].

Цієї ж точки зору щодо визначення спостережливості дотримується Л. Регуш. Т. Мандрикіна, даючи визначення поняттю «спостережливість», крім сприймання і відчуття, підкреслює важливу роль уваги, пам'яті, мислення, уяви. Вона зазначає, що спостережливість представлена взаємодією цих психічних функцій у єдності з емоційними та вольовими процесами. Цієї думки дотримується І. Біла. Дослідниця зауважує, що спостережливість – це цілеспрямоване сприймання, поєднання уваги та мислення, пам'яті, складний пізнавальний процес, у якому проявляється єдність чуттєвого та раціонального.

У науковому дослідженні Г. Кіслової зазначено, що спостережливість в системі «людина-людина» це не тільки властивість сенсорної організації особистості, а й здатність до соціальної перцепції. Такої ж думки дотримується і Л. Колодіна. Під спостережливістю вона розуміє здібність людини адекватно сприймати й оцінювати основні параметри міжособистісних відносин. При цьому адекватність, на її думку, передбачає вміння робити правильні судження про інших людей [4, с. 59]. Існує ще одна думка про сутність спостережливості. В. Ковальов визначає спостережливість як стійку якість особистості, яка базується на психофізіологічному процесі – спостереженні [5].

Слід зазначити, що сприймання та спостереження людини характеризуються певними загальними закономірностями та індивідуальними особливостями. Сприймає і спостерігає конкретна людина. Тому відбір у процесі сприймання особливостей предметів є специфічним для кожного з нас. Це пояснюється психічним складом особистості, аперцепцією, а також специфікою функціонування органів чуття (гостротою зору, слуху, витонченістю нюху, смаку). Індивідуальний характер сприймання та спостережливості може проявитися в динаміці, точності, глибині, рівні їх узагальненості та в особливостях емоційного забарвлення [3, с. 68].

Спостережливість дозволяє інструктору з фізичної культури в закладі дошкільної освіти прогнозувати різні психічні процеси, стани, властивості дітей; передбачати наслідки педагогічних рішень; можливі труднощі в засвоєнні основних рухів, вивченні загальнорозвивальних вправ, розучуванні спортивних ігор та вправ, розвитку рухових якостей; потенційні можливості і тенденції розвитку дитини.

Крім цього, спостережливість допомагає педагогу проникнути у внутрішній світ дитини, співпереживати їй, уникати конфліктних ситуацій в освітньому процесі. Професійна спостережливість дає можливість інструктору з фізичної культури аналізувати причини труднощів у засвоєнні дітьми нових рухів, адаптовувати його до індивідуальних особливостей дошкільників.

Висновки. Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що одним із найважливіших завдань університетської підготовки є розвиток у майбутніх інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти важливих якостей, що забезпечують розуміння особистості вихованця. Особливе значення має розвиток спостережливості, яка допомагає в реалізації фізкультурно-оздоровчих завдань в закладі дошкільної освіти.

1. Ананьєв БГ. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Москва: Директмедиа; 2008. 134 с.
2. Маркова АК. Психология труда учителя: Кн. для учителя. Москва: Просвещение; 1993. 192 с.

3. Сергєєнкова ОП, Столярчук ОА, Коханова ОП, Пасєка ОВ. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 296 с.
4. Кислова ГИ. Развитие наблюдательности в процессе профессиональной подготовки будущих учителей [автореферат дисертації]. СПб.; 1995. 16 с.
5. Ковалев ВВ. Развитие наблюдательности студентов-психологов в процессе изучения дисциплин анатомо-физиологического цикла [автореферат дисертації]. Москва; 2010. 24 с.

COPING STRATEGIES IN HIGH-SKILLED ATHLETES (CANOEING / KAYAKING)

Fedorchuk Svitlana, Lysenko Olena, Shynkaruk Oksana
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv

Relevance of research. Stress resistance is one of the main criteria for physical and mental health of an athlete [2, 3]. The ability of an athlete to overcome stress reduces the impact of stress on the frequency of injuries [1, 6]. In this regard, an important aspect of the psychological training of an athlete is the development of his abilities to overcome stress, the formation of the ability to effectively use strategies to overcome stress (coping strategies) [1, 4]. The purpose of the work was to determine – what types of coping strategies are typical for skilled athletes.

Research results. To determine the priority style of dealing with stressful situations or problems at the athletes, the Bernese Coping Modes (BECOMO) questionnaire of Edgar Heim was used [5]. Participants: 43 high-skilled athletes (canoeing / kayaking), 27 male and 16 female, aged 14-29.

The use of cognitive "adaptive" strategies was typical for 37.21% of athletes. Cognitive "non-adaptive" strategies are found in 27.91% of athletes. The use of cognitive "relatively adaptive" strategies was fixed in 34.88% of athletes. Emotional "adaptive" coping strategies were typical for 79.07% of athletes. The use of emotional "non-adaptive" strategies turned out to be for 18.6% of athletes. The use of emotional "relatively adaptive" strategies is typical for 2.33% of athletes. The use of behavioral "adaptive" coping strategies was found in 51.16% of athletes. Behavioral "non adaptive" strategies are noted in 11.63% of athletes. The use of "relatively adaptive" behavioral strategies was typical for 37.21% of athletes.

Conclusion. The most common coping strategies among the surveyed athletes were: in the cognitive field – "problem analysis"; in the emotional sphere – "optimism"; in the behavioral sphere – "distraction". In general, the use of "adaptive" strategies in comparison with "not adaptive" and "relatively adaptive" prevails among qualified skydiving athletes. Prospects for further research: It is interesting to study further with a comparative analysis of psychological and psychophysiological characteristics of athletes who specialize in various sports.

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту [Sport Psychology]. К.: Олімп. л-ра.; 2014. 335с.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [Sport Psychology: textbook for students of higher educational institutions]. К.: Олімп. л-ра.; 2007. 298с.
3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. К.: Олимп. Лит.. 2015; Кн. 1. 680с.
4. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. European Psychiatry. Elsevier; 2019; 56: 306.

5. Heim E. Coping based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995; 26(1-3): 145-151.
6. Renstrom PAFH. Sports injuries. 2002; 378 p.

ПСИХОЗАХИСНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ: РОЗВИВАЛЬНО-КОРЕКЦІЙНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

Фінів Ольга

Львівський державний університет внутрішніх справ

Актуальність дослідження. Для встановлення специфіки функціонування психозахисту і самоприйняття підлітків, які посилено займаються спортом, нами було здійснено теоретико-емпіричне дослідження окреслених феноменів. Поміж різних методологічних основ вивчення особистісної психогенези, зокрема в контексті генетично-психологічних підходів (Л. Божович, Л.Виготський, Ж.Вірна, В. Давидов, Г. Костюк, С. Максименко та ін.), помітно науковий наголос на проблему розвивального трактування самоприйняття та механізмів психологічного захисту особистості.

Результати дослідження. Самоприйняття людини розглядається нами як складноструктурована динамічна емоційно-оцінна підсистема самосвідомості, а характер психозахисного самоприйняття розуміється як співвідношення змісту афективного компонента самоприйняття на свідомому і несвідомому рівнях. Дослідницький вектор винесеної в заголовок проблеми – психозахисне самоствавлення юних спортсменів, був спрямований у контекст розробленої нами генетично-психологічної концептуальної моделі психозахисного самоприйняття особистості [1]. Основна змістова і функціональна семантика ключового поняття «психозахисне самоприйняття» трактується як двоєдиний процес – психозахист імплементується у структуру самоприйняття, стаючи одним із найважливіших засобів його творення і функціонування, і, навпаки, процес самоприйняття людини супроводжується застосуванням механізмів психологічного захисту. Сутнісні параметри психозахисного самоприйняття полягають у забезпеченні високої самоповаги, саморозуміння та самозвинувачення людини на свідомому рівні, а також проявляються в низьких показниках прийняття власної особистості на несвідомому рівні та призводять до переважання конфліктного характеру ставлення до себе й утвердження власної самості. Звичайно, для підлітків-спортсменів, які схильні переживати глоричні емоції як закономірний результат виснажливих тренувань і змагань, позитивне самоприйняття (насамперед на рівні фізичного і презентованого образу Я) є дуже знаковою самоосмислювальною і поведінковою практикою. І цілком закономірно, що коли перебіг самоприйняття юного спортсмена відбувається в режимі кризовості (наприклад, через поразку, травму, недосягнення результату), то він може значно інтенсивніше і частіше застосовувати різні механізми психологічного захисту. Водночас позитивне самоприйняття доцільно трактувати як умову забезпечення психологічного/психофізичного здоров'я, як один з основних стимулів самореалізації підлітка-спортсмена, як чинник його успішності у сфері спортивної діяльності, як здатність до побудови стратегій досягнення спортивних перемог і побудови подальшого власного життя. Складність проблеми полягає ще й у тому, що підліток-спортсмен знаходиться у «силовому полі» феномену підлітковості, тобто переживає всі ті виклики, що і його однолітки (проблеми пубертату, підліткові комплекси, зокрема дисморфофобії, почуття дорослості, нонконформізм тощо) [2].

Як відомо, підлітковий вік є етапом кардинальних соматичних, гормональних, фізичних та інших конституційно-морфологічних змін. Оскільки підліткам властиві помежова нестійкість настрою, коливання й різкі перепади самооцінки, ранимість і неадекватність реакцій у відповідь на зовнішній тиск, проблеми у сприйманні власної зовнішності, переживання статусно-рольових неадекватностей та ціла низка інших

дисфункцій, то існує серйозний виклик їх адаптаційним та інтеграційним можливостям (вік «нормальної патології»). Внаслідок цього підлітки вельми тривалий час знаходяться у своєрідному стані «пубертатного стресу» й активно залучають різноманітні механізми психологічного захисту, що є одним із способів справлятися з травмогенним зовнішніми і внутрішніми розладами й відновлюючи постійно порушену (втрачену або ненабуту) ідентичність і особистісну рівновагу.

Отож наголосимо ще раз, що цілком імовірним є дисгармонійний розвиток самоприйняття у підлітків-спортсменів, які перебувають на особливо вразливому і сензитивному етапі свого становлення – в підлітковому віці). Це може призводити до різних негативних особистісних змін, позначається на характері спілкування, взаємодії з іншими людьми (членами команди, тренером, рідними, суперниками та ін.), стає нездоланим бар'єром між потенційними можливостями юного спортсмена та їх реалізацією. Зазвичай кризовий, конфліктний, амбівалентний характер психозахисного самоприйняття у підлітків-спортсменів пов'язаний із суперечливим фізичним образом Я, несформованою Я-концепцією, нереалістичним рівнем домагань, неадекватною (здебільшого неадекватно завищеною) самооцінкою та напруженими й хаотичними психологічними захистами з імпульсивним задіянням ситуативного набору (або кількох усталених, «напрацьованих») механізмів психозахисту. Зазначимо, що надмірно високому розвитку психозахисного самоприйняття сприяє низька самоповага підлітка-спортсмена, що спричиняє схильність до самообману, острах правди, перебільшена тривожність з приводу ймовірної поразки, неадекватність поведінки тощо.

Самоповага визначає характер взаємин з іншими, наприклад, чим більше юний спортсмен не поважає себе, тим більше він не цінує й побоюється інших, прагне самоствердитися, принижуючи своїх партнерів або опонентів у спортивному протистовпстві. Низька самоповага вимагає більших витрат енергії на психологічний захист та адекватне й позитивне самоприйняття. У таких підлітків часто формується психологія самокартання, постійний психологічний дискомфорт, комплекси, а упродовж самоакцептації зауважується сором'язливість, острах помилок, сильний самоконтроль, відсутність спонтанності, ригідність мислення і поведінки, що гальмує результативність і успішність його спортивної діяльності та результатів. Розроблена нами розвивальна програма формування оптимального психозахисту в процесі позитивного особистісного самоприйняття базувалася на генетично-психологічних підходах і включала інтенсивний спецкурс «Оптимістична генеза усвідомленого самоприйняття і потенціалів психологічного захисту» та соціально-психологічний тренінг.

Висновок. Результати задіяння розвивальної програми формування оптимального психозахисту у процесі позитивного особистісного самоприйняття дали підстави стверджувати, що загалом вона підвищує резистентність підлітка-спортсмена щодо деструктивних чинників та надмірного застосування різномодального психозахисту. Після проведення розвивально-корекційної тренінгової програми нами встановлено, що підлітками зі звичайної загальноосвітньої школи домінуючими механізмами власного психологічного захисту обираються: «витіснення», «компенсація», «проекція», а досліджуваними – вихованцями дитячо-юнацької спортивної школи «заперечення», «регресія», «проекція», «компенсація». Порівняно з однолітками із загальноосвітньої школи підліткам-спортсменам притаманна перевага так званих «заперечувальних» технік і тактик оборони власного Я (прояв механізмів «заперечення» та «регресія»). Завдяки формувальному впливу в юних спортсменів відмічено збільшення рівня самоповаги, самоствердження, аутосимпатії, саморозуміння, очікуваного позитивного ставлення від інших, самоприйняття і зниження самокартання та самозвинувачення. Загалом, після проведення розвивально-корекційної тренінгової роботи на підставі якісної інтерпретації отриманих показників вдалося встановити, що ситуація помітно змінилася. Спостерігаються позитивні тенденції, зокрема кожному виді психозахисту відповідає певний психологічний портрет особистості підлітка, що відрізняється специфічними характеристиками, які сумарно відображають

різноманітне психозахисне самоприйняття. Функціональна семантика психозахисного самоприйняття у підлітків-спортсменів після розвивально-формуальної роботи стала переважно позитивною і гармонійнішою.

1. Гошовська О. Психозахисне самоприйняття особистості : монографія. Львів: ЛьДУВС; 2015. 316 с.
2. Соловьєва АВ. Закономерности проявления психологической защиты в период полового созревания [дисертація]. М.; 2009. 186 с.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Фокіна Євгенія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Проблема поліпшення процесу психологічної підготовки спортсменів до змагань неодноразово підкреслювалася науковими дослідженнями (І.О. Григорянца, С.М. Гордона, А.Ц. Пуні, П.А. Рудика, Є.П. Ільїна та ін.). Проте конкретних робіт з підготовки борців з урахуванням індивідуальних властивостей психіки спортсменів, зокрема борців вільного стилю, зустрічаються в недостатньому обсязі.

Результати дослідження. Спортсмени високого класу щорічно беруть участь в десятках змагань різного масштабу, що пов'язано з великими фізичними і нервовими затратами. Звідси зрозумілі припущення багатьох вчених про те, що подібна діяльність під силу тільки спортсменам з яскраво вираженою силою, врівноваженістю і рухливістю нервових процесів, які мають відповідні особливості темпераменту. З метою визначення типу темпераменту з урахуванням емоційної стійкості, інтроверсії та екстраверсії особистості була використана методика Г. Айзенка.

На першому етапі дослідження за допомогою методики було визначено ступінь екстраверсії - інтроверсії. Відповідно до визначення К.Г.Юнга, екстраверсія є, до певної міри, переключення інтересу ззовні, від суб'єкта до об'єкта", а інтроверсія - мотивуюча сила належить, перш за все, суб'єкту, тоді як об'єкту належить щонайбільше вторинне значення"[6]. За результатами дослідження було виявлено *екстравертів 56,7%; амбівертів 13,3%; інтровертів 30%.*

На другому етапі метою дослідження було виявлення у спортсменів типу темпераменту. Темперамент – це найголовніша характеристика нервової системи людини, яка так чи інакше позначається на всій діяльності кожного індивіда [1]. Темперамент – це динамічна характеристика психічної діяльності індивіда [4]. У якому переважно виражається ставлення людини до подій що відбуваються навколо неї [5]. Результатами дослідження типу темпераменту у спортсменок різних видів спорту були отримані наступні дані: *найбільше було виявлено холериків 40 %; сангвініків 16,7 %; флегматиків 16,7%; меланхоліків 26,7%. З чого можна зробити висновки, що більшість спортсменів належать до сильних типів нервової системи.*

На третьому етапі дослідження у спортсменок визначався рівень невротизму, як важливий компонент психічних складових особистості, і виявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість, депресивність. На одному полюсі невротизму (високі оцінки) знаходяться так звані невротики, які відрізняються нестабільністю, неврівноваженістю нервово-психічних процесів. Інший полюс невротизму (низькі оцінки) – це емоційно стабільні особи, що характеризуються спокоєм, врівноваженістю, упевненістю, рішучістю [3]. Невротизму відповідає емоційність, імпульсивність, нерівність в контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість в собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості [2]. Результати діагностики

рівня невротизму у спортсменок різних видів спорту показали наступні результати: *дуже високий рівень було виявлено у 13,3; високий рівень продемонстрували 36,7%; середнє значення було зафіксовано у 43,3%; низький рівень невротизму виявили лише у 6,7%.*

Висновок. У ході дослідження було виявлено, що більшість спортсменок належать до сильних типів темпераменту, схильні до екстраверсії та мають середнє значення за шкалою невротизму. Отже, є схильними залишатися психічно стійкими до всіх складнощів, що виникають під час професійної діяльності в спорті. Для найбільш ефективної побудови тренувального процесу спрямованого на досягнення високих спортивних результатів існує необхідність обов'язкового урахування індивідуальних психологічних властивостей особистості: типу темпераменту, рівня невротизму, спрямованості особистості (інтроверсія-екстраверсія).

1. Варій МЙ. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. К.: Центр учбової літератури; 2007. 241 с.
2. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка). Альманах психологических тестов - М.; 1995 : 217-224.
3. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие / под общ. ред. АА Крылова, СА Маничева. СПб.: Питер; 2003. 560 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.; 1989; Т. II.: 212 с.
5. Симонов ПВ, Ершов ПМ. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука; 1984. 6 с.
6. Юнг КГ. Психологичні типи. СПб .: Ювента; М.: «Прогрес-Універс»,; 1995.

Науковий керівник:
канд. псих. наук
Перепелиця А.В.

ТЕХНОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ-СПОРСТМЕНІВ

Фольварочний Ігор

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи фахової підготовки студентів-спортсменів та розробки відповідного психолого-педагогічного й методичного супроводу діяльності сучасного педагога, яку розглядають в контексті коуч-теорії (викладач повинен бути більшою мірою тренером, ніж традиційним вчителем) [1]. Отже, метою коучингу в професійній освіті є комплексне розкриття внутрішнього потенціалу особистості студента і викладача (розвиток особистості, відповідальності; усвідомлення значення своєї фахової підготовки та діяльності).

Процес впровадження технології педагогічного коучингу ґрунтується на принципах неперервності, партнерства, професійно-особистісного зростання [2]. Сучасні технології та ідеї «бізнес-процесів», «менеджменту якості», «вдосконалення системи сервісу та обслуговування споживачів», «розвитку персоналу» ефективно адаптуються до спортивної сфери [3]. Проведені дослідження (Gould, D., Collins, K., Lauer, L., Chung, Y.) свідчать про те, яким чином видатні тренери з футболу розвивали життєві навички у своїх гравців. Зокрема, було організовано поглиблене телефонне інтерв'ю з 10 видатними тренерами віком від 47 до 68 років (M = 54) [4]. Тренери в середньому склали 31-річний тренерський досвід і були дуже успішними (76,6% виграного відсотка). Ієрархічний контент-аналіз даних показав, що виникли два загальні виміри стратегій: загальний коучинг та стратегії розвитку гравців. У межах загального аспекту стратегій коучингу – психолого-педагогічний супровід

орієнтований на роботу з гравцями та стратегію спілкування з іншими сторонами. Результати підкреслюють, що тренери не розглядають розвиток власних життєвих та професійних навичок як окремі від загальних стратегій коучингу для підвищення ефективності та мотивованості гравців, оскільки й тренери і спортсмени комплексно мотивовані на перемогу, особистісний розвиток і це залишається основним фаховим пріоритетом та актуальною проблемою для подальших досліджень.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності застосування теоретичної бази коучинг-технології в якості методологічної передумови психолого-педагогічного супроводу фахової підготовки та підвищенню кваліфікації студентів-спортсменів та викладачів, яка сприяє підвищенню ефективності цих процесів. Відповідно до поставленої мети основні завдання дослідження полягали у: визначенні мети, завдань, принципів реалізації технології психолого-педагогічного супроводу студентів-спортсменів теоретичними засобами коучингу в системі вузівського навчання.

Результати дослідження. Проведений аналіз та урахування фахових запитів й індивідуальних потреб, компетентнісного досвіду майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання дозволяє стверджувати про важливість комплексного підходу щодо формування професійної компетенції конкурентоспроможного фахівця-викладача та студента-спортсмена – майбутнього спеціаліста спортивної галузі на ринку освітніх послуг.

На підставі узагальнення теоретичних підходів обґрунтовано припущення щодо необхідності психолого-педагогічного та методичного супроводу на основі індивідуальної освітньої траєкторії розвитку професійної компетенції викладача та студента-спортсмена (формування особистісного підходу до професійної підготовки конкурентоспроможного фахівця на ринку спортивних послуг).

Для впровадження педагогічного коучингу в систему фахової підготовки викладачів і студентів-спортсменів впроваджувалась, передусім, ідея професійно-особистісного зростання на основі принципів: мобільності (розробці змісту варіативних планів і програм); випереджувального професійного розвитку (відповідно до сучасних інноваційних викликів суспільства); поєднання самостійності і творчої активності (моделювання власної траєкторії розвитку фахової компетентності), партнерської взаємодії (досягнення результатів фахової компетенції відповідно індивідуальним потребам та соціальним запитам суспільства (розвитку громадянської компетентності в умовах формування громадянського суспільства в Україні).

Висновки. Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про доцільність технологічного підходу в процесі комплексного підходу до розвитку фахової компетенції викладачів та студентів-спортсменів, орієнтованого на застосування андрагогічних технологій, методів і прийомів, професійно спрямованих форм фахової взаємодії викладача та студента. При цьому ефективність психолого-педагогічного супроводу полягає в неперервній діагностиці та корекції ефективності педагогічного впливу, зворотнього зв'язку (викладач та студент-спортсмен здатні самостійно конкретизувати власні оптимальні шляхи досягнення цілей та визначити оптимальний темп руху до поставленої мети) та стратегічно зумовленої мотивації як системних складових ефективної фахової взаємодії педагога і студента з питань професійного самовдосконалення і самореалізації (розвитку власної відповідальності за подальшу професійну мотивацію), систематичного моніторингу якості цього процесу й на цій підставі розробці конкретних шляхів подальшого дослідження механізмів забезпечення реалізації концептуальних ідей коуч-технологій у навчальний процес вузівської підготовки.

Подальші дослідження можуть базуватись на основі комплексного підходу до проектування змісту і використання концептуальних ідей творчої взаємодії викладачів і студентів-спортсменів, особливостей їх рефлексії, саморозвитку, активності, спілкування та відповідного впровадження коуч-технологій у навчальний процес.

1. Романова СМ. Коучінг як нова технологія в професійній освіті // Вісник Нац. авіац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Психологія. 2010; 3:83-86.
2. Сидоренко ВВ. Педагогічний коучинг як інноваційна технологія науково-методичного супроводу професійно-особистісного розвитку вчителя в системі післядипломної освіти. Наукова скарбниця освіти Донеччини. Донецьк; 2014; 3 (14):13-19.
3. Парслоу Э, Рэй М. Коучинг в обучении: практические методы и техники. СПб.: Питер; 2003. 204 с.
4. Gould D, Collins K, Lauer L, Chung Y. Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. Journal of Applied Sport Psychology. 2007; 19 :16-37.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ДЕСТРУКТИВНОЇ ОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шатирко Лариса

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність та логіку пошуку ефективних засобів психологічного супроводу становлення та розвитку особистості в освітньому просторі фізичної культури та спорту зумовлює трансформація соціальних інститутів, викликана змінами в соціальній, гуманітарній культурній, політичній сферах. На сьогодні психологічний пошук вже не обмежується проблемами навчання та виховання, а визначає перспективи нових досліджень, спрямованих на усі складові (когнітивні, особистісні, міжособистісні) розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Визначальним є розуміння освітнього простору фізичного виховання та спорту в гуманістичній парадигмі, осмислення його як простору для самовизначення людини, для становлення індивідуальної реальності кожного учасника, рефлексивної позиції суб'єкта щодо освітньої ситуації.

Різномічне формування суб'єкта спортивної діяльності шляхом розвитку та гармонізації його фізичного та духовного потенціалу актуалізує розробку основ конструктивної взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу в сфері фізичної культури та спорту. Міжособистісна взаємодія в системі педагог-учень (тренер-спортсмен) має високий статус системоутворювального чинника ефективності діяльності і розвитку її суб'єктів, що зумовлює особливу дослідницьку увагу до психологічно обґрунтованих засобів запобігання деструктивним проявам взаємодії суб'єктів освітнього простору.

Психологічне вивчення проблем деструктивної взаємодії суб'єктів освітнього простору, зокрема суб'єктів спортивної діяльності, здійснюється лабораторією психології навчання ім. І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка в річищі дослідницької теми «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми». Дослідження здійснюється в орієнтації на методологічні настанови діяльнісного та суб'єктного підходів, генетико-моделювального методу психологічного дослідження [1, 2]. Відтак дослідницький пошук спрямований на визначення засобів та механізмів становлення досвіду суб'єктивності, підготовки до суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників, включених в спортивну діяльність. Особистісна взаємодія в освітньому просторі розглядається нами як вербальний або невербальний особистісний контакт, внаслідок якого відбуваються зміни в діяльності, ставленнях та настановах суб'єктів освітнього простору. Взаємодія є атрибутом спільної діяльності учасників, їх спільної активності, спрямованої на відтворення або створення матеріальних та ідеальних об'єктів, відтак учасники виступають як суб'єкти спільної для всіх суб'єктів діяльності, яка визначає, опосередковує цінність для суб'єкта себе і іншого суб'єкта для себе в діяльності. В освітньому просторі взаємодія реалізується через психолого-педагогічні впливи учасників

для вирішення спільних завдань і взаємну їх психолого-педагогічну обумовленість в життєдіяльності.

Теоретичним аналізом встановлено, що в сучасній освітній практиці системи фізичної культури та спорту поряд із конструктивною взаємодією мають місце негативні тенденції взаємодії, що проявляються у дистанціюванні суб'єктів освітнього простору, збільшенні числа конфліктів, боротьбі за особистісний простір; поширенні використання ненормативної агресивної лексики; зменшенні цінності особистісної взаємодії, зокрема в системі вчитель-учень; використанні сценаріїв образ, залякування та цькування; використанні прямих відкритих погроз. Потребують психологічного вивчення такі негативні прояви взаємодії в освітньому просторі, як агресивність, неприйняття, маніпулятивність, жорстокість, які негативно впливають на вирішення освітніх завдань і подальший розвиток суб'єктів спортивної діяльності, на формування особистісних стратегій взаємодії людини в подальшому соціальному житті. Виокремлено наступні стратегії міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в процесі деструктивної взаємодії: дистанціювання; демонстративне ігнорування; відкритий протест; уникання; псеводіяльність; прихована або відкрита конфронтація; індиферентність.

Експериментальне дослідження було спрямовано на визначення системи емоційних та смислових концептів, що описують деструктивну взаємодію, а також на з'ясування психологічних ознак, що характеризують набуття освітнім простором ознак деструктивності.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити змістовні характеристики основного базового смислового контексту деструктивної взаємодії: відсутність спільної мети діяльності; домінування деструктивних настанов ігнорування та заперечення учасником взаємодії позиції іншого, морального приниження іншого, обмеження його прав, знецінення його суб'єктності; відсутність переживань цінності іншого як партнера в діяльності; добір негативних деструктивних поведінкових стратегій, інструментів комунікації, потрактування їх, як більш ефективних й результативних. Провідною настановою деструктивних, руйнівних форм взаємодії є свідоме й навмисне заподіяння шкоди іншому учаснику, який розглядається як об'єкт, а його суб'єктні характеристики ігноруються, або заперечуються. Емоційну палітру деструктивної взаємодії укладають переважно від'ємні емоції та почуття (гнів, злоба, презирство, зневага, ревності, заздрощі, мстивість, образа, страх, роздратування й поряд з ними тривожність, занепокоєння, розпач, втрата довіри), переживання почуття задоволення, зловтіха від страждань жертви. Ці емоційні чинники викликають та підтримують деструктивну взаємодію. Психологічний аналіз деструктивної взаємодії свідчить, що коло учасників взаємодії розширюються за рахунок переживання ситуації батьками, рідними, друзями скривдженого; в цьому колі формується негативний образ освітнього простору. Не лише жертви, але й часом пасивні учасники, бояться й уникають освітнього середовища, розцінюючи його як небезпечне місце, пов'язане з нещастями, переживанням образ, страху, гніву, приниження. На рівні особистісного розвитку негативний вплив досвіду деструктивної взаємодії проявляється у різних формах психологічної феноменології, таких, як втрата довіри до себе і світу, дифузна самоідентичність, полезалежний когнітивний стиль, зовнішній локус контролю, занепокоєння, тривожність, фрустрація основних потреб, порушення сну і апетиту, депресія, агресивність, поступливість, догідливість, комунікативна некомпетентність, низька самооцінка, схильність до усамітнення, суїцидальні нахили, затримки фізичного і психічного розвитку, особистісні розлади, наркотичні залежності, харчові поведінкові розлади, соматичні і психосоматичні захворювання.

Подальша експериментальна конкретизація дослідження в напрямку вивчення особливостей та засобів репрезентації емоційних складових, вербальних та невербальних форм взаємодії в освітньому просторі фізичної культури та спорту дозволить розширити та поглибити психологічне знання про деструктивну взаємодію суб'єктів спортивної діяльності з метою напрацювання стратегій та інструментів протидії деструктивним впливам, реалізувати ідеї профілактики та корекції спроб перетворення окремих сегментів освітнього простору в простір деструктивності.

1. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі [монографія]. Імекс-ЛТД, м.Кіровоград, Україна; 2013.
2. Шатирко ЛО. Експериментальна традиція психології навчання в Україні [монографія]. Київ: Видавничий Дім «Слово»; 2017.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Шевчук Юлія

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. Здоров'я – це те, без чого людина не може бути щасливою, це єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого потенціалу особистості. З психологічної точки зору, здоров'я часто пов'язують із урівноваженістю з зовнішнім світом усіх внутрішніх процесів організму, емоційних та фізіологічних реакцій людини.

Відомі філософи, медики, психологи і педагоги досліджували питання здоров'я з давніх давен. Ще Гіппократа у своєму трактаті «Про здоровий спосіб життя» говорив про те, що, живучи скромно та розважливо, дотримуючись цілої низки профілактичних заходів, людина може насолоджуватися гармонійним, повним і здоровим життям. Аристотель приділяв увагу вивченню духовного здоров'я та відношення між тілом і душею. Платон зазначав, «що здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного та тілесного», а також підкреслював, що гарний стан душі найкраще впливає на здоровий стан тіла.

На сьогоднішній день з упевненістю можна стверджувати, що на збереження здоров'я впливає низка факторів: біологічних, фізіологічних, екологічних, економічних, психологічних та ін.

Для забезпечення здоров'я на біологічному рівні, необхідна динамічна рівновага функцій усіх внутрішніх органів та систем, а також їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Що стосується залежності здоров'я на психологічному рівні, то воно може бути пов'язане з особливостями особистістю людини, адже психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних рис характеру, дефектами в моральній сфері або невірним вибором ціннісних орієнтацій. Та слід пам'ятати, що **фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані, адже сильна психіка в змозі підкорити слабке тіло, забезпечуючи цим його здоров'я.**

Досліджуючи проблему здоров'я слід звернути увагу на її комплексний характер, провідне місце у вивченні якої по праву можна віддати психології здоров'я.

Психологія здоров'я – це галузь психологічної науки, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

До перспективних напрямків психології здоров'я можна віднести вивчення механізмів здоров'я, розвиток діагностики здоров'я, що перебувають на межі норми й патології, забезпечення психічного здоров'я, профілактику, а також превентивні заходи, що до його збереження.

Психологи стверджують, що серед основних психологічних механізмів, що забезпечують біологічне і психологічне здоров'я є самоконтролю і саморегуляція особистості.

Ознакою високого рівня здоров'я можна вважати досконалу саморегуляцію і самоактуалізацію особистості. Провідну роль саморегуляції визначається у забезпеченні успішності діяльності на основі створення психічної стійкості через регуляцію емоцій та психічних станів. Процес саморегуляції забезпечує належний рівень психічної активності

людини відповідно до умов її діяльності, регулює тривалість напруження з розрахунку раціонального використання наявних психічних ресурсів. Що стосується самоконтролю, то його суть полягає у запобіганні порушенню рівноваги як психічних так і біологічних процесів.

Багато дослідників вважають, що одним із критеріїв гарного психологічного здоров'я особистості є її емоційна зрілість, яку пов'язують зі здатністю переживати емоції без почуття провини і страху та вмінням зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними, що зберігає баланс фізичного і психологічного, а отже, забезпечує цілісність психіки людини, що повною мірою впливає на її позитивний стан здоров'я.

Також слід відзначити однією із найважливіших умов збереження здоров'я та високої психічної і фізичної працездатності в стресових умовах є емоційна стійкість, яка розглядається як властивість особистості, яка забезпечує стабільність емоцій та емоційного збудження при дії різних стресових факторів. І навпаки, емоційна нестійкість характеризується перевагою негативних емоцій, апатією, виснаженням нервової системи, що може відбитися на погіршенням стану здоров'я людини в цілому.

В. Зікмунд підкреслює, що джерело здоров'я і хвороб знаходиться не лише у навколишньому середовищі, але і у власному організмі людини. А отже, навчившись керувати своїми переживаннями, емоціями і конструктивно організовувала свій емоційний простір стане запорукою збереження як фізичного так і психологічного здоров'я людини.

Також на психічний стан людини має великий вплив соціальне середовище. Адже більшість стресів, які негативно позначаються як на фізичному так і на психічному стані особистість отримує в різних соціальних середовищах. Як зазначає Б. Ломов, психологічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, в яку ця особистість включена, а отже вона підпадає під безпосередній вплив даного середовища. І так як людина є соціальною істотою, то тут на перший план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. На психічне здоров'я впливають різні соціальні зв'язки, в тому числі сім'я, друзі, родичі, робота, колеги, а також приналежність до різних суспільних організацій. Наслідки таких впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. І лише людина зі здоровою психікою здатна відчувати себе активними учасниками в цій соціальній системі. Тому, на сьогоднішній день існує багато факторів, які можуть негативно впливати на наш психологічний стан і роботу організм в цілому. Але навички саморегуляції, вміння орієнтуватися на позитивну взаємодію з соціумом та саморозвиток надають певні перспективи у збереженні гармонійного стану здоров'я особистості.

Здоров'я людини обумовлене як природними так і соціальними чинниками, які визначають її ставлення до себе і сприяють особистісному розвитку, забезпечують ефективність і успішність її життя і діяльності. Здоров'я людини – це її найбільша цінність. Психічне здоров'я досить часто залежить не лише від умов і способу життя людини, а й від ставлення її самої до свого здоров'я. Слід усвідомлювати ресурси і стан свого здоров'я вміло ним керувати, а також знаходити засоби для його збереження. Психічне здоров'я є цінним і важливим ресурсом який є необхідною передумовою для збереження цілісної, здорової особистості.

1. Коцан ІЯ, Ложкін ГВ, Мушкевич МІ. Психологія здоров'я людини: за заг. [за ред. І. Я. Коцана]. Луцьк: Вежа; 2011. 430 с.
2. Коцан ІЯ, Ложкін ГВ, Мушкевич МІ. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки; 2011. 316 с.
3. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова. Севастополь: Вебер; 2003. 257 с.
4. Никифорова ГС, редактор. Психология здоровья: Учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2003.– 607 с.

5. Сельченко КВ, сост. Психосоматика: взаємозв'язь психіки и здоров'я: Хрестоматія. М.: АСТ; Мн.: Харвест; 2001. 604 с.
6. Савчин МВ. Загальна психологія. Частина I: Навчальний посібник. Дрогобич: Посвіт; 2009. 372 с

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

ОСОБИСТІТЬ ТРЕНЕРА, ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНО-ПЕДАГОГІЧНОГО НАПРЯМУ РОБОТИ.

Бідний Олександр, Фольварочний Ігор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Формування особистості тренера є однією з провідних проблем в психологічно-педагогічній взаємодії між гравцями та їхнім менеджером. Адже тренер – це особа, яка відповідає за функціонування футбольного клубу, або національної збірної, як основних, так і дитячо-юнацьких команд.

Результати дослідження. Проблема формування особистості тренера була розглянута в роботі Мишкініса С. «К вопросу исследования свойств личности тренера» [2]. В ній було описано основні напрями роботи футбольного менеджера, як педагога в першу чергу. Він охарактеризував розуміння еталону тренера, та довів, що його можна виявити за допомогою дослідження структури особистості, оптимально відповідних результатам виконаної діяльності, відповідаючим рівнем розвитку. Також в роботі були виявлені риси, характеризуючи ідейну, професійно та педагогічну спрямованість особистості.

Проведений аналіз показав, що в оцінці якостей особистості на різних рівнях підготовки тренерів, маються великі резерви, згідно цього необхідно:

- 1) далі вдосконалювати освітню роботу зі студентами, формуючи правильну життєву позицію;
- 2) шукати, знаходити та застосувати ефективні форми підвищення кваліфікації тренерів, які закінчили вищий навчальний заклад;
- 3) заохочувати тренерів на саморозвиток.

Результати досліджень та проведений аналіз результатів показали нам цінність тренера, соціальна психологія довела, що необхідно розвивати якості особистості тренера.

В наш час проблему особистості тренера розглянуто в роботі Малиновського А., Петровської Т. «Структура функціонального іміджу успішного тренера з футболу» [1]. В роботі було розглянуто тренера як суб'єкта спортивної діяльності, не тільки як людину, яка керує тренувальним процесом, але як професіонала з чітким іміджем. Тестування проводилось за методикою М. Куна «Хто Я?».

Згідно результатів можна побачити, що індивідуально-психологічні якості та характеристики, що забезпечують ефективність тренерської діяльності є пріоритетною у виборі головної риси особистості футбольного менеджера. Також провідними якостями є характеристики, що відображають особливості поведінки та взаємодії, узагальнене поняття про статус та професійну освіту; сприйняття зовнішності тренера; спеціальні знання та вміння тренера.

Висновок. Характеризувати тренерську діяльність необхідно з урахуванням його всіх якостей особистості, його відношення до роботи, результатів, а не якогось одного параметру. Згідно цього вимоги, пред'являються до тренера, як до суб'єкту стосуються не лише вмінь, навичок та знань, але й особисто взагалі. Тому формування особистості тренера – це найактуальніше завдання на даний момент, адже з урахування всіх позитивних та негативних якостей, можна досягти більших результатів в спорті.

1. Петровська ТВ, Малиновський АІ. Структура функціонального іміджу успішного тренера з футболу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016; 22: 132-139.
2. Мишкинис К. К вопросу исследования свойств личности тренера. // Респ. науч. конф. «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов»; 1981. с. 69-72.
3. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать: профессия-тренер. – М.: «Астрель»; 2011. 863с.

Науковий керівник
доктор пед. наук,
доцент Фольварочний І.В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР ТА ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПЕРЕШКОД У МАУНТИНБАЙКУ

Гапонова Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Один з видів велосипедного спорту – маунтинбайк на сучасному етапі отримав інтенсивний розвиток у світі. Це відбулося шляхом підвищення рівня екстремальності, через включення в змагальну діяльність різноманітних технічних та складно координативних ділянок траси з штучними та природними перешкодами [2]. Це призводить, з одного боку, до підвищення видовищності і популяризації виду спорту, а з іншого до підвищення травматизму, через неготовність спортсменів в технічному і психологічному плані. Складна структура дій у велосипедному спорті маунтинбайк висуває вимоги до вдосконалення та підвищення рівня психофізичних якостей спортсменів [1].

Одним з основних факторів, який гальмує результати українських велосипедистів є недостатня психологічна підтримка, в наслідок чого у них виникають різні проблеми з подоланням екстремальних перешкод у маунтинбайку, зокрема психологічні бар'єри.

Результати дослідження. В результаті аналізу спеціальної літератури, тренувальної та змагальної діяльності маунтинбайкерів, які спеціалізуються у олімпійській дисципліні крос-кантрі (ХСО) та опитування, було виявлено, що однією з причин невдалих виступів українських спортсменів на міжнародній арені є, так званий, психологічний бар'єр.

Психологічний бар'єр у спорті – це психічний стан, який виявляється в неадекватній пасивності спортсмена, що перешкоджає виконанню ним тих чи інших рухових дій, технічних прийомів.

Емоційний механізм психологічного бар'єру полягає у посиленні негативних переживань і установок: страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із руховими діями, які необхідно виконувати в ході тренувальної та змагальної діяльності в крос-кантрі.

Безумовно, психологічний бар'єр – це наслідок індивідуальних особливостей людини, наприклад у ході змагальної діяльності це невпевненість у власних силах, страх травмування чи падіння, скромність (у випадку боротьби за позицію) та ін. Для спорту характерні мотиваційний та емоційний вид бар'єру [1].

Найбільш частіше психологічний бар'єр виникає у спортсменів маунтинбайкерів при подоланні складних технічних ділянок траси, яка включає такі перешкоди:

❖ **Штучно створенні трампліни**, які бувають різними в залежності від траєкторії польоту:

- *дабл* - трамплін, у якого приземлення знаходиться на одному рівні з вильотом;
- *стен-даун* - трамплін, у якого приземлення знаходиться нижче вильоту;
- *стен-ап* - трамплін, у якого приземлення знаходиться вище вильоту;

- *трансфер* - трамплін, приземлення якого знаходиться в іншій площині щодо вильоту. При стрибку з такого трампліну велосипед треба перекладати в польоті;
- *дропи* – це стрибок в схил з плоскої поверхні, тобто з такої, яка не має вильоту, з різким її обриванням і необхідністю приземлення на плоску поверхню траси, яка знаходиться нижче;
- *контр-нахил* – це спеціально підготовлена конструкція, яка спрощує і прискорює проходження повороту. Контр-нахил створює колесам велосипеда, закладеного в поворот, перпендикулярну площину, по якій той і їде, тим самим значно покращуючи зчеплення велосипеда в повороті;
- *світчбек* – це елемент траси, який представляє собою різкий розворот на 180 градусів на схилі, часто зустрічається інша назва – «шпилька»;
- *шори* – так називають будь яку конструкцію, яка представляє собою дерев'яний міст із дошок на трасі.

❖ **Природні трампліни:**

- *їзда по ґрунту та піску та камінню* з різними характеристиками (змінюються від кліматичних умов): сухому (пил), мокрому та в'язкому (багнука) та ін.;
- *їзда по корінню дерев*;
- *їзда по воді*;
- *їзда на різних топографічних місцевостях*: зі схилу, в гору в поворотах і розворотах і т. д.

Не беручи до уваги, що у особистостей, які займаються екстремальними видами спорту присутній механізм психологічного захисту – «механізм заперечення», це все одно не впливає на наявність психологічного бар'єру (бо він залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсменів). В дослідженні Шмигалева та Байковського було показано, що поруч з високим рівнем «механізму заперечення» знижений такий показник психологічного захисту, як «механізм компенсації», так як два цих механізми протилежні один одному: заперечення – механізм психологічного захисту, при якому особистість заперечує тривогу, яка виникає при екстремальних обставинах змагальної діяльності, компенсація – це певні психічні процеси, що полягають в несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків, відновлення порушеної рівноваги психічних і психофізіологічних процесів [3].

Щоб уникнути появи психологічного бар'єру при подоланні екстремальних перешкод у маунтинбайку, спортсменам варто дотримуватись таких рекомендацій:

- психологічна підготовка – один з основних факторів успіху в екстремальних видах спорту (тобто в команді потрібен спортивний психолог);
- потрібно займатися психологічними тренінгами самостійно (самонавіювання, саморегуляція психологічного настрою на тренування чи змагання);
- слід поступово збільшувати екстремальність профілю траси чи окремих перешкод (від звичайного стрибка на місці до стрибка через дроп), особливо це актуально для спортсменів початківців;
- виконувати технічні елементи зі страховкою тренера або спеціальних засобів;
- не виконувати складні елементи без нагляду тренера та на фоні втоми (можливе неправильне, не технічне виконання, а в результаті падіння та травмування спортсмена);
- слід як найчастіше виконувати технічні прийоми з якими виникають складнощі, щоб звикнути до них;
- відтворювати змагальні умови на тренуваннях, щоб в подальшому вони не здавалися надскладними та ін.

Висновок. У практиці спортивних тренувань в маунтинбайку спостерігається тенденція до підвищення рівня екстремальності трас, в результаті чого у спортсменів виникають психологічні труднощі – психологічний бар'єр, який негативно впливає на демонстрацію результату на змаганнях. Саме тому виникає необхідність пошуку та розробки шляхів виходу спортсменів з даного стану, задля ефективного ведення змагальної діяльності, через подолання складно координаційних та технічних ділянок траси.

1. Воропай СМ. Вплив тренувальних навантажень різної переважної спрямованості на психофізіологічний стан юних спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013; 26 : 95–99.
2. Краснов ВН. Кросс-кантри: спортивная подготовка велосипедистов [монография]. М: Теория и практика физической культуры и спорта; 2006. 446 с.
3. Шмигалева ТС, Байковский ЮВ. Индивидуально-психологические особенности спортсменов, выбирающих экстремальные виды деятельности. М: Спортивная наука; 2015. с.44-47.

Науковий керівник:
к.н. фіз. вих та спорту,
професор Павленко Ю. О.

MOBILITY OF SPORT DIRECTIONS UNIVERSITIES

Galina Zhukova

National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv

The relevance of the research. The globalization processes take place in all countries of the world and transform the higher education system. Nowadays a joint educational space is emerging, which, at first, consolidates into a joint whole the educational approaches, principles and patterns of teaching at universities around the world. This is due to the creation of a joint labor market, educational services, and the development of students and teachers mobility. The problem of academic mobility is particularly relevant in the current context, as it contributes to the formation of qualitatively new labor resources that can occupy a worthy place in both the world and national labor market.

The research results. The main purpose of mobility is providing the student the opportunity of educations receiving in the chosen line of study, giving him with access to recognized centres of knowledge, where leading scientific schools are formed, to develop knowledge in various fields of education and culture. Teachers' mobility is a change of thinking, methods, techniques, nature of the scientist's activity, which is conditioned by career advancement, territorial displacements transition from one scientific direction to another, from one scientific field to another, from one institute to another.

Professional mobility attends an important place in the social mobility of scientific personnel; it is a natural process that is characteristic of all the basic forms of science's organization: scientific institutes, academies of sciences, higher education institutions. In a varying degree, it covers all fields of science. In current conditions, this kind of mobility becomes an integral element of scientific activity, an original factor in the development of science. A big problem for the active introduction of academic mobility in the university system is the lack of knowledge of English among teachers and students, which impedes the comprehensive development of our country and its citizens. To solve this problem, the Ministry of Education and Science has created a draft Concept of English Language Development at Universities. English language requirements are B1 for beginning and B2 for graduating of university's study [3].

Due to the emigration nature of mobility and the lack of proper scientific policy, Ukraine is lagging behind the developed countries of Europe in terms of inclusion in the world scientific

community. Another major problem for the Ukrainian scientific community is that European experts are not sufficiently aware of Ukrainian capabilities in the scientific field. Information about our research potential should be made more accessible and understandable to foreign colleagues. This can be achieved in several ways, for example, by using academic exchanges or by creating mechanisms to attract researchers from Europe to Ukraine [2].

This problem has begun to be actively solved at the National University of Physical Education and Sport of Ukraine. The University created a joint master program with the Vincent Pole University of Social Sciences (Lublin, Poland), which qualifies for a double diploma - Ukrainian and Polish [1]. The development of this area is an international cooperation aimed at forming a positive international image of Ukrainian universities, supporting and developing foreign relations in educational, scientific, social and cultural spheres.

Conclusion. Globalization has also changed the outlook on science, its functions and structure. Today, we can talk about the formation of world science in its various personalities: a set of knowledge, models of communication, interaction of professionals. It is also important that the scheme of global cooperation at all levels is developed in science: between governmental bodies, between individual scientific institutes and associations, between individual scientists.

1. Double diploma. Joint Master's Degree Program with the Vincent Pole University of Social Sciences (Lublin, Poland) [Internet]; 2019. [Cited 2019. Sept. 7]. Available from: <https://uni-sport.edu.ua/content/podviynyuy-dyplom-spilna-magisterska-programa-z-universytetom-suspilno-pryrodneyh-nauk-im>.
2. Shitikova SP. Features and tendencies of internationalization of higher education of Ukraine in the context of implementation of EU international cooperation programs. The Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of Southern Caucasus. September-October 2017; Volume 20; Issue 05: 8–13.
3. The concept of English language development in universities [Internet]; 2019. [Cited 2019. Sept. 8]. Available from: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-stvorilo-koncepciyu-rozvitku-anglijskoyi-v-universitetah-u-dodatku-riven-v1-obovyazkova-umova-vstupu-v2-vipusku-vikladannya-profilnih-disciplin-inozemnoyu-ta-movni-skriningi>.

ОРАТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Красницька Ольга

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, м. Київ.

Пронтенко Василь

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

Особистість викладача фізичного виховання, його імідж та авторитет відіграють велику роль у вирішенні професійно-педагогічних завдань, досягненні цілей навчання й виховання. Педагог є прикладом для наслідування. Ксенофонт говорив: «Ніхто нічому не може навчитися в людини, яка не подобається». Позитивний педагогічний імідж та авторитет викладача викликають довіру до нього й підвищують рівень сприйняття інформації учнями (студентами, курсантами). Однією з важливих їх складових є ораторська майстерність педагога, адже вміння гарно говорити, переконувати, мотивувати, управляти аудиторією, будувати ефективне спілкування дає йому змогу реалізувати поставлені цілі, якісно передати знання, вплинути на глибинні емоції та почуття.

Ораторські вміння посідають вагомe місце у структурі педагогічних умінь викладача фізичного виховання, впливають на встановлення позитивних контактів із тими, хто навчається, ефективність педагогічного спілкування, результативність донесення інформації та її засвоєння учнями (студентами, курсантами). Викладача, якого не може слухати група,

не врятує навіть блискуче знання свого предмета, оскільки потрібно вміти ще й зацікавити ним людину, мотивувати до його вивчення.

Володіння педагогом мистецтвом слова забезпечує вирішення цілого ряду завдань навчання та виховання учнів (студентів, курсантів). Викладач несе соціальну відповідальність за зміст, якість свого мовлення, його наслідки. Саме тому ораторська майстерність є одним із важливих елементів педагогічної майстерності.

Проблематиці ораторської майстерності педагога присвячено праці Д. Будянського, О. Горошкіної, Н. Осипової, В. Воднік, Н. Калюжкіної, Г. Клімової, Г. Клочека, А. Михальської, А. Плошкіна, Л. Савенкової, Г. Сагач, І. Татаріної, Л. Ткаченко тощо. Однак питанню ораторської майстерності викладача фізичного виховання приділялося недостатньо уваги.

Опитування викладачів фізичного виховання та вчителів фізичної культури Житомирщини (n=32) показало ступінь усвідомлення ними педагогічної сили ораторського мистецтва й необхідності формування відповідних умінь і навичок. 43,8 % респондентів зазначили про доцільність і необхідність формування ораторської майстерності в педагога на високому рівні з метою оптимізації педагогічної діяльності. Інша група осіб (37,5 %) відвела ораторським умінням другорядну роль у викладацькій діяльності, визнаючи їх надлишковими в низці професійних умінь. За переконанням опитуваних, не кожен педагог узагалі може на професійному рівні оволодіти ораторським мистецтвом. Троє викладачів (9,4 %) зайняли нейтральну позицію, не висловлюючи жодних категоричних суджень, а інші (3,1 %) вважають ораторську майстерність вигаданим поняттям, що вона ніяким чином не пов'язана із діяльністю викладачів та вчителів фізичного виховання.

Опитування засвідчило, що фахівці фізичного виховання не зорієнтовані на формування ораторських умінь, вважаючи їх лише проявами таланту. Утім, якщо педагогові й притаманний природний ораторський хист, то реалізує він його значною мірою інтуїтивно, а не професійно. На наше переконання, зазначену ситуацію спричиняє відсутність риторичної освіти у викладачів, не сформованість у них риторичної культури.

Володіння ораторською майстерністю дасть змогу викладачу фізичного виховання налагоджувати взаємодію із суб'єктами освітнього процесу, будувати цікаві навчальні заняття, управляти групою учнів (студентів, курсантів), володіти голосом, зацікавлювати й мотивувати до вивчення свого предмета, систематичного заняття фізичною культурою та спортом, ведення здорового способу життя, фізичного розвитку, надихати їх на майбутні звершення, вселяти впевненість, спонукати до перемоги, а також переконувати, володіти культурою мислення, мовлення, спілкування й поведінки.

Аналіз літературних джерел та власний емпіричний досвід засвідчує, що необхідними вимогами до викладача фізичного виховання щодо формування власної ораторської майстерності мають бути такі:

- необхідно чітко визначити тему свого виступу й не відхилятися від неї;
- виступ має порушувати проблему, що хвилює аудиторію та є актуальною для неї, а викладач повинен мати ґрунтовні знання з предмета мовлення, однак загальна ерудиція, обізнаність у різних галузях науки й культури в жодному разі не завадять;
- досконало володіти сучасною українською літературною мовою;
- викладач має зважати на те, чого від нього очікує конкретна аудиторія (учні, студенти, тренери), думати, насамперед, не про власний успіх, а про те, що відбувається у свідомості слухача;
- педагог – найперше, співрозмовник, тому його промова має нагадувати невимушену бесіду;
- важливим є володіння технікою мовлення, голосом. Чіткість мовлення, гучність, тон, висота, милозвучність, темп створюють потрібний колорит спілкування;
- уміння імпровізувати дасть змогу викладати матеріал невимушено, вільно й цікаво, відповідати на запитання, тримати увагу аудиторії;

- необхідно контролювати свою поведінку під час виступу (погляд, голос, міміку, жести), постійно підтримувати духовно-емоційний контакт з аудиторією;
- вироблення ораторського стилю з характерними індивідуальними рисами, власною мовотворчою манерою, вимовою дасть змогу бути неперевершеним та ефективно впливати на учнів (студентів, курсантів) [1].

Від уміння говорити нерідко залежить успіх, авторитет, кар'єра. Для того, щоб навчитися добре, змістовно говорити, необхідно збагачувати свої знання і досвід, удосконалювати професійну освіту, всебічно розвиватися, цілеспрямовано працювати над розвитком ораторських умінь, риторичної культури, використовувати найрізноманітніші можливості для публічного виступу.

Крім того, на нашу думку, будь-яка промова викладача фізичного виховання, наприклад, доповідь, виступ на нараді, пояснення під час розучування фізичних вправ, лекція, інструктаж, повідомлення інформації, доведення наказу, агітаційний виступ, надихаюча промова, переговори, вітальне слово має базуватися на певних принципах, дотримання яких забезпечить досягнення успіху. Основними з них є такі: принцип впевненості, що свідчить про впевненість викладача перед групою, аудиторією, класом; принцип лідерства – викладач є лідером для учнів (студентів, курсантів), веде за собою, сміливо втілює всі свої задуми; принцип концентрації уваги, що означає володіння різноманітними техніками привертання уваги, а також голосом, засобами невербальної комунікації, арсеналом тих слів, що зачарують вихованців, надихнуть їх та мотивують; принцип вмотивованості, що свідчить про захопленість фахівця фізичного виховання своєю справою, відданість їй, володіння актуальною інформацією, його допитливість, намагання «вкласти душу» в те, що він робить, і ті завдання, які ставить перед своїми учнями; принцип різноманітності, що підтверджує необхідність володіння бездоганною технікою мовлення, голосом, умінням яскраво передавати емоції, змінювати настрій, вибудовувати контрасти в мовленні; принцип відповідальності; принцип змістовності; принцип доступності; принцип емоційності; принцип новизни. До того ж викладачу фізичного виховання треба вміти бути чітким, лаконічним, точним, володіти гарним почуттям гумору, влучно використовувати історії, афоризми, прислів'я тощо.

Для того, щоб викладача фізичного виховання учні (студенти, курсанти) сприймали позитивно, необхідно знати, де, коли і що можна сказати. Варто завжди пам'ятати народні висловлювання та прислів'я: «Слово – срібло, мовчання – золото», «Мало хто жалкує, що сказав мало, але багато хто, що сказав багато» [2].

Таким чином, оволодівши ораторською майстерністю, викладач фізичного виховання зможе виконувати на високому рівні професійні завдання, навчати й виховувати учнів (студентів, курсантів), ефективно впливати на них, виступати з промовами різних типів, збільшити продуктивність своєї праці, досягнути вершин професійної діяльності, особистісного росту. Педагог – носій загальнокультурних і національних цінностей, основою професіоналізму якого є постійне самовдосконалення.

1. Осипова НП, Клімова ГП, Васильєв ГЮ, Воднік ВД, та ін. Ораторське мистецтво: навч. посіб. Харків : Одісей; 2006. 144 с.
2. Бельчева ТФ, Ізбаш СС, Елькін МВ. Педагогічна майстерність сучасного вчителя: теорія і практика: підручник. 2-ге вид. Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД»; 2013. 364 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ В РАМКАХ ПРАВОСЛАВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Мар'яненко Ліана

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Сучасна людина намагається в усьому бути кращою. Мартин Грабе підкреслює, що наслідком погоні за результатом є вигорання людини. Воно у свою чергу є наслідком великого напруження, або вкрай сильного розслаблення. Коли в людини виникає порожнеча, то з'являється і потреба заповнити цю порожнечу аби чим. Так виникають різноманітні залежності: алкогольна, наркотична, ігроманія, інтернет-залежність. Замість великих залежностей зараз з'являються слабкі залежності. Але вони більш небезпечні, оскільки не помічаються людиною і вона не вважає їх гріхом. Приміром, слабоалкогольні залежності і залежності від віртуального секс-спілкування. Дрібні гріхи виникають через нашу гордість, яка є самим по суті великим гріхом. Святий Іоанн Шанхайський вважав, що «святі – не ті, хто робить великі справи, а ті, хто утримується від малих порушень».

Результати дослідження. Причинами звернення людей до психолога є: відчуття пустопорожності, нудьги, тривоги. Чим заповнити внутрішню порожнечу? Сучасна психологія пропонує: техніки знаходження «я»; реалізація потреб «я». Але Жан Поль Стартр вважає: «наша душа має бути заповнена Богом і благодаттю» [2]. В реальності у ній чи знайдеться місце лише релігійному почуттю і слабкій вірі. І порожнеча починає роз'їдати зсередини. І людина заповнює її чим завгодно: знаннями, дипломами, грішми, речами, стосунками.

На сьогодні – християн серед психологів і психотерапевтів – меншість. Психотерапія, що намагається різними способами допомогти хворій душі, налічує сьогодні близько 1000 технік психологічного впливу та психокорекції, але кількість чи може замінити якість? Справжнє зцілення від душевної скорботи можна відчувати тільки через покаєння, яке вимагає духовних зусиль і незвичне для більшості психотерапевтів і сучасників. Тому стає зрозумілим, чому різноманітні терапевтичні впливи мають лише тимчасовий ефект. Психотерапія, що проводиться за принципом: потерпіть – все пройде – неприпустима.

Для лікаря, або психолога, який присвятив себе психотерапії, важливо мати власні духовні цінності, що б визначали його взаємодію з пацієнтами. Без православної духовної платформи, такої, щоб вона була його власною, він не зможе відрізнити психосоціальні (ситуаційні), біологічні, екзистенційні і світоглядні причини захворювань іншої людини.

Православний лікар-психотерапевт або психолог не можуть замінити священика, але вони мають в критичній ситуації заслонити пацієнта собою, не дати йому впасти у ще більші спокуси і гріхи, як от: алкоголізм, блуд, самогубство.

Православний священик, православний психолог і православний психотерапевт – співробітники Бога. Тому завданням православних психологів і психотерапевтів є відродження православних традицій у медицині та психології. Основою православної психотерапії є святоотецькі традиції. Рісою православної психотерапії є християнське милосердя, співчуття, вміння користуватися медичними і психотерапевтичними знаннями. Консультативний прийом у православної психотерапії – це зустріч у Христі. Навіть, якщо пацієнт не православний, православний психотерапевт не розглядає цю зустріч як випадкову.

Причини звернення до православного психотерапевта – це в основному страждання хворих психотерапевтичного профілю: моральні конфлікти, сімейні проблеми, переживання після тяжких хвороб, духовний пошук. Ці люди відчувають нестачу любові, взаєморозуміння, підтримки з боку близьких. Лікувальна психотерапевтична взаємодія, має, на погляд Авдеева Д.О., таку ієрархію цілей: від найближчих: (заспокоїти, вселити надію, нейтралізувати симптоми захворювань) до головних – внутрішній духовний ріст і розвиток, звернення до вищих цінностей буття. В іншому випадку психотерапевтична взаємодія може

стати небезпечним маніпулюванням душами людей і принесе лише «косметичний» ефект. Психотерапія, коли це можливо, має стати містком у Православ'я.

Однак, ніякій психотерапії не під силу подолати в душі людини гріх і пристрасті. Це можливо тільки Богу при духовних зусиллях пацієнта. Якщо психотерапевт – православний, то його психотерапевтична практика засновуватиметься на православних цінностях, а отже - в його лікувальному арсеналі не буде медитації і гіпнозу. Говорити про віру і духовність православний психотерапевт буде з людьми, які хочуть про це чути. Православний психотерапевт не пропонуватиме на пробу догмати інших конфесій та релігій. Православний пацієнт, у свою чергу, буде прагнути звернутися до православного психотерапевта.

Принципи православної психотерапії (за Невяровичем В.І.):

1) Сповідання Православної віри і привнесення її спасительної Істини і духовної чистоти в лікувальний процес. Православний психотерапевт сповідує: душа – образ і подoba Творця, тому психотерапевти мають благоговіти перед душею хворої людини.

2) Базування психотерапевтичної діяльності на святоотецькій традиції: самопізнання, духовне самовдосконалення, моральне виховання. Допомога у воцерковленні хворого.

3) Воцерковлення. Устрій особистого життя за заповідями Божими. Спрямування життя до Христа [1].

В цьому полягає умова, сприятлива для здійснення моральної взаємодії психотерапевта з пацієнтами.

Висновки. Основним завданням православних психологів і психотерапевтів є відродження православних традицій у медицині та психології. Виокремлені принципи православної психотерапії. Ці психотерапевтичні принципи діють і у навчанні, і у психології спорту, в інших прикладних галузях психології. Задача православного психолога – привести пацієнта до Істини, вказати дорогу до храму.

1. Авдеев ДА, На нервной почве. Врачевание души: истинное и ложное. М.: «Русский Хронограф»; 2001. 128 с.
2. Анна Лелик. Наука о душе или несовременная психология. К.: АДЕФ. Украина; 2012. 324 с.

КОРЕКЦІЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ТА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Петровська Тетяна, Гурова Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Аутизм є одним з важких порушень розвитку, який характеризується серйозними недоліками у формуванні соціальних і комунікативних навичок. Основним недоліком при аутизмі є порушення спілкування дитини з навколишнім світом [3,4]. Тому формування комунікативних навичок – є одним з провідних напрямків психолого-педагогічної корекції розладів аутичного спектру [1,4]. Вчені вважають, що формування навичок комунікації необхідно здійснювати через розвиток афективного ставлення дитини до навколишнього світу та створення потреби у мовленевому спілкуванні [1,3]. Тому вивчення впливу спеціально організованої рухової активності на комунікативну та дезадаптивну поведінку дітей з розладами аутичного спектру є актуальним.

Методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження, послідовно-порівняльний експеримент.

Результати дослідження. В дослідженні прийняли участь 12 дітей віком 7-11 років з розладами аутичного спектру, восьмох з яких можна віднести до другої, а чотирьох – до четвертої групи розладів за класифікацією О. Нікольської. Дослідження проводилися протягом чотирьох місяців у період з лютого по червень 2018 року на базі скеледрому “Ур” в м. Києві, який обладнано для занять боулдерінгом (різновид скелелазіння). Цей вид спорту було обрано тому, що він є індивідуальним, та має елементи «вирішення задач», що безперечно потребує активізації розумових здібностей. Крім того, скелелазіння як вид фізичного навантаження залучає велику кількість м'язових груп; завдяки підвищенню споживання кисню, частоти серцевих скорочень, позитивно впливає на функції серцево-судинної та дихальної систем та активізує роботу ЦНС.

Для розрахунку результатів дослідження було застосовано методи математичної статистики і враховано середні показники по всім учасникам експерименту.

В ході дослідження виявлено підвищення показників формування наступних навичок комунікативної поведінки, в балах: *соціальної реакції у відповідь (на 1.4), вміння виражати прохання (на 1.3), соціальної поведінки (на 0.5), діалогових навичок (на 0.4)*. Показники *вміння привертати увагу та задавати питання* не змінилися.

Показники проявів дезадаптивної поведінки таких як *агресія, аутоагресія, переривання діяльності та стереотипічні прояви* знизилася вдвічі.

Висновки. У ході дослідження комунікативної та дезадаптивної поведінки дітей з розладами аутичного спектру з'ясовано, що спеціально організована рухова активність є одним із факторів, що спричиняє корекцію показників комунікативної поведінки та зниження показників дезадаптивної поведінки, за умови, що обраний вид рухової активності викликає позитивні афективні реакції у дитини.

1. Kompleksna programa rozvitku ditey doshkilnogo viku z autizmom «Rozkvit». Institut spetsialnoyi pedagogiki NAPN Ukrayini grif Ministerstva osviti i nauki vid 04.04.2013 №1/11-6544
2. Maksimova EV. Urovni obscheniya. Prichinyi vozniknoveniya rannego detskogo autizma i ego korrektsiya na osnove teorii N.A. Bernshteyna. Moskva: “Dialog-MIFI”; 2008.
3. Nikolskaya OS. Affektivnaya sfera cheloveka. Vzgl'yad skvoz prizmu detskogo autizma. Moskva.: Tsentr lechebnoy pedagogiki; 2000.
4. Skripnik TV. «Fenomenologiya autizmu» Monografiya. Institut spetsialnoyi pedagogiki NAPN Ukrayini; Kiyiv: Feniksa; 2010.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТЕНІСИСТІВ В ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ РОЗРЯДІ

Сметаніна Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Психологічні особливості тенісистів в одиночному та парному розряді відрізняються (на що вказують ряд авторів – (О.Л. Речкалова, 2014; Г.Д. Бабушкин, 2006; М.В. Крошина, 1997), але на сьогоднішній день питання не досить розглянуте, та не обґрунтовано думку щодо пояснення, як саме змінюється психічний та психологічний стан спортсмена під час тренування або змагальної діяльності в різних видах тенісної гри.

Результати дослідження. Вчені експериментально довели, що мотиви, пов'язані з особистим змаганням або змаганням за колектив, стимулюють моторну, інтелектуальну, волюву активність спортсмена, сприяючи досягненню високого результату в змаганнях. Результати дослідження показали, що у парних та одиночних тенісистів, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена, рівень психологічної рівноваги залежить від статусу та звання спортсмена. Вплив змагального стресу на рівень досягнень спортсменів, динаміку і своєрідність їх діяльності багато в чому обумовлена властивостями нервової системи і темпераменту. Саме від таких властивостей, як сила процесу збудження, врівноваженість нервових процесів за силою, тривожність, емоційна збудливість, імпульсивність та ін., залежить оптимум (рівень, який позитивно впливає на діяльність) і песимум (рівень, що негативно впливає на діяльність) психічного стресу, що виникає у спортсменів в зв'язку з участю в змаганнях. Цим перш за все і пояснюється той факт, що при одному і тому ж рівні емоційного збудження, при однаковій величині стресу одні спортсмени в умовах змагань покращують свої результати, інші навпаки – погіршують їх. Після проведення тестів та опитування, виявилось, що професіональний гравець, граючи в парі з аматором, відчуває більшу психологічну напругу, ніж при звичайному ритмі його професійного життя. Також від рівня гри залежить психологічне сприйняття партнерами один одного. Так як теніс – це індивідуальний вид спорту, парна гра для спортсмена є психологічним тиском, та потребує емоційної та когнітивної адаптації. За даними дослідження, було виявлено, що основним показником психологічної діяльності у парному та одиночному розряді в тенісі є властивості нервової системи та темперамент особистості спортсмена.

Висновок. Спортсмени високого класу щорічно беруть участь в десятках змагань різного масштабу, що пов'язано з великими фізичними і нервовими затратами. Звідси зрозумілі припущення багатьох вчених про те, що подібна діяльність під силу тільки спортсменам з яскраво вираженою силою, врівноваженістю і рухливістю нервових процесів, які мають відповідні особливості темпераменту.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
2. Ємшанова ЮО. Порівняльний аналіз індивідуальних особливостей у тенісистів різної кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010; № 1:95-97.
3. Ємшанова ЮА. Индивидуально-типологические особенности теннисистов и их влияние на соревновательную деятельность. Физическое воспитание студентов. 2011; № 5:22-26.
4. Журавлѐв ДВ. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М.; 2009. 120 с.
5. Петровська ТВ, Манько РС. Антиципація як складова інтуїтивного мислення у процесі прийняття рішення спортсменами різних видів спорту. Зб. наукових праць: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця; 2009. с. 59-66.

6. Смоляр П. Порівняльний аналіз стилю міжособистісної взаємодії спортсменів і спортсменок з високим і низьким статусом у спортивній команді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць ВДПУ ім. М Коцюбинського. Вінниця: ТОВ Ландо ЛТД; 2013; Вип.15: 627-632.

**Науковий керівник
кандидат пед.наук,
професор Воронова В.І.**

МОТИВИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

**Староста Володимир
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

Актуальність дослідження. Проблема мотивації є однією з актуальних у різних сферах діяльності людини, а особливого значення це набуває у сфері вищої освіти, оскільки формування навчальної та професійної мотивації сприяє позитивному ставленню до майбутньої професії.

С. Гончаренко (1997) [1, с.217] визначає мотивацію як «систему мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки».

Таким чином, діяльність, з одного боку, зумовлює мотивацію до неї (чи навпаки), з другого, – є її наслідком.

У сучасній науковій літературі, підкреслює Т. Меденцова (2009) [4], невисвітленою залишається проблема визначення мотивації навчання, а поняття «мотив» та «мотивація» розглядаються з різних точок зору. Одні автори ототожнюють ці поняття, інші розрізняють їх, а саме: мотиви – це свідомі спонуки. Мотивами діяльності можуть бути бажання, почуття, інтереси й інші явища свідомості (В. Селіванов); потреби, актуалізуючись, стають тими або іншими мотивами діяльності особистості, що спонукають до неї, що сприяють здійсненню одних дій і перешкоджають виконанню інших (Г. Фортунатов, А. Петровський); мотив – вербалізація мети і програми, що дає можливість певній особі розпочати певну діяльність, це насамперед формулювання (уявне, усне або письмове), це причина дії людини (К. Обуховський); мотиви – це психічні умови і властивості особистості, які характеризують будь-яке порівняно обмежене, приватне і мінливе ставлення людини до певних предметів і явищ зовнішнього світу (В. Мерлін); мотивація – система спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки або диспозиції, ідеали (В. Асеев); мотивація – система мотивів в її певній побудові, ієрархії (В. Ковальов, В. Дружинін).

На думку А. Маркової (1983) [3, с.11-12], мотив у навчанні є спрямованістю особистості на окремі сторони навчальної роботи, яка пов'язана із внутрішнім ставленням особистості до неї. Дослідниця поділяє мотиви навчальної діяльності на дві великі групи:

- 1) **пізнавальні мотиви**, що мають такі рівні: широкі пізнавальні мотиви (орієнтація на оволодіння новими знаннями), навчально-пізнавальні мотиви (орієнтація на засвоєння способів оволодіння знаннями, прийомів самостійного пізнавальної діяльності), мотиви самоосвіти (орієнтація на набуття додаткових знань і потім на побудову спеціальної програми самовдосконалення);
- 2) **соціальні мотиви**, які можуть мати такі рівні: широкі соціальні мотиви (обов'язок і відповідальність, розуміння соціальної значущості учіння), вузькі соціальні (прагнення зайняти певну позицію у стосунках з оточуючими, отримати їхнє схвалення), мотиви соціальної співпраці (орієнтація на різні способи взаємодії з іншими людьми).

Результати дослідження. Для емпіричного дослідження мотивів навчальної діяльності студентів на факультеті здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» нами використано методику «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» (автори А. Реан, В. Якунін) [2, с. 594-595]. Під час анонімного письмове опитування студентів 2-4 курсів (по 15 студентів з кожного курсу) просили відповісти на питання: «Оцініть, будь ласка, за 7-бальною шкалою наведені у списку мотиви навчальної діяльності за їх значущістю для Вас». При цьому вважається, що 1 бал відповідає мінімальній значущості мотиву, а 7 балів – максимальній. Надалі розраховували середні бали. У табл. 1 та на рис.1 представлено результати анкетування студентів.

Дослідження показує, що найбільший мотиваційний вплив у навчальній діяльності для анкетованих студентів є прагнення стати висококваліфікованим фахівцем, успішно вчитися, складати іспити на «добре» і «відмінно», здобути повагу викладачів, похвалу батьків і оточуючих, а найменший – не відставати від однокурсників, виконувати педагогічні вимоги, бути постійно готовим до чергових занять, бути прикладом для однокурсників та ін.

Таблиця 1

Результати (сер. бали) анкетування студентів

№	Мотиви навчальної діяльності	2 курс	3 курс	4 курс
1	Стати висококваліфікованим фахівцем.	5,1	5,5	5,5
2	Отримати диплом.	3,9	4,1	6,3
3	Успішно продовжити навчання на наступних курсах.	3,6	4,1	5,2
4	Успішно вчитися, складати іспити на «добре» і «відмінно».	4,0	4,7	5,5
5	Постійно отримувати стипендію.	3,4	4,2	5,2
6	Здобути глибокі і міцні знання.	4,1	4,6	4,0
7	Бути постійно готовим до чергових занять.	2,9	3,6	2,8
8	Не запускати вивчення предметів навчального циклу.	3,6	4,0	3,6
9	Не відставати від однокурсників.	3,1	3,3	3,6
10	Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності.	3,5	4,1	3,5
11	Виконувати педагогічні вимоги.	3,1	3,5	3,7
12	Здобути повагу викладачів.	4,0	4,3	4,8
13	Бути прикладом для однокурсників.	3,1	3,3	3,5
14	Здобути похвалу батьків і оточуючих.	4,1	3,9	5,7
15	Уникнути осудження і покарання за погане навчання.	3,0	3,3	5,0
16	Отримати інтелектуальне задоволення.	3,1	3,5	5,5



Рис. 1. Інтенсивність (сер. бали) мотивів навчальної діяльності студентів

Можемо також спостерігати посилення впливу більшості мотивів від 2 до 4 курсу, наприклад, отримати диплом, успішно продовжити навчання на наступних курсах, успішно вчитися, складати іспити на «добре» і «відмінно», постійно отримувати стипендію, не відставати від однокурсників, отримати інтелектуальне задоволення та інші.

Висновок. Таким чином, загальні тенденції зміни (посилення чи послаблення) інтенсивності мотивів навчальної діяльності, як правило, співпадають для анкетованих студентів різних курсів щодо більшості мотивів.

1. Гончаренко СУ. Український педагогічний словник. Київ: Либідь; 1997. 374 с.
2. Ильин ЕП. Психология для педагогов. Санкт-Петербург: «Питер»; 2012. 640 с.
3. Маркова АК. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. Москва: Просвещение; 1983. 96 с.
4. Меденцова ТМ. Аналіз понять «мотиви» та «мотивація навчання» особистості. Народна освіта [Інтернет]. Вип. №1 (7), 2009. Доступно на: http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/7/statti/2medencova.htm

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ВНЗ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Терещенко Людмила

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Дослідження, що проводилися в Європі, Європейської організації поліпшення умов життя і роботи, показали, що кожен четвертий працівник перебуває у стресовому стані на роботі, кожен п'ятий відчуває втому, а кожен восьмий страждає від головного болю. Крім цього, стрес на роботі може привести до *синдрому професійного вигорання* (Дж. Грінберг, 2002).

Синдром професійного вигорання – це процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та незадоволення роботою. Це провокує стан пригніченості, апатію, роздратування, відчуття постійного напруження, дискомфорту [1].

«Згоріти» на роботі дуже актуально для людини сучасного суспільства, особливо для того, хто за родом своєї діяльності здійснює численні й інтенсивні контакти з іншими людьми.

Результати дослідження.

Професійне вигорання – це

- реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок стресів у професійній діяльності;
- психічний стан, який характеризується емоційною спустошеністю і втомою, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень;
- різновид і передумова професійної деформації особистості [4].

Професійне та емоційне вигорання зумовлює робота в напруженому ритмі, з великим емоційним навантаженням та зі складним контингентом. Синдром професійного вигорання підсилює неналежна винагорода не лише матеріальна, а й моральна, коли внутрішні й зовнішні вимоги впродовж тривалого часу домінують над внутрішніми й зовнішніми ресурсами особистості. Звідси впливає ключовий компонент синдрому вигорання – невідповідність між особистістю і вимогами, які до неї висувають.

Гіпотетичний «портрет» педагога зі сформованим синдромом емоційного вигорання – людина з високим рівнем невротичності, депресивності, сором'язливості, з високою емоційною лабільністю.

Вигорання відбувається поступово, зокрема:

- I стадія – 3-5 років;
- II стадія – 5-15 років;
- III стадія – 10-20 років.

Ознаки професійного вигорання:

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативне самооцінювання;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);
- посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія);
- почуття провини [4].

Уникнути професійного вигорання можна. Педагоги мають керувати своїм емоційним станом, мислити конструктивно, щоб не «застрягати» на негативних переживаннях і не перешкоджати своєму творчому зростанню, а шукати шляхи подолання професійних проблем. Уміння позитивно мислити, володіти своєю поведінкою – індивідуальний ресурс педагога, який може підтримувати його в будь-яких складних і емоційно напружених ситуаціях. Завдяки цьому ресурсу педагог не стане жертвою вигорання.

Види ресурсів, які допоможуть педагогу ВНЗ справитися із професійним (емоційним) вигоранням:

- **Особистісні ресурси** (позитивні підходи, діяльність і програми).
- **Міжособистісні ресурси** (підтримка з боку друзів чи рідних, радість життя в суспільстві, обговорення проблем з іншими людьми).
- **Організаційні ресурси** (навчання та інструктування, професійна зовнішня підтримка).
- **Соціальні ресурси** (медичні служби, організація дозвілля, позаробоча діяльність).

До *чинників*, що дадуть змогу педагогу ВНЗ впоратися з професійним вигоранням відносяться:

- дбання про своє здоров'я;
- підтримка впевненості у собі й своїх здібностях;
- накопичування досвіду успішного подолання стресу;
- удосконалення здатності конструктивно змінюватися в напружених умовах;
- знання прийомів ефективної комунікації;
- розрахунок на свої сили;
- розвиток здатності формувати в себе позитивні установки – найпростіший спосіб реагувати в неоднозначній ситуації [3].

Умовою емоційної стійкості педагогів є саморегуляція. **Саморегуляція** – це спосіб свідомого управління своїм станом і своїм організмом. Техніками саморегуляції є дихальні вправи. Під впливом психічного навантаження виникає емоційне напруження. Дихальні техніки дадуть змогу впоратися з напруженими ситуаціями педагогічної взаємодії. Тому управління диханням – найпростіший спосіб реагувати в неоднозначній ситуації [6].

Позитивне мислення – основа, завдяки якій можна подолати стрес, так як надає людині впевненості. Педагог матиме можливість розглянути складну ситуацію раціонально та оптимістично. Ще одним способом педагог може подолати емоційне вигорання – змінити когнітивні установки [5; 6].

Основою руйнівних емоцій є когнітивні помилки, що знижують справжній смисл і заважають розуміти інформацію.

Когнітивні помилки – ірраціональні установки – лежать в основі неконструктивної поведінки й ведуть до руйнівних переживань, розчарувань і підвищують ризик вигорання.

В основі ірраціональних установок – спрощення, тобто дві крайнощі «погано – добре, чорне – біле». Такі установки ґрунтуються на надмірне узагальнення: «усі так роблять», тому мають помилкові висновки.

Ірраціональні установки супроводжуються руйнівними хвилюваннями: гнів, розгубленість, дратівливість, агресивність; часто в них використані слова «повинен», «має». У них немає орієнтації на мету: «несправедливо, що мене не цінують, не дякують». Через ірраціональні установки людина не може спертися на зовнішні й внутрішні ресурси.

Позитивне мислення у складних ситуаціях надає людині впевненості, оскільки вона навчається бачити проблему раціонально [5;6].

Висновки. Таким чином, вирішення питання емоційного вигорання може здійснюватися за допомогою профілактики і корекції даного явища.

Виокремлені види ресурсів (особистісні ресурси, міжособистісні ресурси, організаційні ресурси, соціальні ресурси) і чинники, які допоможуть педагогу ВНЗ справитися із професійним (емоційним) вигоранням.

Обґрунтовані умови емоційної стійкості педагогів ВНЗ – саморегуляція і позитивне мислення.

1. Вассерман ЛИ, Абабков ВА, Трифонова ЕА. Совладание со стрессом. СПб: Речь; 2010. 192 с.
2. Дымова ЕН, Тарабрина НВ, Харламенкова НЕ. Параметры психологического благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации. Вестник МГУ. Серия 14: Психологические науки. 2015; 2:37-50.
3. Виноградова ГА. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности в коллективе. Тольятти, 2010.
4. Зеер ЭФ. Психологические факторы профессиональной деформации. [Интернет]. Доступно на: <http://www.elitarium.ru/rabota-dejatelnost-professionalnaja-deformacija-stanovlenie-lichnosti-specialist-professija-povedenie-harakter-psihika/>
5. Манукян ВР, Трошихина ЕГ. Современные психологические концепции психологического благополучия и зрелости личности: области сходства и различий. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016; 2 (26); 77—84. doi:10.17072/2078-7898/2016-2-77-85
6. Митина ЛМ. Формирование профессионального самосознания учителя. Вопросы психологии. 1990; № 3:58-64.

ВОЛЯ, ЯК РЕГУЛЯТОР ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ

Ярмощик Олена, Василюк Василь, Юдкіна Христина
Рівненський державний гуманітарний університет

Актуальність дослідження. Воля як регулятор поведінки, формується у процесі життєдіяльності людини. Це особистісне надбання, яке розвивається під впливом виховання і самовиховання. Розвинута і загартована воля дає змогу людині переборювати значні труднощі аби досягнути значних результатів у житті та, зокрема, і в спорті.

Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої труднощі. Наявність труднощів є обов'язковим, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їх допомогою. У спортивній діяльності вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за характером і ступенем.

Результати дослідження. Закономірності вольового розвитку учнів досліджували О.В. Биков, А.В. Запорожець, В.К. Котирло, С.А. Поліщук, Т.І. Шульга; розвиток морально-вольових спортом розглядали А.О. Артюшенко, Є.П. Ільїн, П.Ф. Лесгафт, М.Г. Озолін, А.Д. Пуни, П.А. Рудік; розвиток вольової сфери у студентів – А.І. Висоцький, Є.П. Щербаков. Взаємозв'язок моральних і вольових якостей відмічають І.Д. Бех, Є.П. Ільїн, Н.М. Ковтун, А.Д. Пуни, І.М. Сеченов, В.О. Сухомлинський ін., проте і до сьогодні проблема не може вважатися досконально і остаточно закритою. Одні вчені не визнають волю у складі морально-вольових якостей як самостійного компонента, інші відстоюють самостійність волі, але розглядають її тільки з одного боку – здатності особистості долати труднощі.

На сучасному етапі до аналізу вольових процесів та ролі волі у спортивній діяльності зверталися такі вчені, як: О. М. Леонтьєв, Є. П. Ільїн, В. Д. Гаврилов, Ю. Я. Горбунов, І. Д. Бех, Є. В. Ейдеман, В. О. Іванніков, І. П. Петяйкін, М. Н. Степанова, Н. Д. Скрябін, Б. Н. Смирнов, Є. К. Фещенко, В. К. Калін, В. І. Селіванов, та ін., проте і до сьогодні проблема не може вважатися розв'язаною досконально і остаточно.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний – пошук правильних рішень; емоційний – впевненість в собі, в першу чергу на підставі моральних мотивів діяльності; виконавчий – регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самопримушування.

Вольові дії складаються з: прийняття рішення і їх реалізації. Прийняття рішення може здійснюватися в різних умовах – і в таких, коли досить прийняти рішення, а дія після цього здійснюється нею самою, і в таких, коли є сильна протидія реалізації вольового рішення, коли виникає необхідність в спеціальних зусиллях для її подолання. Саме ці останні прояви волі є типовими для більшості ситуацій, характерних для тренувальної і змагальної діяльності спортсмена.

Є.П. Ільїн, посилаючись на різні дослідження спортивної діяльності, доводить, що різні вольові якості (зокрема, сміливість, рішучість, та ін.) пов'язані з типом нервової системи, типологічними її особливостями чи характеристиками нервових процесів, тобто мають природну основу, проте «природна основа різних вольових якостей неоднакова» [1, с.34]. Тоді як дослідження Філімонова С.І. доводять, що «вольові якості спортсмена пов'язані з особистісними особливостями: кмітливістю, емоційною стійкістю, вираженою силою «Я», прямолінійністю і високим самоконтролем» [3, с.25].

Воля – це тільки узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних елементів. Говорячи про складові елементи волі, мається на увазі їх сукупність, кількість, відмінності і зв'язки між ними. До них відносяться: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та

ініціативність. До елементів волі віднесені критичність, старанність і впевненість [2, с.68].

А.П. Пуни вважає, що «у кожної людини вольові якості виступають як єдина цілісна система, але структура ланок цієї системи у різних людей неоднакова. Більше того, у однієї і тієї ж людини в різних видах діяльності вона змінюється. Тому, сукупність вольових якостей слід розглядати як рухливу, динамічну систему ланки якої можуть по-різному співвідноситися, зв'язуватися між собою» [2, с.11].

Як і будь-які якості особистості, вольові якості мають горизонтальну і вертикальну структуру.

Горизонтальну структуру утворюють задатки, в ролі яких виступають типологічні особливості властивостей нервової системи.

Вертикальна структура. Всі вольові якості мають подібну вертикальну структуру. Знизу лежать природні задатки, на які накладається вольове зусилля, яке ініціюється і стимулюється особистісними чинниками – мотиваційною сферою, перш за все моральними принципами. Від того, наскільки у людини виражена сила потреби, бажання, наскільки він розвинений в моральному відношенні, багато в чому залежить ступінь вираженості кожної вольової якості.

У спортивній діяльності вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за характером і ступенем, зокрема: вольові зусилля при м'язових напруженнях; вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і відчуття втоми; вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму, вольові зусилля, пов'язані з подоланням небезпеки і ризику.

Висновки.

1. Виховуючи вольові якості в процесі спортивного тренування, необхідно прагнути до того, щоб всі вони гартувались не тільки в спортивному тренуванні, а виявлялися в житті, в побуті, праці та поведінці, тобто стали рисами характеру спортсмена. Треба завжати, що формування вольових якостей – це не епізодична робота тренера-педагога, яку він проводить перед змаганням або спортивним заходом, а постійний копітка праця, що вимагає від нього великої затрати сил, часу, завзятості й ентузіазму в перебігу всієї багаторічної підготовки спортсменів та навчання.

2. Підхід до оцінки ступеня розвиненості волі і вольових якостей, як у віковому, так і в індивідуальному аспекті має бути диференційованим, виходячи з багатокомпонентної структури волі. У міру розвитку психіки вольова регуляція змінюється. Так само вона змінюється в залежності від емоційної структури і рівня інтелекту особистості. Тому застосовуючи методи розвитку вольових якостей і мотивацію на заняттях, тренер-педагог повинен застосовувати індивідуальний підхід, заснований на виявленні та обліку всіх вищеперелічених чинників.

1. Ильин ЕП. Психология воли. Санкт -Петербург: «Питер»; 2009. 368 с.
2. Пуни АЦ. Проблема личности в психологии спорта. Москва; 1980. 220 с.
3. Филимонова СИ. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности. Теория и практика физической культуры, Москва. 2003; 3:15-29.
4. Лисяк ВМ. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Проблеми фізичного виховання і спорту, 2010; 8:53-55. Доступно на: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>.

Науковий керівник:
кан. пед. наук, доцент,
професор Василюк В.М.

Ш. Науковий напрям

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

МОЖЛИВОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ВАДИ РОЗВИТКУ

Бровченко Анастасія

Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків

Актуальність дослідження. У сучасній педагогіці все більш актуалізується необхідність підбору методів корекційної педагогіки, які не тільки вирішують проблему адаптації дітей з особливими освітніми потребами до життя у суспільстві, а перш за все мають за мету високу якість цього життя, сприяють гармонійному розвитку дітей як істот тілесних і душевних, а також стану найвищого психофізичного благополуччя, яке й вважається суб'єктивною ознакою здоров'я. Згідно з поставленими завданнями, ці методи повинні охоплювати не стільки різноманітні шляхи формування окремих функцій, скільки розширюватимуть межі свободи одночасно у всіх напрямках – як свободи руху, так і свободи думки, почуття та самоствердження.

Одним із таких універсальних методів є танцювально-рухова терапія, яка уявляє собою психотерапевтичне використання руху у вільному від жорстких правил танці як процесу, що сприяє інтеграції фізичних та психоемоційних станів людини. Танець у цьому випадку виступає як емоційно наповнений рух, що здійснює психосоматичні зв'язки, обертаючи свободу руху у радість світовідчуття, і навпаки – перетворюючи емоційні стани дитини, яка зустрічає певні перешкоди на своєму шляху самореалізації, у рух, що приводить до катарсису і звільнення від перенапруження.

Результати дослідження. Перші ідеї про можливість використання психотерапевтичних методів у роботі корекційного педагога та у педагогіці взагалі виникли ще на початку ХХ століття і обґрунтовані А. Кронфельдом у статті «Психогогіка, або Психотерапевтичне вчення про виховання». Одночасно з цими ідеями дослідження І. М. Сеченова, І. П. Павлова показали обумовленість всякої діяльності людини, і рухова не є виключенням, спільною роботою різних відділів центральної нервової системи, які пов'язані не тільки з процесами здійснення саме руху, а й з певними психоемоційними станами та їх оцінками, що часто включають і мислительні процеси та повною мірою усвідомлюються людиною, яка здійснює рух.

Психосоматичний напрямок психотерапії, який використовує рухи, що активізують всі системи як організму дитини так і її психічні стани, повною мірою здатен забезпечувати системний підхід до корекції розвитку на всіх рівнях.. Численні дослідження як з області фізіології, так і педагогіки та психології стверджують, що актуалізація та закріплення будь-яких психомоторних навичок вимагають включеності у означені процеси різних психічних функцій від сприйняття (візуального, кінестетичного, тактильного та інш.), уваги, пам'яті, довольових якостей, затності до саморегуляції та ставлення до відповідних дій [1]. Це доводить доцільність формування корекційних програм, які включають заняття, що спрямовані на розвиток базових психосоматичних зв'язків або, базуючись на них, розвивають вищі психічні функції.

Танцювально-рухова терапія використовує рух також для можливості творчого самовираження дітей, яким складно проявити свою творчі здібності іншим способом (проблеми з дрібною моторикою, мовні вади, низький рівень креативності), що значно розширює можливості арт-терапії у роботі з дітьми, які мають вади розвитку. Найменший

доступний рух здатен створити танець навіть у випадку серйозних психофізичних розладів у дитини [7].

Цей корекційний напрямок ґрунтується на ідеї про те, що набутий під час спеціально організованих занять тілесний досвід сприяє й поглиблює самосвідомість. Це також є особливо необхідним для дітей з порушеннями розвитку, які проявляються в тому числі у розпливчастих уявленнях про себе, неадекватній самооцінці, образу власного тіла, що не відповідає реальності та великою мірою неусвідомлений або зовсім несформований. Найбільш прості наочні прояви індивідуальності ми можемо спостерігати саме через рухи та реакції тіла, тому цей досвід фізичних відчуттів від положення кінцівок в просторі та м'язових відчуттів виступає найшвидшим шляхом самопізнання і самоствердження у зовнішньому світі. Саме з руху починається пізнання себе та оточуючого світу у новонародженого малюка, тому рух, не обтяжений функціональністю, але емоційно насичений здатен допомогти у самовизначенні дітей, чий розвиток обтяжений особливостями, які зашкоджають звичайному протіканню цих процесів.

М. А. Бебик та І. Т. Кокуріна у своїх дослідженнях [2] виявили, що в процесі танцювально-рухової терапії зростає ступінь самоприйняття, підвищується впевненість у власних силах й почуття самоцінності, оптимізується вираження емоційних переживань за допомогою рухів. Причому, як показують дослідження, у дітей замкнених у собі та скритних зростає спонтанність емоційних проявів, а у занадто емоційних та вразливих формується здібність до усвідомленого контрольованого їх прояву. О. К. Лугова стверджує [6], що танцювально-рухова психотерапія впливає на м'язовий панцир, ліквідує м'язові затиски експресивних рухів, танець сприяє розкриттю внутрішнього світу переживань танцюючого, сприяє контролю над проявами емоцій, які не завжди усвідомлюються.

Заняття з танцетерапії позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток та експресивний репертуар і самовираження людини. Формування інтелектуальних функцій (мислення, пам'яті, уваги, сприйняття) також прямо пов'язані з руховою активністю, проявленою в танці. Цьому сприяє структура ритму, зміни темпу, синхронність сумісних дій в груповій формі танцювально-рухової терапії [4].

Танцювальна терапія значно відрізняється від занять із визначеного виду танців. Адже серед задач, які ставляться в її процесі, немає необхідності вивчення певних рухів. Увага зосереджується на тому руховому репертуарі, яким уже володіє дитина, а також на найближчих перспективах його розвитку, розширення рухових можливостей, а через них і можливостей психіки, перспектив особистісного зростання.

Танцювально-рухова терапія дає можливість дитині виявити власні можливості руху, який приносить радість і задоволення, не вимагаючи надзвичайних зусиль та постійного переборення внутрішнього опору.

Висновки. Танцювально-рухова терапія, безсумнівно, може вважатися перспективним та дієвим корекційним напрямком, який можливо використовувати як самостійний, або включати в розвивально-корекційну роботу з дітьми, які мають різні вади розвитку, у вигляді окремих елементів, що сприятимуть інтеграції тілесного та психічного, розвитку творчого початку та самосвідомості.

1. Медведева АЕ, Левченко ІЮ, Комиссарова ЛН, Добровольская ТА. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов. Москва: Академия; 2001. 248 с.
2. Бебик МА, Кокуріна ИГ О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия. Вестник МГУ; 1999; серия №1:50-54.
3. Гренлюнд Э, Оганесян НЮ. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. Санкт-Петербург: Речь; 2004. 673с.
4. Козлов ВВ, Гиршон АЕ, Веремеенко НИ. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Санкт-Петербург: Речь; 2006. 368с.

5. Кольцова ММ. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. Москва: «Просвещение»; 1993. 349с.
6. Луговая ЕК. О невербальной форме общения в культуре. Танец как язык и миф. Вестник МГУ, серия б; 1991; №3:54-57.
7. Школьников ЛЕ. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008.;Т. 1; № 6:113-118.

FORMATION OF HIGH QUALITY LIFE OF STUDENTS-SPORTSMEN

Tatiana Bulgakova

National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv

The relevance of the research. One of the pressing problems with theoretical and practical aspects is the study of formation's mechanisms and improvement of students' quality of life. The youthful age is characterized by processes that are caused by numerous changes in the outlook, respectively, the acquisition of knowledge and reflection of the surrounding reality. There is an expansion of capability that leads to increased efficiency and social activity. During this period, it is especially important for the student to understand their place and role in life, including being a professional athlete who actively promotes healthy lifestyles, physical activity, and well-being.

The research results. There is a category by which the essential conditions of a person's life are characterized, which establish the level of her sensation of dignity, self-respect and freedom, the degree of her comfort both in their personal feelings and in communication with the subjects of society. It is the definition of "quality of life" that has a broad and controversial nature. Educational, social, spiritual, economic and other factors that substantiate the very existence of man are included in this term [4]. We have set ourselves the task of characterizing the health-saving component of quality life.

Students have a higher self-esteem, a sense of responsibility during their studies at the university; they are motivated to make a strong-willed effort for achieving a goal. Their health is affected by their psycho-emotional state, which depends, in their turn, on mental attitudes. Therefore, the following aspects of a healthy lifestyle can be distinguished – emotional well-being: psycho-hygiene, the ability to cope with one's emotions; intellectual well-being: the ability of a person to recognize and use new information for optimal actions in case; spiritual well-being: the ability to set truly meaningful, constructive life goals and reach its; optimism [1, p. 18].

To a large extent, human health depends on social values, on the defining meaning of all life. Health is a personal and social value. The basic principles of a healthy life stand out:

1. The creator of a healthy life is a human as a being in a biological and social relation (individually and socially useful spiritual or physical activity).
2. Quitting bad habits (abuse of alcohol, smoking, drugs and toxic substances).
3. Adherence to the principles of rational nutrition (quality balanced – proteins, fats, carbohydrates, vitamins, microelements, energy value of consumed products and energy consumption in the process of life).
4. Motor activity.
5. Observance of the universal principles of morality, which regulate all spheres of human life [3, p. 21].

Students are a special social group, most affected by factors such as nervous and emotional stress, social insecurity. Tension of external independent assessment, entrance exams to the university, and change in the usual way of life has a negative impact on the health and quality of life of students [2]. Students, especially fresher, have reduced emotional control, a feeling of tiredness prevails. Constant mental stress, frequent violations of the regime of work, rest and nutrition of

student youth lead to a breakdown in the process of adaptation, the development of diseases, and a decrease in the quality of life.

Students are a special social group, most prone to such factors as nervous-emotional stress and social insecurity. The intensity of external independent assessment, entrance exams to the university, changing the way of life have a negative impact on the health and quality of life of students [2]. Students, especially first-year students, have reduced emotional control, feeling more tired. Constant mental stress, frequent violations of the regime of work, rest and nutrition of student youth lead to a breakdown in the process of adaptation, the development of diseases, and a decrease in the quality of life.

Conclusion. Successful completion of tasks by improving the drill of professional is closely related to good health and increasing the working capacity of students. The health status and quality life of students should be considered as one of the indicators of the quality of preparation of specialists, and the problem of protecting and strengthening the health of students is a priority psychological and pedagogical problem.

1. Berveno OV. Quality of life as a factor of national economic development: conceptual bases of formation and management. Kharkiv; 2016. 43 p.
2. Butkalyuk VA. Quality of life of the Ukrainian population in the context of market reforms: author. [diss.]; Nat. Acad. of Sciences of Ukraine, Inst. Soc. K.; 2012. 14 p.
3. Gukalova IV. Quality of life of Ukrainian population: socio-geographical conceptualization: monograph; Institute of Geography, NAS of Ukraine. K.; 2009. 347 p.
4. Pavlova YA. Structure of the quality of life of the population. Slobozhansk Scientific and Sport Bulletin. 2015; 5 (49):90-94.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ ТА ТРЕНУВАНЬ СЕРЕД ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

Гурова Галина, Петровська Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. На сьогодні в Україні відбувається докорінне переосмислення парадигми навчання і виховання дітей з розладами аутичного спектра. На часі – розробка методологічних, методичних та організаційних питань впровадження оптимального освітнього процесу для дітей цієї категорії. За медичними довідниками аутизм відносять до розладів загального розвитку, який характеризується трьома групами порушень: якісними розладами соціальної взаємодії, якісними розладами комунікації, а також стереотипними, повторювальними, обмеженими діями та інтересами. Традиційна «спеціальна освіта» виявилася не досить спеціальною для аутичних дітей. А освіта для дітей з таким дизонтогенезом вкрай необхідна, адже науково-практичний досвід фахівців з усього світу свідчить про те, що «лікуванням» для таких дітей є навчання [2].

Найважливішим інструментом в процесі інтеграції дітей з розладами аутичного спектру в суспільстві є педагогічний вплив. Виготський, говорячи про подолання проблем спеціальної педагогіки, казав, що і глухота, і сліпота, і розумова відсталість будуть подолані медично і біологічно, але ще раніше педагогічно та психологічно [1].

Діти з розладами аутичного спектру мають проблеми з поведінкою, комунікацією, можуть мати розумову відсталість чи інші вади, однак одною з найсерйозніших перепон на шляху до навчання та інтеграції в суспільстві є негативна реакція на завдання, так звана «протестна поведінка».

Як зазначає Тео Пітерс, для більшості соціальних працівників (можемо додати тут і тренерів і педагогів) слово «аутизм» несе в собі негативне забарвлення. Однак, дітей, які страждають аутизмом, можна звинуватити в негативизмі тільки в тих випадках, коли існують

факти, які доводять, що дитина дійсно відмовляється виконати прохання при повному розумінні, в чому вона полягає. Припущення, що людина усвідомлено приймає рішення відмовитися, може будуватися тільки на підставі наявності високого рівня соціальної включеності, який ми не виявляємо у людей з важкими порушеннями. Реакція людини, яка страждає на аутизм, на пред'явлені до неї вимоги досить передбачувана і залежить від ступеня складності завдання, новизни ситуації, особистості людини, яка надає підтримку і інших чинників [3].

Навколо негативізму існує ряд помилкових уявлень, які, в першу чергу, викликані такими причинами, як завищені очікування, відсутність планування середовища, погана адаптація соціальної взаємодії і комунікації. Саме це ми спостерігаємо в традиційно «інтегрованому» середовищі, де немає достатнього розуміння особливостей аутизму. Як тільки очікування і завдання будуть адаптовані до рівня розвитку дитини, відразу з'являється мотивація і слухняність. Подібна адаптація є обов'язковою умовою для формування «відповідної» соціальної поведінки [3].

Мета дослідження: вивчення психолого-педагогічних аспектів проведення навчальних занять та тренувань серед дітей з розладами аутичного спектру.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Зрозуміло, що для дитини, яка перебуває у стресовому стані, характерному для аутичних дітей, має бути створено комфортне середовище, яке б пом'якшувало її патологічні прояви, а також сприяло появі у неї почуття безпеки та довіри – цим фундаментальним станам, без яких неможливий продуктивний розвиток. За комфортного середовища відбувається своєрідне підлаштування під психічні прояви дитини. Це можливо за умови уважного ставлення до неї, прагнення зрозуміти, що вона любить, що її дратує, викликає прояви її агресії або самоагресії, негативізму, тривожності, страхів, збудливості, що вона вмє робити, чим цікавиться, чим її можна заспокоїти, які комунікативні сигнали вона подає, як вона поводить себе в ситуації комфорту і дискомфорту [2].

Соціальні контакти дають звичайним дітям величезну енергію: і в цьому вже вкладена нагорода. Вони хочуть бути такими, якими хочуть їх бачити батьки, вони наслідують братам і сестрам. У більшості аутичних дітей такої енергії немає. Але необхідно дати і дітям з розладами аутичного спектру можливість відчувати радість, винагороду. Єдина відмінність в тому, що їхні смаки іноді можуть бути екстраординарними. Бажаною нагородою для них може бути те, що нам здається дуже дивним, наприклад, потримати в руках іграшкову машину, розгойдувати мотузку та ін. [3].

У відповідності до парадигми гуманної педагогіки необхідно ґрунтувати свою роботу на таких засадах, як:

- 1) ставлення до особистості в контексті її унікальності, цілісності та неоднозначності проявів;
- 2) гнучкість та індивідуальне планування навчального процесу;
- 3) особливі вимоги до педагога, який виконує корекційний процес: чутливість до індивідуальних проявів аутичних дітей, уміння їх розуміти, підхоплювати, обігравати, змінювати стиль взаємодії з дитиною відповідно до наявного у неї стану; прагнення до оволодіння великим репертуаром поведінкових проявів, що передбачає долання меж власних стереотипів, розвиток акторської майстерності, здатності самим стати своєрідним «інструментом», який може у будь-який момент привертати і підтримувати увагу аутичної дитини, захопити її тією діяльністю, яку пропонують, створювати для неї простір самовиявлення в зовнішньому світі; спрямованість на успіх, вміння бачити позитивні зрушення у розвитку дитини [2].

Висновки. Високий професіоналізм тренера чи спортивного педагога є одним з найважливіших факторів досягнення успіху в навчальному та тренувальному процесі серед дітей з розладами аутичного спектру.

У такому навчальному процесі необхідно:

- мати чітку картину всіх навичок учня, який страждає на аутизм: які навички він вже зміг придбати (які з них сформовані найбільш успішно), які навички представляють особливу складність (невдача), і основи яких навичок можуть бути сформовані найближчим часом;
- підлаштовувати умови середовища до потреб дитини (відсутність голосних та різких звуків, сторонніх подразників, тощо);
- формувати завдання чіткими та короткими фразами, застосовувати демонстрацію рухів і задач;
- з'ясувати, що може бути для дитини мотивом для виконання завдання. Заохочувати та нагороджувати дитину за всі успішні спроби, як вербально, так і іншими способами (гойдалки, вільний час, можливість бігати, тощо);
- в разі виникнення проявів негативізму з боку дитини, шукати причини такої поведінки в недосконало створених умовах оточуючого середовища чи способах взаємодії з дитиною.

1. Выготский Л. Собрание сочинений: в 6 т. – Т. 5. Основы дефектологии М.: Педагогика; 1983. 368 с.
2. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом «Розквіт» Інститут спеціальної педагогіки НАПН України гриф Міністерства освіти і науки від 04.04.2013 №1/11-6544.
3. Питерс Т. Аутизм: От теоретического понимания к педагогическому воздействию СПб.: Институт специальной педагогики и психологии; 1999. 192 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ФАБІНГУ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЛЬНОЇ МЕДІАОСВІТИ

Гурова Ольга

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ

В умовах сучасності медіаосвіта передбачає розвиток розуміння ЗМІ серед молоді, яке, в свою чергу, веде до усвідомленої участі, до залучення в навколишнє їх медіакультури.

Питання впливу сучасних медіа на свідомість молодої людини, її поведінка, оцінки, формування нових цінностей стають насущними і відкривають нові простори для досліджень. Саме зростання особистісної активності та самоорганізації потребує інформальна освіта. Інформальна медіаосвіта стає дієвим інструментом у формуванні всебічно розвиненої самоорганізованої особистості та формуванню здорового способу життя.

Головне завдання медіаосвіти полягає в тому, щоб підготувати молодь до життя в інформаційному суспільстві, навчитися сприймати інформацію, вибирати з неї краще для себе і усвідомлювати наслідки її впливу на психіку [1, 2]. Не зважаючи на той негативний вплив, які містять сучасні ЗМІ не варто залишати осторонь і той позитивний вплив інформальної медіаосвіти на молодіжну аудиторію, який вони спричиняють.

В результаті різних типів інформальної медіаосвіти у молоді актуалізується критичне мислення, підвищується здатність до рефлексії, сформується цілісне бачення світу, своя картина світу. Наприклад, за допомогою адекватного використання психологічних засобів пізнання, самопізнання і спілкування, навіть аналізу свого не такого вже великого минулого досвіду, вималюється напрямок вирішення своїх актуальних «юнацьких» проблем. У свою

чергу, оволодіння знаннями і вміннями для вирішення конкретних психологічних проблем дозволить вибудувати свою міні-стратегію поведінки і діяльності в різних ситуаціях.

Очевидно, що для формування здорового способу життя навіть базова медіаосвіта та самостійне активне усвідомлення наслідків впливу інформаційного простору на психіку дуже важливі та можуть попередити розвиток різних видів залежностей. Добре знати, якими засобами профілакувати виникнення такого вида кіберзалежності як фабінг. Нібито нічного дивного, коли ми постійно користуємось своїми гаджетами. Все було б добре, якби не ефект, який виникає, коли як людина розмовляє з вами і часто заглядає у свій телефон. Уявіть таку ситуацію. Що ви відчуваєте? Обурення, роздратування, ревність, гнів, збентеження, безглуздість ситуації, якась незручність, зневажливе ставлення співрозмовника до вас. Значить перед вами один із проявів кіберзалежності – фабінг. Термін Phubbing – не новий, використовується з 2012 року та складається з двох англійських слів: phone і snubbing, що переводиться як «телефон» та «зневага». Тобто фабінг – це активне нав'язливе використання телефону під час спілкування, патологічна залежність від гаджетів.

Причини виникнення будь-якої психологічної залежності відомі. Одна з основних – це спосіб уникнення, відходу від чогось важливого: особистих проблем чи труднощів у відносинах, різних тривог та страхів, наприклад самотності чи смерті, психічного болю, сильних почуттів, тощо. До того ж, фабінг, як форма прояву кіберзалежності, має зв'язок із «синдромом втрачених можливостей» – соціокультурним феноменом, так би мовити побічним ефектом цивілізаційного тренду діджиталізації [5]. Він проявляється у безкінечному страху, що життя «проходить повз» і ти можеш пропустити якусь можливість, наприклад, новину у соцмережах чи подію, яка проходить, між іншим, не в тебе. До цього синдрому, до гальмування швидкості соціального обміну, який відчувається суб'єктивно, призводить брак компетенцій в спілкуванні, проблеми з прийняттям рішень, незадоволенні потреби у спілкуванні, прийнятті, приналежності до соціальної групи, знаннях, невпевненість у собі, відсутність навички розрізняти свої почуття та спиратись на них. Великі об'єми інформації, підсилені мультимедійними ефектами та інноваційними технологіями, лавиною інформації, здатні розсіювати увагу в неструктурованому просторі інформальної освіти.

Отже, фабінг негативно впливає на саморозвиток і самоактуалізацію особистості. Такий вид кіберзалежності призводить до негативних наслідків – руйнуються відносини, часто суб'єктивно відчуваються втома та ефект «загруженості» інформацією, з'являється обмеженість чи відсутність вибору поведінки у конкретній ситуації, ускладнюється емоційний фон та життя людини в цілому.

Необхідність інформальної, неінституалізованої освіти знаходиться у площині нижчеперелічених умінь та навиків, розширюючи горизонт формальної інституційної медіаосвіти: вміння здійснювати пошук у Мережі Інтернет, відбираючи «білу» інформацію із різних джерел (Ютуб, Інстаграм, Фейсбук, Твіттер та ін.), оминаючи «спам»; включати знайдену інформацію в систему сформованих у школі знань, використовуючи її для повноцінного діалогу, критичного висловлення осмисленої точки зору та власної позиції, висловлювати обґрунтовані аргументи «за» і «проти» із різних питань тощо.

Інформальна медіаосвіта, будучи поза стандартним розумінням освіти, являється провідником розкриття індивідуальності особистості. Ціннісна персоніфікація медіапростору збільшує ефект впливу на юнацьку аудиторію через діючий механізм проєкції. Уособлена цінність медіаосвіти призводить до виникнення відчуття насиченості, отримання відповідей на ряд хвилюючих питань як до самого себе, такі і до оточуючих.

Підвищується здатність до самоаналізу, самокритики, здатність до рефлексії, самовизнання та самосприйняття свого «Я», оточуючих через призму медіа, контент-аналізу, власного досвіду.

Зосередження уваги на оптимізації особистісних стратегій самореалізації, які збалансують конкуруючі, конфліктні мети життя, може допомогти фокусувати увагу на дійсно потрібному, робити усвідомлений вибір, в тому числі в контексті неформальної та

інформальної освіти, підвищити психічне благополуччя та формувати здоровий спосіб життя.

1. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід : навч.-метод. посіб. / [О. Т. Баришполець та ін.] ; за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К.: Міленіум; 2010. 438 с.
2. Найдьонова ЛА. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підруч. для слухачів системи післядиплом. пед. освіти: НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Вид. 2-ге, стер. Кіровоград : Імекс-ЛТД; 2015. 243 с.
3. Жилавская ИВ. О некоторых подходах к формированию современной концепции медиаинформационной грамотности и медиаобразования [Интернет]. Электронный научно-образовательный журнал «Медиа. Информация. Коммуникация». сентябрь; 2012; №3. Доступно на: <http://mic.org.ru/index.php/3-nomer-2012/125-o-sovremennoj-kontseptsii-mediainformatsionnoj-gramotnosti-i-mediaobrazovaniya>
4. Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9959-8>

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ: ПОГЛЯД ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Дружиніна Інна
Рівненський державний гуманітарний університет

У зв'язку із зростанням популярності професії «психолог» чимало молодих людей обирають для навчання ВНЗ з відповідними факультетами та напрямками підготовки. Проте реалії сьогодення демонструють, що інколи, не проходячи відповідний особистісний відбір, але набравши необхідну кількість балів з математики, біології чи іноземної мови, до лав студентів-психологів потрапляють особистості, які навряд чи мають достатній внутрішній ресурс, щоб, отримавши професійну освіту, ефективно допомагати іншим людям вирішувати досить складні життєві ситуації. А все тому, що мають доволі специфічну, інколи хворобливу структуру особистості і часто самі потребують допомоги кваліфікованих психологів. Варто зауважити, що саме здорова, ресурсна, стабільна особистість є основним інструментом у роботі практикуючого психолога, і тільки потім в роботу вступають усі відомі техніки та методи. Тому очевидним є той факт, що питання психологічної готовності до даного виду діяльності, як і проблематика психологічного, а подекуди психічного здоров'я майбутніх фахівців стає дедалі актуальнішими.

Для початку розведемо поняття психічного та психологічного здоров'я. Головними критеріями психічного здоров'я, згідно з ВООЗ, є: усвідомлення та відчуття неперервності, постійності та ідентичності власного фізичного та психічного «Я»; критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; спроможність до самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізувати плани; спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [1].

Поняття «психічне здоров'я» насамперед стосується механізмів і структури психічних процесів та станів, здатності саморегуляції та регуляції власної діяльності, координації діяльності згідно з існуючими нормативами, а також функціональної ресурсності. Фактично, описані позитивні психологічні критерії психічного здоров'я стосуються здоров'я психологічного як одного із компонентів.

Основні критерії психологічного здоров'я, сформульовані й описані К. Роджерсом, А. Маслоу й А. Еллісом, надзвичайно близькі за змістом. Психологічне здоров'я визначає здатність адаптації до реальних мінливих умов та антиципацією можливих наслідків і змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності. Отож, психологічне здоров'я можна розглядати як вияв і критерії внутрішньої свободи, яка містить водночас її граничні обмеження як «свободи для» на противагу «свободи від». Головними характеристиками внутрішньої свободи визначають розсудливість, духовну незалежність, самовладання; здатність віднаходити, підтримувати та розвивати інтрапсихічну й інтерперсональну рівновагу [2].

Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням.

Основна функція психологічного здоров'я – підтримання активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості. Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» або по-іншому «баланс». Насамперед, це гармонія між різними аспектами самої людини: емоційними та інтелектуальними, тілесними і психічними. Крім того, це і гармонія між людиною та оточуючими людьми.

Психологічно здорова особистість володіє високим рівнем розвитку рефлексії, має позитивний емоційний фон настрою, успішно проходить вікові кризи та здатна пристосовуватися до мінливих умов середовища.

Крім того, психологічне здоров'я, до сфери якого належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, самоактуалізація, Я-концепція, відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації [3].

Цілком очевидним є той факт, що психологічна готовність до фахової діяльності в галузі практичної психології зумовлює наявність (поряд з цілою низкою професійно-важливих якостей та когнітивних вмінь) також і психологічного здоров'я майбутнього спеціаліста.

У зв'язку з цим, виняткового значення набуває питання оптимізації процесу професійної підготовки практичного психолога у вищій школі, який має орієнтуватись не тільки на досконале володіння майбутніми психологами теоретичними знаннями, практичними вміннями і навичками для успішного здійснення своєї професійної діяльності, а і на зміну внутрішньої психічної структури суб'єкта навчання з орієнтацією на його подальший особистісний розвиток.

Для розвитку і стабілізації психологічного здоров'я студентів-психологів в процесі професійного навчання важливо використовувати, окрім фундаментальних і понятійних знань із психології, ще і психотерапевтичні та творчі методи, які активізують особистісний потенціал майбутнього фахівця; запровадити систему психологічного супроводу студентів (кабінети психологічного консультування, психологічні майстерні, клуби); на постійній основі проводити соціально-психологічні тренінги, спрямовані на професійне і особистісне зростання, а також психотерапевтичні групи, де основний акцент робиться на самопізнанні, саморозвитку та оптимізації стосунку з собою і світом.

Результати професійних впливів психолога на людину залежать від рівня загальноособистісного розвитку суб'єкта психологічної діяльності. Адже цілі, зміст і характер його роботи, методи, які він застосовує в процесі вирішення професійних завдань, значною мірою визначаються особистістю спеціаліста. Саме тому питання психологічного здоров'я має бути пріоритетним в системі підготовки студентів психологічних спеціальностей у вищій школі.

1. Бухановский АО, Кутявин АО, Литвак МЕ. Общая психопатология: пособие для врачей. Ростов н/Д.; 1998. 416 с.
2. Галецька І, Сосновський С. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2006; 89-122 с.
3. Галецька П. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012; 2 (1):49-58.

НЕОБХІДНІСТЬ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Дудка Анастасія
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Актуальність дослідження. Із розвитком сучасних технологій, нажаль, все менше людей звертають увагу на стан свого здоров'я і все більше часу приділяють різноманітним гаджетам. У всьому світі поширюється захворюваність на гіподинамію та пов'язані з нею хвороби, через це необхідно популяризувати здоровий спосіб життя серед дітей та молоді, тому що саме вони найбільше потрапляють під вплив електроніки.

Результати дослідження. В Україні зараз постала загальна проблема оздоровлення дітей та підлітків, формування у них здорового способу життя. Стан здоров'я української молоді зумовлений багатьма факторами і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з актуальних проблем нашого суспільства. Цією проблемою займалися багато педагогічних, медичних та соціологічних вчених (Б. І. Бутенко, В. Крамар, О. Гладошук, В. Оржеховська, О. Вакуленко, В. Слободяник, Л. Лепіхова, Т. Титаренко, О. М. Балакірева та ін.) [1].

Виключно від нашого способу життя залежить і наше здоров'я. Недостатня кількість сну, малорухливість, неправильне харчування, шкідливі звички, надмірна робота за комп'ютером – все це негативно впливає на нас.

Недосипання може призвести до діабету, серцево-судинних захворювань, інсульту, високого кров'яного тиску, збільшення ваги та ожиріння, порушення імунної системи, погіршення психічного здоров'я, депресії. Також це може вплинути на вашу здатність прийняття рішень, збільшити ризик виникнення аварій на дорозі, призвести до помилок [2].

Наслідками малорухливого способу життя є ожиріння, проблеми з серцем, м'язами і кістками, діабет, виникає застій крові в малому тазу, варикозне розширення вен. Малорухливість небезпечна уповільненням кровообігу, що незмінно призводить до утворення тромбів, які здатні з легкістю закупорити життєво важливий кровоносну судину в серці, легенях, головному мозку [3].

Неправильна їжа призводить до проблем зі здоров'ям, ожиріння, та багатьох інших хвороб. Проблеми з шлунком ведуть до депресії і різкого зниження вироблення серотоніну, гормону щастя. І, навпаки, чим краще ви харчуєтеся, тим нижче ризик зіткнутися з психічними розладами [4].

Щодо шкідливих звичок, то вживання алкоголю негативно впливає на роботу серця та печінку, куріння викликає захворювання дихальних шляхів, серцево-судинних захворювань а також психічних розладів. Внаслідок вживання наркотиків виникають проблеми з органами дихання і серцево-судинною системою.

Вченими та науковцями встановлено, що під час роботи за комп'ютером найбільшому ризику підлягають: органи зору, м'язово-скелетна система, репродуктивна функція жінок, нервово-психічна діяльність з можливим формуванням стресу і депресій, шкіра, імунна система [5].

Але все це можна виправити і зробити себе здоровішим, а своє життя – кращим. В школах та університетах викладачі ознайомлюють учнів та студентів зі здоровим способом життя, але необхідно, щоб і сама молодь, їх оточення і батьки розуміли необхідність підтримання здоров'я та корисних звичок.

Для того, щоб це зробити достатньо дотримуватися наступних рекомендацій.

Щоб поліпшити сон, дотримуйтеся режиму сну, створіть заспокійливу атмосферу, приберіть девайси за 30 хвилин до сну, стежте за раціоном, не пийте перед сном надмірну кількість напоїв, не куріть, тренуйтеся, використовуйте ліжко виключно для сну [2].

Щоб боротися із малорухливим способом життя, необхідно займатися спортом, це може бути як зайняття в залі, так і групові види спорту, робіть ранкову зарядку. Це дозволить вам прокинутися та зарядити ваше тіло енергією на весь день. Ходіть по сходах, замість ліфту, їздіть на велосипеді і головне – якнайчастіше гуляйте на свіжому повітрі і ходіть пішки.

Стосовно харчування, то численні наукові дослідження показують, що трави та листові зелені необхідні для краси і здоров'я, риба та морепродукти, оливкова олія і різноманіття свіжих овочів підвищують когнітивні здібності, знижують ризик розвитку недомства і інсульту, благотворно впливають на концентрацію уваги і пам'ять, оливкова олія є потужним антиоксидантом. Горіхи допомагають засвоювати жиророзчинні вітаміни, є прекрасним джерелом клітковини, марганцю і селену. Фрукти та ягоди запобігають старінню мозку, забезпечують його гарне кровопостачання, покращують пам'ять. Тому найкращий варіант – харчуватися максимально натуральною, багатою на антиоксиданти, мінімально обробленою, якісною їжею і пити побільше води, щоб токсини, нітрати, які потрапили в організм, виводилися швидше [4].

Обов'язково відмовтеся від шкідливих звичок і нормуйте використання комп'ютера, час перегляду телевізора та роботи з мобільним телефоном.

Висновки. Сучасний стиль життя багатьох людей негативно впливає на здоров'я та викликає багато проблем. Але якщо відноситися до цього відповідально, відмовитися від шкідливої їжі та поганих звичок, спати більше 7 годин на добу, нормувати час роботи за комп'ютером, телефоном та час перегляду телевізора, а також займайтесь фізичними вправами і ходіть пішки щодня, то можна зберегти своє здоров'я і активність на довгі роки. Молодь необхідно залучати до здорового способу життя, вести роз'яснювальну роботу та надавати особистий приклад.

1. Бублей ЄМ. Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації [Інтернет]. Київ: Освіта.UA; 14.12.2013 [оновлено 14.12.2013; цитовано 26.09.2019]. Доступно на: https://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/education/38457/
2. Міністерство охорони здоров'я України. Здоровий сон: скільки годин треба спати і чим небезпечно недосипання [Інтернет]. Київ: Міністерство охорони здоров'я України; 2018 [оновлено 15.03.2018; цитовано 26.09.2019]. Доступно на: <https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja->
3. UkrMedia інтернет-газета. Страшні наслідки сидячого способу життя [Інтернет]. Київ: UkrMedia інтернет-газета; 2015 [оновлено 28.04.2015; цитовано 26.09.2019]. Доступно на: <https://ukr.media/medicine/235288/>
4. Видавничий дім «МЕДІА-ДК». Як їжа впливає на мозок: страшна правда. Блог Тетяни Годард [Інтернет]. Київ: Медіа-ДК; 2017 [оновлено 19.08.2017; цитовано 26.09.2019]. Доступно на: <https://style.nv.ua/ukr/blogs/jak-jizha-vplivaje-na-mozok-strashna-pravda-blog-tetjani-godard-1693612.html>
5. Рівненська обласна наукова медична бібліотека. Вплив комп'ютерів на здоров'я людини [Інтернет]. Рівне: Рівненська обласна наукова медична бібліотека; 2018

**Науковий керівник:
канд.псих.наук,
доцент Пічурін В. В.**

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я

Завгородня Олена

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ

Актуальність. В умовах трансформації суспільства відбувається суттєва зміна усталених стереотипів, розширюється діапазон соціокультурних практик, різноманітність індивідуальних стилів та способів життя людей. Аналіз досліджень з проблеми ЗСЖ, а також результати вивчення настановлень студентів щодо здоров'я свідчать про нагальну необхідність поглибленого розуміння молодого людини і як суб'єкта здорового чи нездорового способу життя, і як реципієнта далеко не завжди конструктивних впливів соціального оточення. Інформатизація та технологізація міжособистісного взаємодії супроводжується алгоритмізацією взаємин, що виявляється в появі покоління «сору-cut», здатного до швидкого пошуку в мережі, але з ослабленого фізично, з недостатньою здатністю до знаходження творчих рішень та діалогічної комунікації, зокрема між різними поколіннями. Формалізація та недостатність залучення до культурної спадщини призводить до втрати міжгенераційного інтертекстуальності, ускладнює міжособистісне взаєморозуміння між викладачем і студентом. Це всього лише частина викликів стосовно середовищного впливу на формування стилю та способу життя студента.

Результати дослідження. Існують різні підходи до проблеми ЗСЖ – центровані на когнітивних, психодинамічних, екзистенційних аспектах здоров'я, на організмі, поведінці, діяльності, особистості молодого людини, а також – докількі та соціальному оточенні. Проблему формування ЗСЖ необхідно розглядати в контексті більш широкої категорії «стиль життя». Стиль життя є сукупністю спрямованих на певні цілі стійких способів та форм життєвих практик людей; характеризується провідними цінностями, а також нормами, що регулюють поширення поведінкових патернів та їх ансамблів. Стиль життя має соціокультурні та психологічні складові. На основі праць вчених (М. Вебер, Х.-П. Мюллер та ін.) можна акцентувати такі соціокультурні функції стилю життя: ідентифікаційна (наявність маркерів для визначення певної особи як індивідуальності, а також її належності до певної групи), регулятивна, символічна, комунікативна.

Згідно з Х.-П. Мюллером, з соціокультурного боку стиль життя характеризується низкою ознак: цілісність (життєвий стиль особи або групи творить гештальт як з масштабних аспектів життя, так і з дрібних його деталей); добровільність (в особи завжди є вибір: практикуючи якийсь стиль вона вільна у прийнятті або відмові від нього); характерність (своєрідність життєвого стилю, яку легко ідентифікувати); розподіл шансів стилізації (масштаб можливостей стилізації, що існує в конкретному суспільстві, залежить від низки чинників, насамперед від його цінностей і нормативної системи, а також від рівня життя і матеріального добробуту громадян; розподіл прагнень до стилізації (на рівні всього суспільства, прагнення до стилізації є ознакою середніх прошарків населення; натомість, на рівні особи найвищі прагнення та шанси до стилізації в юності та в період зрілості) [3]. Слід відзначити, що в умовах поширеності соціально-проблемних та неблагополучних ситуацій люди можуть бути обмежені у виборі щоденних практик та дій. Такі вимушені практики можуть суперечити ціннісним орієнтаціям особи, яка переживає стрес, намагаючись

адаптуватись в умовах нестабільності. Власне, ця ситуація може обмежувати вибір особи, зумовлювати формування стилю життя, ціллі якого стає виживання.

Формування життєвого стилю, згідно з А. Адлером, залежить від співвідношення в людині двох рушійних сил розвитку – прагнення до самоствердження. (ступеня активності людини щодо розв'язування життєвих проблем) і соціального інтересу (почуття емпатії до всіх людей; прагнення до об'єднання, співпраці) [1]. Можна виокремити такі психологічні функції стилю життя: вираження власної індивідуальності та унікальності, ототожнення себе з певною групою, демонстрація власної свободи та неординарності, прагнення бути «фігурою» на «тлі», акцентоване виокремлення із непрестижної групи, демонстрація своєї належності до престижної групи,

Сприятливим для формування ЗСЖ студента є гуманізоване діалогічно-творче освітнє середовище. Критеріями такого середовища є: сформованість і вдосконалення спільного екокультурного простору; прозорість процесу прийняття організаційних рішень; наявність продуктивної мережі діалогічного комунікації, розвиток систем зворотних зв'язків; створення інформаційного середовища взаємозбагачувального типу; володіння засобами самостійної оцінки інформаційних ресурсів.

Запропонована нами інтегративна модель психологічної підтримки суб'єкта ЗСЖ [2] спирається на можливості різних версій психодинамічного, поведінкового, когнітивного, середовищного та екзистенційно орієнтованих підходів, спрямовується на мобілізацію особистісних ресурсів, досягнення екзистенційної сповненості, також – на опанування здоров'язбережувальними психотехніками та формування опірності деструктивним впливам оточення. Відповідно до фаз та завдань психологічної підтримки варто застосовувати різні психотехніки, уникаючи догматичного їх розуміння. Визначення суті труднощів, їх чинників, основних проблем, їх переформулювання як виклику, пошуки творчого розв'язання вимагає спирання на різні підходи. Під час диференціації проблем минулого, родинних сценаріїв студента від актуальної ситуації життя можливо застосування інтерпретаційних психоаналітичних технік з пропонуванням, але не нав'язуванням інтерпретацій. Рефлексія переконань, виявлення ірраціональних настановлень може здійснюватися на основі методів когнітивного підходу. 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. Вдосконалення поведінки, навчання способам здоров'язбереження, а також – протистояння деструктивним впливам доцільно здійснювати з використанням здобутків середовищного, когнітивного, поведінкового підходу. Рефлексія стилю і смислу життя, сенсу здоров'я, встановлення зв'язку психосоматичних розладів та залежностей з екзистенційними проблемами передбачає спирання на напрацювання феноменологічного підходу.

Висновок. ЗСЖ доцільно розглядати в зазначеному контексті як компонент індивідуального стилю життя. Як передумови й чинники свідомого ЗСЖ ми розглядаємо: поінформованість, можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння; наявність належних екологічних умов, конструктивні впливи соціального оточення, надання необхідної психологічної підтримки (яка може здійснюватись і на основі сучасних інформаційних технологій – веб-семінари, онлайн-консультації, тощо), що стосується не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я. Поглиблене розуміння студента, сприяння його здоровому способу життя через надання необхідної психологічної підтримки (реалізація інтегративної моделі) тісно взаємопов'язане з формуванням гуманізованого діалогічно-творчого освітнього середовища.

1. Адлер А. Наука жить. [Пер. с англ. и нем.]. – К. : Port-Royal; 1997. 288 с.
2. Завгородня ОВ. Інтегративна модель психологічної підтримки студента як суб'єкта здорового способу життя. 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. 2018:92-94.

3. Müller H.-P. Sozialstruktur und Lebensstile. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1992. 432 s.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

**Іванко Вікторія, Кириченко Вікторія
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**

Актуальність дослідження. Для підтримки свого організму в відмінному стані необхідно регулярно займатися руховою активністю. Найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма. А «наймодніша» поведінка серед культурної та ділової еліти – це такий спосіб життя, який нерозривно пов'язаний з регулярною руховою активністю, яка дозволяє підтримувати високий рівень здоров'я та забезпечує позитивний психічний стан та опірність організму стресам та іншим негативним факторам навколишнього середовища, які можуть завдавати йому шкоди. Одним з ефективних видів рухової активності оздоровчої спрямованості є функціональний тренінг, один з видів оздоровчого фітнесу, який, останнім часом, завоював стійку прихильність багатьох любителів здорового способу життя.

Результати дослідження. Функціональний тренінг – це різновид оздоровчого фітнесу, який ставить за мету всебічний розвиток рухової активності за рахунок вдосконалення таких п'яти фізичних якостей людини, як сила, гнучкість, швидкість, координація та витривалість. Функціональні тренування прийшли на масовий ринок фітнесу зі специфічних програм підготовки атлетів абсолютно різних видів спорту. Це своєрідний комплекс рухів і вправ, який у своїй повсякденній тренувальній практиці використовують легкоатлети, велогонщики, лижники, плавці, байдарочники, ковзанярі і інші представники командних та індивідуальних видів спорту. Мета функціональних тренувань полягає у розвитку і вдосконаленні вестибулярного апарату, правильного дихання, почуття рівноваги, вибухової сили, стартового поштовху, фінішного ривка і не тільки. Такі заняття сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищують результативність в обраному виді спорту. Також функціональні вправи використовують для реабілітації після травм м'язів і суглобів та для профілактики таких захворювань, як остеопороз, артроз, артрит тощо. У процесі функціональної підготовки збільшується рівень гемоглобіну та кількість червоних кров'яних тілець в крові, зменшується рівень холестерину в організмі, збільшується життєва ємність легень. Заняття функціональним тренінгом допомагають підвищити стійкість організму до стресових факторів та знизити нервову напруженість. Навантаження, яким піддається наш організм в процесі функціонального тренінгу, рівномірно впливає на всі органи та системи нашого організму, задіюючи м'язи і зв'язковий апарат. Це дозволяє збільшити продуктивність тренування і прискорити процес спалювання калорій, що, сприяє нормалізації маси тіла. Слід також врахувати, що ускладнення функціональних тренувань здійснюється не за рахунок збільшення тренувального обтяження, а за допомогою ускладнення виконуваних рухів. Таким чином, у процесі тренування ви уникнете небажаної надмірної напруги в суглобах і хребті, що зведе ймовірність травм до мінімуму. Все це робить функціональний тренінг ідеальним видом спорту для тих, хто хоче поліпшити свій стан здоров'я і зберегти тіло красивим і підтягнутим на довгі роки.

Висновок. В ході дослідження виявлено, що функціональний тренінг – це тренування, основним завданням якого є підготовка усіх систем та функцій організму людей до ефективного виконання завдань повсякденного життя. Функціональний тренінг забезпечує всебічний розвиток тіла, завдяки чому часто використовується при підготовці до спортивних

змагань. Також він підходить для підвищення рухової активності у повсякденному житті та для реабілітації після травм опорно-рухового апарату. Функціональний тренінг – це універсальний засіб для того, щоб завжди бути фізично та морально підготовленим до будь-якої життєвої ситуації. Заняття за цією програмою не вимагають попередньої підготовки і підходять навіть для людей з низьким рівнем фізичного стану.

1. Єракова Л, Баженов Є, Кириченко В. Проблеми та перспективи реалізації програм функціонального тренінгу у фітнес клубах України. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення; 10–11 травня 2018 року; Львів. Львів : ЛДУФК; 2018. 334 с.
2. Іванко ВО, Кириченко ВМ. Алгоритм побудови занять функціонального тренування для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. За ред. Дмитренко С.М., Дяченко А.А. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» II Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”; 30 січня 2019; Вінниця. ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2019. 50-54 с.

Науковий керівник
канд.пед.наук,
доцент Кириченко В.М.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кавалерова Ксенія, Кириченко Вікторія

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Останнім часом в Україні виявлено тенденцію щодо погіршення стану здоров'я у дітей шкільного віку. Кількість здорових дітей відзначається лише у п'ятій частині від загального числа, третина дітей мають відхилення у фізичному та психічному розвитку, смертність удвічі переважає народжуваність. Ураховуючи ці дані, постає потреба в покращенні організації рухової активності для дітей задля формування та збереження їхнього здоров'я.

Результати дослідження. Проблема рухової активності в наш час набула особливої актуальності, адже діти ведуть малорухливий спосіб життя: просиджують довгий час біля телевізорів і комп'ютерів, незначний відсоток дітей віддає перевагу рухливим та спортивним іграм з однолітками тощо. Все це сприяє зниженню їх руховій активності і, як наслідок, виникають проблеми в стані здоров'я: діти часто хворіють гострими респіраторними та хронічними захворюваннями, період одужання займає тривалий час, адже імунітет слабкий. Виникають порушення постави, захворювання очей, нервової системи, загалом фізичний розвиток значно погіршується. У дітей спостерігається підвищена збудливість або млявість, перевтома, порушення сну, все це призводить до порушень у діяльності нервової системи та зниженні працездатності. Тому, перед освітніми закладами та батьками постає важливе завдання – збереження та зміцнення здоров'я дітей. О. Богініч доводить, що здорова дитина швидше оволодіває руховими вміннями та навичками, вона краще сприймає виховні моменти, адже здоров'я – це гармонійний розвиток усіх фізіологічних систем, забезпечити який може оптимальна рухова активність. Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму. Вони є природною біологічною потребою дитячого організму, ступінь виконання якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток в усіх вікових періодах. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать дослідження багатьох педагогів (Н. Денисенко,

Л. Карманова, Й. Рауцкіс та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти мають високий рівень здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють пухові завдання.

Аналіз досліджень Е. Вільчковського, І. Курка вказують на те, що діти дошкільного віку здійснюють протягом дня таку кількість кроків: влітку – 18-20 тис., восени – 15-16 тис., взимку – 16,5-18 тис., весною – 16-17,5 тис., причому кількість локомоцій у дітей знижується весною та восени (у період дощів) на 1,5-3 тис. порівняно з зимовими та літніми періодами року. У той же час результати комплексного обстеження дітей старшого дошкільного віку, проведеного М. Руновою, дозволяють зробити висновок, що достатній рівень рухової активності наявний лише в 50-60% дітей, 40% – гіперактивні та малорухливі дошкільники. Дошкільний навчальний заклад передбачає умови для оптимізації рухової активності, його створення відбувається у трьох взаємопов'язаних напрямках: фізичне виховання, валеологічна освіта, різні види діяльності (ігрова, навчальна, трудова, самостійна).

Висновок. Погіршення загальної картини здоров'я дітей дошкільного віку потребує від батьків, вихователів та тренерів створення оптимальних умов задля забезпечення необхідної рухової активності. Саме це сприяє формуванню, збереженню та зміцненню їх здоров'я, покращує фізичний розвиток, роботу нервової, серцево-судинної, дихальної та травної систем, опорно-рухового апарату, а також задовольняє природну потребу дітей у рухах, покращує самопочуття та настрій.

1. Аксьонова О, Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець; 2010. 88 с.
2. Рунова МО. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови Харків: Ранок; 2007. 192 с.
3. Чередниченко С, редактор. Природа та рух. Посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів. Київ: Кобза; 2003. 144 с.

Науковий керівник
канд.пед.наук,
доцент Кириченко В.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ INTERNET НА ФОРМУВАННЯ У МОЛОДІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мойзріст Олена

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Поява і розвиток доступу до Інтернету радикально змінили зміст, форми, механізми, функції соціальних комунікацій. З'явилася можливість використовувати всі його досягнення в різноманітних проявах. Одним з таких проявів стали соціальні мережі, які набули на сьогодні статусу невід'ємного атрибуту нашого повсякденного життя.

Актуальність дослідження. За такої популярності соцмереж досить актуальним постає питання про їхній вплив на життя окремого індивіда, групи або суспільства в цілому. І однією з актуальних проблем, яка, на жаль, на даний час ще недостатньо представлена у наукових літературних джерелах, стає вплив на фізичне здоров'я молоді – користувачів мережі.

Для цього необхідно розглянути та проаналізувати відомі соціальні мережі безпосередньо в аспекті впливу на формування здорового способу життя та запропонувати можливі шляхи для залучення молоді саме до такого активного, здорового, спортивного життя.

Результати дослідження. За даними досліджень вітчизняних науковців (С.М. Вінтоняк та ін., 2016), соціальні мережі є засобом популяризації спорту та здорового способу життя загалом, але водночас їх можна розглядати і як демотиватор спортивної активності молоді [2].

З позитивних сторін можна виділити:

1. Позитивною рисою соціальних мереж є можливість створення спільнот за інтересами. Існує достатньо багато спільнот, присвячених спортивній тематиці, які стають сьогодні дедалі актуальнішими.
2. Присутня велика кількість інформації, яка стосується здорового способу життя, спорту, (професійного і аматорського), дієтології, здоров'я, тощо.
3. В усіх соцмережах є велика кількість сторінок висококваліфікованих фахівців (лікарів, тренерів, дієтологів, психологів), які публікують актуальну інформацію за своєю спеціальністю і відповідають на запитання підписників.
4. По групах у соцмережах можна виділити такі основні типи контенту: аматорський, оригінальний професійний і комерційний (реклама). Причому така класифікація досить умовна, так як самі користувачі утворюють різноманітний онлайн-світ, що складається з відомих і в офлайн-середовищі спортсменів, тренерів, дієтологів, лікарів; з власне блогерів, які стали Internet-«зірками», а також численних «звичайних» користувачів.
5. Контент, що представлений у соцмережах, дозволяє: вибрати спосіб занять фізичною активністю (спортивний заклад чи заняття вдома, на вулиці), ознайомитися з основами здоров'я і раціонального харчування.
6. Соціальна підтримка є загально визнаним корелятом підвищення фізичної активності. Спілкування у соціальних мережах допомагає знайти однодумців і обмінюватися з ними думками, проблемами і досягненнями, підтримувати і отримувати підтримку мотивації до занять спортом чи аматорською фізичною активністю [4].

Негативні сторони:

1. Постійно перебуваючи у віртуальному просторі, молоді люди забувають про інші форми організації та проведення дозвілля. Надмірне спілкування у соцмережах негативно впливає на психіку та соціальні зв'язки підлітків та юнаків, викликаючи напруження, емоційну неврівноваженість, втрату контактів з реальними друзями.
2. Досить часто люди, які з захопленням читають і спілкуються на теми спорту та здорового способу життя, тільки цим і обмежуються. А в реальному житті людина годинами сидить у приміщенні, зі смартфоном або за монітором комп'ютера, збільшується гіподинамія, що може призводити навіть до соматичних патологій.
3. Брак досвіду і недостатня сформованість критичного мислення у молодих людей може мати негативні наслідки, тому що авторитетною думкою і зразком для наслідування можуть стати автори контенту з низьким рівнем кваліфікації або такі, що переслідують свої бізнес-цілі, не завжди коректні [3].
4. Соціальні мережі як підвищують самооцінку, так і знижують її. З одного боку, людина може викласти фотографії, що засвідчують її досягнення у спорті чи формуванні красивого тіла і отримати позитивний зворотній зв'язок, що буде підтримувати мотивацію до подальшої праці. З іншого боку, зворотній зв'язок може бути зовсім не таким, як очікувався.
5. Соціальні мережі сприяють «вирощуванню» перфекціоністів. На жаль, соціальні порівняння – одна з поширених причин комплексу неповноцінності та депресивних станів. Виникло, навіть, нове визначення – «Facebook-депресія».

У дослідженні 2011 року, опублікованому Університетом Хайфи, було визначено кореляцію між використанням соціальних мереж і задоволеністю тілом у дівчаток-підлітків. Дослідження (Latzer, Katz & Spivak, 2011), було проведено серед 250 дівчаток у віці 12-19 років. Результати показали, що чим більше часу дівчата проводять в соціальних мережах, тим більше вони страждають від таких станів, як булімія, анорексія, незадоволеність тілом, негативне уявлення про себе і негативні підходи до їжі.

Висновки. Вхідження соціальних мереж у побут змушує сприймати їх як специфічний засіб масової комунікації, який забезпечує не лише трансляцію інформації, а й обмін думками завдяки можливому коментуванню та вільному висловлюванню своєї думки.

Соціальні мережі можна вважати засобом популяризації спорту та здорового способу життя загалом. Як і у багатьох технологічних розробках, соцмережі представляють як позитивні, так і негативні сторони. Хоча деякі аспекти онлайн-спілкування можуть сприяти нездоровій заклопотаності соціальним порівнянням і пошуком зворотного зв'язку, сайти соцмереж також дають можливості для формування здорового способу життя, зміцнення людських стосунків і, навіть, власного почуття ідентичності і самоприйняття.

Водночас те, корисним чи шкідливим буде використання молоддю соціальних мереж, безпосередньо залежить від сформованих у неї навичок інформаційної культури і грамотності. Саме тому сьогодні варто зосередити особливу увагу на навчанні дітей, підлітків і молоді основам безпечної поведінки в соціальних мережах та Інтернеті [1].

Можливим шляхом для залучення молоді до активного, здорового, спортивного життя ми бачимо подальший рух у бік створення у соціальних мережах спільнот, комунікаційних проектів та/чи високопрофесійного і цікавого контенту, що орієнтовані на пропагування та розвиток здорового способу життя та спортивної активності серед молоді, наприклад:

- 1) комунікаційні проекти у соцмережах благодійних фондів (на кшталт «Safe Connection» Фонду «АНТИСНІД» О. Пінчук);
- 2) розроблення Web-порталів соцмереж для розвитку та просування активного способу життя серед молоді (наприклад, розроблений у Національному університеті «Львівська політехніка» «Інтернет-портал аматорських спортивних ігор») [2].

З огляду на багатообіцяючі особливості соцмереж і потенційне охоплення, слід продовжити зусилля щодо подальшого розуміння того, як соціальні мережі в Інтернеті можуть використовуватися для зміцнення здоров'я і формування фізичної активності молоді.

1. Вайнола РХ. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика [навчальний посібник за ред проф. С. О. Сисоевої]. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова; 2008. 134 с.
2. Вінтоняк СМ, Коробчинський МВ, Чирун ЛБ, Висоцька ВА Аналіз особливостей інтернет-порталу аматорських спортивних ігор. Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія: Інформаційні системи та мережі. 2016; № 854:21-41.
3. Мойзріст ОМ. Особливості впливу міжособистісного спілкування у соціальних мережах на формування образу тіла у дівчат-підлітків // [Інтернет]: Матеріали доповідей II Всеукраїнської конференції з міжнародною участю [«Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми»] (21 березня 2019 р., м. Київ). К.; 2019. с. 102-109. Доступно на: <https://fdotadotr.wordpress.com>
4. Cavallo DN, Tate DF, Ries AV, Brown JD, DeVellis RF, Ammerman AS. A social media-based physical activity intervention: a randomized controlled trial. *Am J Prev Med.* 2012 Nov;43(5):527–32. doi: 10.1016 / j.amepre. 2012.07.019. Available from: <http://europepmc.org/abstract/MED/23079176>.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ АРБІТРА З ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ

Моспан Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Стрімкий розвиток сучасного спорту, і зокрема спортивних ігор, накладає серйозну відповідальність на спортивних суддів, перш за все у сфері контролю гри, управління гравцями, тренерами, офіційними особами та глядачами. Діяльність спортсменів носить змагальний характер незалежно від їх рівня та кваліфікації і за своєю суттю спрямована на досягнення максимального результату, а тому якісне суддівство є актуальним фактором як в професійному так і у масовому спорті. При цьому слід пам'ятати, що окрім регуляторної функції, судді також виконують і виховну. Своїм прикладом та діями вони зобов'язані прищеплювати гравцям почуття поваги: до товаришів по команді, суперників, організаторів та суддів. Судді – це особи, які своїми діями на полі покликані чітко, кваліфіковано і об'єктивно оцінювати вчинки та ігрові дії спортсменів. Робота спортивних суддів дуже відповідальна, а суддівський авторитет не набувається в наказовому порядку, а завойовується об'єктивністю, сумлінністю та працездатністю самих суддів.

На жаль, сьогодні проблемам суддівства і зокрема психологічній підготовці спортивних суддів приділено незначну увагу. Відсутність чіткої системи навчання та відбору призвело до помітного відставання професійної майстерності вітчизняних суддів від суддів країн Європи та Америки. Наявні розробки та методичні рекомендації, які охоплюють певні етапи підготовки, контролю та відбору суддів вимагають систематизації і наукового обґрунтування.

У зв'язку з цим надважливим є вивчення психологічного портрету спортивного судді з хокею з шайбою та дослідження факторів, що забезпечують ефективність його діяльності у змагальному процесі. Вирішення цієї проблеми дозволить розробити систему практичних рекомендацій, педагогічних прийомів, спрямованих на вдосконалення підготовки та перепідготовки суддів різної кваліфікації.

Мета роботи – визначити психологічний портрет та рівень психологічної підготовленості арбітрів з хокею з шайбою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до дослідження проблеми підготовки арбітрів з хокею з шайбою.
2. Вивчити психологічні особливості суддів з хокею з шайбою різного рівня кваліфікації.
3. Вивести психологічний портрет спортивного судді з хокею з шайбою.

Результати дослідження. Вся система підготовки суддів повинна включати в себе різні види підготовки: теоретичну, технічну, психологічну, фізичну і практичну (ігрову). При підготовці суддів необхідно приділяти увагу розвитку у них здібностей до самоврядування і самовдосконалення, як необхідним умовам управління.

Метою психологічної підготовки судді є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психічної стійкості і готовності до змагань. В загальному виді психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки арбітра, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності.

У дослідженні були розглянуті наступні психологічні особливості арбітрів національної та першої категорії:

- 1) тип темпераменту, нейротизм, інтро-екстраверсія;
- 2) загальний рівень саморегуляції поведінки;
- 3) властивості нервової системи;
- 4) локус контроль;
- 5) параметри уваги (обсяг, концентрація, стійкість);

- 6) коефіцієнт розумової продуктивності;
- 7) вольові якості (наполегливість та самовладання);
- 8) ситуативна та особистісна тривожність;
- 9) рівень впевненості у собі.

Особливої різниці у проявах психологічних якостей у арбітрів не було, результати більше залежали від типологічних особливостей, віку, тривалістю професійної діяльності, але за характеристиками вольових якостей та загальним рівнем саморегуляції більш молоді судді першої категорії мають трохи нижчі показники.

Дослідження темпераменту показало, що 45% арбітрів сангвініки, для суддів з хокею з шайбою також характерний середній та високий рівень саморегуляції (визначений у 90% арбітрів), вищий ніж у середньо статистичної людини 31,55 проти 29, але за шкалою самостійність результати у більшості арбітрів нижчі від середнього, що може вказувати на виражену конформність та орієнтацією у поведінці на загально прийняті норми.

Більшість суддів – 65% мають інтернальний локус контролю, що дозволяє їм краще справляються з роботою, що вимагає прояву ініціативи та здатності успішно здійснювати директивне керівництво. Щодо типу нервової системи складно зробити висновок про домінуючий тип оскільки розподілення виявилось досить рівним. Хокейним арбітрам краще мати рухливість нервових процесів, що забезпечує швидкість мислення і швидке переключення з однієї ситуації на іншу. Більшість суддів мають слабкий і середній тип нервової системи, але неможливо з впевненістю сказати, що судді з сильною нервовою системою менш успішні. Увага у суддів за результатами досліджень проявилася наступним чином, за показником стійкості уваги у суддів виявилася велика різниця у значеннях.

За результатами дослідження 90% арбітрів мають середній та високий показники вольової саморегуляції, наполегливості та самовладання, тому можна зробити висновок, що середній та високий рівень вольової саморегуляції є важливими складовими психологічного портрету арбітра з хокею з шайбою. Середній рівень впевненості у собі мають 50% арбітрів, високий 40%, а низький лише 10%, тому можна стверджувати, що для психологічного портрету спортивного судді характерний середній або високий рівень впевненості у собі. Оскільки без цієї риси характеру було б досить складно керувати діями гравців на льодовому майданчику та підтримувати авторитет на високому рівні.

Найважливіші якості хокейного арбітра, за визначенням самих арбітрів довершать психологічний портрет успішного судді з хокею з шайбою: справедливість, здібності просторового бачення усієї ігрової ситуації, відповідальність, стійкість емоцій та уваги, стресостійкість, комунікабельність, швидкість прийняття рішень, впевненість у собі, розвинена інтуїція, здібності до навчання, відданість справі, висока мотивація та прагнення до успіху, адекватна самооцінка.

1. Дмитриев ФБ Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу. Москва: СпортПресс; 2017. 58 с.
2. Ефимова НС Основы общей психологии. Учебник. Киев: Проф. образ.; 2013. 386 с.
4. Железняк ЮД, Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Москва: «Академия»; 2002. 520 с.
5. Зуев ВН Спортивный арбитр. Москва: Советский спорт; 2004. 386 с.
6. Ильин ЕП Психология спорта . СПб: Питер; 2008. 352 с.
7. Кирсанова ЛВ, Поляков АА Психология судейства в хоккее на льду. Москва: Советский спорт; 2012. 82 с.
8. Кунянский ВА Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. Москва: Издательский Дом «Грааль»; 2001. 198 с.

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ТА ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ

Ніколаєва Єлизавета

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Визначити найбільш важливих мотивів, що підштовхують жінку до тренувань, дотримуватись здорового способу життя. Це має суттєве значення, тому що надає можливість:

- заохотити до занять фізичними вправами, підібрати індивідуальний підхід тренування, сформулювати світогляд здорового способу життя, усвідомити користь тренувань;
- підтримувати мотивацію займаючихся, завдяки різноманітних форм оздоровчих занять, що у свою чергу, спонукає до ведення здорового способу життя у продовж всього життя, незважаючи на різноманітні чинники.

Результати дослідження. Щоб визначити найбільш важливі чинники, що наштовхують жінок до занять фітнесом, нами було проведено анкетування, в якому брали участь 55 жінок.

Анкетування жінок, які займаються оздоровчим фітнесом силової спрямованості дозволило вивчити мотиви і інтереси до фізкультурно-оздоровчих занять, скоригувати тренувальну програму і провести дослідження. За результатами анкетування (табл. 1), найбільше жінок бажають поліпшити будову тіла за рахунок відвідування фітнес-занять (зменшити масу, удосконалити пропорції тощо) – 48,5 % та поліпшити стан здоров'я – 22,1%; майже 10,7 % жінок бажають підвищити фізичну підготовленість (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість); займаються фітнес заняттями для задоволення – 7,8 % жінок, а для зняття напруження та стрес – 5 %. Найменше виявилось жінок, хто прагне розширити коло спілкування – 2,1 % та провести вільний час – 3,5 %.

Таблиця 1.

Мотиви відвідування силових фітнес-занять жінками у фітнес-клубу (n=55)

№	Мотиви відвідування	Показник, %
1	Прагнення поліпшити будову тіла (зменшити масу тіла)	48.5%
2	Бажання поліпшити стан здоров'я	22.1%
3	Бажання підвищити фізичну підготовленість	10.7%
4	Займатися силовими тренуваннями для задоволення	7.8%
5	Зняти напруження, стрес	5.0%
6	Проведення вільного часу	3.5%
7	Розширити коло спілкування	2.1%

Результати анкетування показали також, що найбільше жінок турбуються про масу, пропорції тіла та розвиток мускулатури – від 32,4% до 16,4%, а найменше їх цікавить розвиток швидкості, гнучкості й сили – від 1,4 % до 7,8 % (табл. 2).

Таблиця 2.

**Показники фізичного стану, які бажають поліпшити жінки,
під час відвідування занять фітнес-клубу (n=55)**

№	Фізичний стан	Показник, %
1	Маса тіла	32.1%
2	Пропорції будови тіла	31.4%
3	Розвиток мускулатури	16.4%
4	Розвиток гнучкості	7.8%
5	Розвиток витривалості	6.4%
6	Розвиток сили	4.2%
7	Розвиток швидкості	1.4%

Практично кожна з жінок займаються додаткової руховою активністю, з них більше половини займаються аеробікою, 13% – плаванням, 5% – східними танцями, 13% – аквафітнесом і іншими напрямками фізкультурно-оздоровчих занять; 62% опитуваних жінок займаються до 1 року, 25% – більше 1 року і 15% займаються більше 3 років; 59% опитуваних займаються 3-4 рази на тиждень, 31% – можуть приділяти додаткової рухової активності лише 1-2 години на тиждень, у решти 7% час дозволяє займатися більше 4 годин, що говорить про те, що їх основною метою є підвищення фізичних здібностей.

Жінки, які хотіли б займатися частіше, кажуть про відсутність часу (43%), недоступність через високі ціни (18%), а також про незручний розклад занять (25%), 12% – через загальні проблеми зі здоров'ям і стомлення, і тільки лише 6% – через відсутність мотивацій. Через зайнятість 55% жінок вважають за краще зміцнювати здоров'я і коригувати фігуру у вечірній час доби, а 32% – вважають за краще ранковий час для забезпечення собі бадьорості на цілий день і лише 14% жінок вважають за краще займатися вдень; 42% опитуваних жінок зізналися, що палять, 25% досліджуваних впевнені в тому, що дотримуються правильного раціонального харчування, 50% – час від часу, 25% жінок – впевнені, що харчуються неправильно.

Всі 100% жінок стверджують, що отримують від свого тренера інформацію про раціональне харчування та здоровий спосіб життя. При цьому 51% опитуваних на питання «Чи дотримуєтеся Ви здорового способу життя?» відповіли «скоріше так, ніж ні», 25% – з повною упевненістю стверджують, що повністю дотримуються здорового способу життя, і лише 13% – зізналися, що вони його не дотримуватися. Таким чином, можна зробити висновок, що жінки, які займаються додаткової руховою активністю і відповідають на питання даної анкети ставлять перед собою за мету зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.

Не дивлячись на те, що надлишок ваги тіла мала більша частина опитуваних, але розуміння необхідності в руховій активності не була сформована належним чином у 39% респондентів.

Для того щоб знайти причини, які заважають жінкам мати гарну статуру, їм потрібно було відповісти на запитання в анкеті «що на вашу думку заважає вам мати гарний зовнішній вигляд».

До головних чинників на їхню думку, чому вони не мають таку фігуру про яку мріють, вони відносять:

- виявлення вольових якостей (лінощі, відсутність сили волі (48%));
- відсутність рухової активності, «сидячу» роботу (45%);
- не дотримання режиму прийомів їжі (38%);
- не налагоджений режим сну, обідній сон (44%);

- необізнаність в сфері корисного харчування (29%);
- недостатність знань з питань побудови та методики проведення занять фізичною культурою (26%).

Таблиця 3.

Показники фізичного, психічного і соціального здоров'я з різним стажем занять фітнес-аеробікою (у балах, X m, n = 52)

Стани, які підлягають дослідженню	Початківці (n=26)	Зі стажем 1 рік (n=26)	Рівень ймовірності	
			t	P
Самопочуття	9,20±1,17	13,34±1,20	2,4	<0,05
Активність	15,12±0,79	18,68±0,85	2,6	<0,05
Настрій	24,18±0,43	26,04±0,51	2,7	<0,01

Дані таблиці свідчать про позитивний вплив показників всіх видів здоров'я, які визначаються у жінок з різним стажем занять. Після одного року тренувань найбільш прогресивний показник фізичного здоров'я: покращився на 4,14 балів ($p < 0,05$). Суттєво, збільшилися показники психічного здоров'я: на 3,56 балів ($p < 0,01$). Зростання показників соціального здоров'я дорівнює 1,86 балів ($p < 0,01$). Це означає, що заняття фітнесом покращують усі види здоров'я жінок.

Висновок. Підсумовуючи вищевикладене ми з'ясували, що заняття фітнесом позитивно впливають на показники психічного, фізичного та соціального життя жінок. Знання мотивації жінки до тренувань з фітнесу дає змогу заохотити їх до занять, покращити результативність, розуміння, що дотримання такого способу життя сприяють покращенню стану їхнього здоров'я. У подальших дослідженнях, розвиваючи дану тему, планується вивчити, психологічно емоційний стан жінок під час занять фітнесом жінок різних вікових періодів.

1. Сорокіна СО, Кудряшова ТІ. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами [Інтернет]. Проблеми фізичного виховання і спорту 2011;№6 :123-125. Доступно на: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-06/11ssoohe.pdf>
2. Занковский АН. Профессиональный стресс и функциональные состояния. Організаційна психологія і психологія праці. М.: Інститут психології РАН. 2019; Т.4, №1:222-243.
3. Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука. 1991; №1:144–156.
4. Иващенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев ЮА. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наукова думка; 2008. 199 с.
5. Никифоров ГС, редактор. Практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер; 2005. 351 с.
6. Сидоренко ЕВ. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь; 2003. 350 с.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Ковальчук В. І.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ

Онищенко Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

На сьогоднішній день через високий та швидкий розвиток технічного прогресу, з появою ІТ-технологій та прискоренням діджиталізації, сучасні школярі все менше часу присвячують руховій активності. Проблема заохочування дітей шкільного віку до більш рухомого способу життя гостро стоїть у сучасному світі та потребує шляхів вирішення.

Під визначення здоровий спосіб життя розуміють спосіб життя, такий набір правил та звичок людини, що уособлює в собі дотримання норм правильного харчування, фізичного навантаження та відмову від шкідливих звичок. Вченими встановлено факт, що дотримання правил здорового способу життя сприяє збільшенню тривалості життя. Формування здорового способу життя залежить від декількох факторів, як наприклад, прогонування принципів ЗСЖ, створення умов на державному рівні та виховання.

Через малорухомий спосіб життя сучасних школярів спричиняє розвиток проблем зі здоров'ям та мозковою активністю, у них з'являються захворювання опорно-рухового апарату, хвороби шлунково-кишкового тракту та падають енергетичні резерви у нервових клітинах. Систематичні заняття спортом та дотримання здорового способу життя є невід'ємною складовою нормального розвитку школяра та безпосередньо впливають на стан його фізичного та розумового розвитку. Існують дослідження, які доводять що розумова активність вдвічі скорочується якщо школяр є фізично неактивним. Відсутності рухової активності проявляється у підвищенні втомлюваності школяра, іноді пригнічений стан, з'являється роздратованість та знижується увага.

Таким чином існує потреба у розробці спеціальних програм, які будуть спрямовані на формування у школярів звичок заняття спортом та дотримання здорового способу життя. Такі звички можуть бути сформовані за рахунок двох способів, в першу чергу, контролю, з боку батьків та навчальних закладів, за дотриманням виконання школярем певної фізичної діяльності, що і допоможе сформувати звичку, і, по-друге, у старшому шкільному віці, мотивація та розуміння школярем чому саме потрібна рухова активність і як вона пов'язана зі здоровим способом життя.

Через тривалі та систематичні заняття фізкультурою та спортом у школяра виробляється потреба у руховій активності. Тобто з'являється інтерес та вмотивованість до регулярних занять спортом та фізичних навантажень, що є невід'ємною складовою здорового способу життя.

Можна зробити висновок, що постійне заняття фізкультурою призводить до формування звички рухової активності у школяра, через збереження інтересу до фізичних вправ та спостереження позитивного впливу фізичних вправ на здоров'я, зовнішнє та внутрішнє самовідчуття.

1. Гущина ЛЮ, Славнова МЮ. Организация двигательной активности – условие здорового образа жизни студентов. Омск: Омский государственный технический университет; 2012. 210с.
2. Малозёмова ИИ. Формирование мотивации двигательной активности у интеллектуально развитых старших школьников средствами физической культуры [автореферат дисертації]. Екатеринбург; 2004. 180с.
3. Козин АМ. Здоровьесберегающая физкультура в школе. Челябинск: ЧГУ; 2009. 321с.
4. Макаренко ВК. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Пенза: ПГПУ; 2008. 472с.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Павленко Інна

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства одним з найактуальніших завдань постає вирішення проблеми збереження фізичного здоров'я нації, яке помітно погіршилось за останні роки. Незадовільний стан здоров'я молоді знижує рівень національної безпеки, економії, інтелектуальні та духовні ресурси розвитку суспільства. Безліч чинників мають негативний вплив на здоров'я: несприятливий стан екологічного середовища у більшості регіонів України, значне зниження матеріального добробуту населення, зниження рухової активності, перенавантаження та перенапруження, тощо. Водночас, помітним є зниження позитивного ставлення населення, і в першу чергу, дітей та молоді, до фізичної культури та спорту.

Отже, ми вважаємо, що професійна підготовка майбутніх учителів повинна ґрунтуватись на формуванні професійної направленості й системи професійних знань, умінь і навичок набуття досвіду теоретичного та практичного вирішення професійних ситуацій і завдань здоров'язбереження в освітньому процесі.

Результати дослідження. Як зазначають сучасні науковці [1, с. 97], є два полярні підходи до підготовки фахівців із вищою освітою. Перший – підготовка грамотних виконавців – це, як правило, вузько-цільова підготовка. Другий – підготовка творчих спеціалістів, здатних розв'язувати нестандартні завдання, ухвалювати розумні рішення в нетипових умовах тощо.

У педагогічній практиці сьогодення спостерігається тенденція до переходу від масової уніфікованої освіти до освіти, орієнтованої на особистісні здібності кожного індивіду, а також на рівень його здоров'я.

За умови такої підготовки фокус уваги інтегрується з формування знань, умінь і навичок на цілісний розвиток особистості, збільшується соціальна й педагогічна значимість формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів і молоді у процесі освітньої діяльності, що визначає в майбутньому повноту реалізації їх життєвих цілей [2, с. 51].

Таким чином, реалізується здоров'ятворча функція освіти, змістова сутність якої виражається в загальній орієнтації на формування в суб'єктів освітнього процесу досвіду здоров'ятворчої діяльності й мотивації до активного пошуку оптимальних стратегій, направлених на актуалізацію свого здоров'ятворчого потенціалу й організацію здорового способу життя [1, с. 16].

Важливим є розробка педагогічних технологій збереження здоров'я студентської молоді як сукупності впорядкованих дій педагога та студентів під час організації навчального процесу, що гарантовано забезпечує ефективну реалізацію чітко визначеної освітньої мети та має такі ознаки, як: концептуальність, системність, діагностичне визначення цілей і результативності, алгоритмізованість, керованість, ефективність, відтворюваність, візуалізація та економічність [3, с. 172].

Сьогодні у вітчизняній системі освіти відбувається процес модернізації, перехід від знанієвого підходу до особистісно-компетентнісного, у контексті якого освіта повинна бути орієнтована на всебічний розвиток особистості. Цінність такого підходу, передусім, у тому, що здоров'я виступає не як результат впливу зовнішніх умов і опору їм, а як прояв внутрішньої творчої активності, творчості у процесі життєдіяльності. Отже, здоров'я можна розглядати як цільовий ресурс особистості, яким можна управляти. У здоров'я, як у ресурса, повинен бути певний базис. У його ролі виступає здоров'ятворчий потенціал. У зв'язку з цим, одне з основних завдань сучасної освіти – допомогти молоді усвідомити цінність здоров'я та значення ЗСЖ для сучасної людини, сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

У нормативних документах ЮНЕСКО, прийнятих на міжнародній конференції «Освіта ХХІ ст.», зафіксовано, що впровадження ідеї гуманізму в навчальний процес вищої освіти залежить від викладача, який має володіти необхідною підготовкою й відповідною мотивацією. Констатується й те, що суспільство у своєму розвитку повністю залежить від виховання, навчання його поколінь, від рівня підготовки самого викладача. Це завдання визнане не в умовах державної освіти, а як глобальна ідея світового освітнього простору. «Учитель створює націю» – цей стародавній вислів як ніколи раніше справедливий сьогодні. Професіоналізм викладача, його педагогічна підготовка, особисті якості й почуття відповідальності дозволяють йому адекватно впливати на студентів, майбутніх учителів» [4, с. 108].

Аналіз наукових джерел підтверджує важливість досліджень, які присвячені проблемі здоров'язбереження в освіті. У той же час, фахівці з проблем здоров'я та ЗСЖ констатують недостатнє дослідження чинників, що формують культуру здоров'я, які могли б впливати як на зниження захворюваності підростаючого покоління, так і на соціально-політичну, соціально-економічну й соціально-демографічну ситуацію в суспільстві. Потребують дослідницького уточнення питання формування валеологічних знань, стійких звичок ЗСЖ і фізичної підготовки студентів.

Висновки. Грунтуючись на тому, що для вчителя предметне значення, смисловий, «семантичний зміст» має професійна самосвідомість і професійне мислення, сьогодні професійна підготовка майбутніх учителів, зокрема, полягає в оцінці реальної педагогічної ситуації та пошуку оптимальних способів вирішення, в край важливих, педагогічних задач здоров'язбереження

Подальше доскональне вивчення окресленої проблеми, на нашу думку, дозволить більш конструктивно визначити сутність і структуру професійної підготовки майбутніх учителів в контексті здоров'язбереження всіх учасників освітнього процесу.

1. Завидівська НН. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання [автореф. дисертації]. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; Київ 2013. 37 с.
2. Павленко Ю. Формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей у процесі професійної підготовки [дисертація]. Переяслав-Хмельницький; 2015. 258 с.
3. Бібік НМ, заг. редактор. Нова українська школа: порадник для вчителя. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди»; 2017. 206 с.
4. Charting the Course of Education and HIV (Education move). – Paris: UNESCO Publishing; 2014. 187 p.

ВПЛИВ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

Панасенко Наталія

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Тенденції розвитку сучасного суспільства зумовлюють постійне підвищення значимості професій типу «людина-людина».

Результати дослідження. До професій типу «людина-людина» відносять такі як: вчитель (викладач), вихователь, практичний психолог, менеджер з персоналу, лікар, ріелтор, провідник пасажирського вагона, екскурсивод, соціальний працівник, стюардеса, офіціант, продавець, перукар, менеджер-керівник, тренер, інструктор, та ін. [3, с. 48]. Професії цього типу нерідко висувають підвищені вимоги до здоров'я, фізичної і психічної працездатності людини. Дія численних емоціогенних чинників (об'єктивних і суб'єктивних) викликає у фахівця почуття незадоволеності, що дедалі зростає, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми, що може негативно впливати на його психологічне здоров'я.

Дослідники зазначають, що безкризовий розвиток особистості є неможливим, позаяк процес становлення особистості обов'язково супроводжується певною кількістю суперечностей та складнощів. Саме в їх подоланні й полягає розвиток, адже на цих етапах проживання кризової ситуації має місце якісна трансформація всіх особистісних структур.

Відомий вислів Л.С. Виготського про те, що «якби криз не було, їх слід було б вгадати, інакше ніяк не можна пояснити розвиток особистості дитини», стосується не тільки вікової психології, але й психології становлення професіонала.

Е. Зеєр визначає кризи професійного розвитку як нетривалі за часом періоди (до одного року) кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності й поведінки особистості, зміни темпу та вектору її професійного розвитку [2, с. 24].

Професійні кризи можуть виникати й протікати синхронно з іншими життєвими кризами, індукуючи та підсилюючи одна одну, проте нерідко кожна з них є самостійною життєвою кризою і не відповідає закономірностям і логіці вікового або професійного розвитку людини.

Визначається, що кризи мають два основних можливих «результати» для особистості: 1) криза може сприяти особистісному розвитку; 2) криза може привести до особистісної деградації, якщо людина не може впоратися зі своїми внутрішніми суперечностями і ці протиріччя буквально «роз'їдають» людину зсередини).

Так само можуть розвиватися і професійні кризи, тобто вони можуть сприяти професійному розвитку особистості, але можуть призводити і до професійних деформацій. Криза - це своєрідний «шанс» для людини стати кращою, а для професіонала - перейти на наступний етап свого розвитку.

А. Маркова, досліджуючи процес професіоналізації, з'ясувала, що професійні кризи можуть відбуватися неодноразово упродовж всього життя; вони виникають на стику окремих періодів, на етапі переходу на нову посаду, за необхідності перекваліфікації тощо. Професійні кризи можуть викликатися і внутрішніми причинами: коли старе в професійній праці вже не задовольняє, а нове ще не знайдене, або коли творчі знахідки працівника зустрічають зовнішній опір у професійному середовищі [4, с. 26].

Тобто, кризи можуть призводити до особистісної деградації, коли людина не може впоратися зі своїми внутрішніми суперечностями, адже спричиняти шкоду психологічному здоров'ю фахівця. Існує точка зору, згідно з якою, «загальною назвою певних видів професійних криз є синдром професійного вигорання». Окремими дослідниками синдром емоційного вигорання розглядається в якості одного з психологічних проявів кризи професійного розвитку особистості.

Термін «психологічне здоров'я» ввела І. Дубровіна. На її думку, «психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, свободу думок та ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе та повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість у самих різних сферах життя і діяльності» [1, с. 41].

М. Смирнов визначає психологічне здоров'я як високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті [5].

Відповідно до форми реагування фахівець використовує конструктивну чи деструктивну стратегію подолання кризи. Саме задіяння фахівцем конструктивної стратегії зумовлює формування позитивних наслідків переживання та подолання особистістю кризи професійного розвитку, зокрема підвищення фахової кваліфікації, майстерності, збагачення змісту та способів виконання роботи. Ця стратегія прокладає нове русло для професійного розвитку людини. Натомість деструктивна стратегія викликає професійну стагнацію, апатію, мотиваційні та поведінкові деформації суб'єкта праці.

Висновки. Професійна криза може призводити фахівця професій типу «людина-людина» до особистісної й професійної деградації, наносити шкоду його психологічному здоров'ю. Задіяння фахівцем конструктивної стратегії зумовлює формування позитивних наслідків переживання та подолання особистістю кризи професійного розвитку. Визначення характеру впливів криз професійного розвитку на психологічне здоров'я фахівців професій типу «людина-людина» розширить можливості профілактики і корекції особистісних деформацій, що у свою чергу сприятиме розкриттю і підвищенню особистісного й професійного потенціалу фахівця.

1. Дубровіна ІВ. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Вестник практической психологии образования. 2009; № 3:17-21.
2. Зеер ЭФ, Сыманюк ЭЭ. Кризисы профессионального становления личности. Психологический журнал. 1997; Т.18, №6:35-44.
3. Кокун ОМ, Психологія професійного становлення сучасного фахівця [монографія]. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство"; 2012. 200 с.
4. Маркова АК, Психологія професіоналізму. М.: Знання; 1996. 312 с.
5. Смирнов НК, Здоров'єсберегаючі освітні технології і психологія здоров'я в школі. М. : Аркти; 2006. 320 с.

ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Перепелиця Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Здоровий спосіб життя тісно пов'язаний зі станом здоров'я населення. Зростання і зміна характеру навантажень на організм людини в зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, провокують негативні зрушення в стані здоров'я громадян, в тому числі і молоді. Сучасний період характеризується зростанням захворюваності і смертності населення на тлі високих досягнень медицини, зниженням тривалості життя, погіршенням демографічних показників.

В даний час все більшу увагу вчених викликає спосіб життя молоді: стан здоров'я, в тому числі і громадського, ступінь сприйнятливості шкідливих звичок, ставлення до спорту і фізичної культури, та ін. (І.В. Журавльова, Л.Ю. Іванова, І.Б. Ушаков, Т.П. Резнікова, Н.В. Соколова, О.В. Шіняєва). Складність ситуації полягає в протиріччі між соціальним потенціалом молоді, як соціальної групи з найбільшим динамічним розвитком, і зниженням її позитивних якісних характеристик. За даними медико-соціальних досліджень, у 80-85% студентів відзначаються порушення в стані здоров'я, близько третини вступників до вузів мають серйозні хронічні захворювання, що перешкоджають повноцінному, активному життю людини.

З метою визначення ставлення студентської молоді до спортивної діяльності, було проведено анкетування серед 100 студентів Київського міського медичного коледжу. У анкетуванні прийняли участь студенти другого курсу навчання, спеціальності сестринська справа, віком 16-17 років. Питання стосувалися зайнятості спортивною діяльністю, відношенням до спорту та наявності шкідливих звичок.

В результаті отриманих даних, були зроблені наступні висновки. Лише 20% студентів займається спортом, 60% при відсутності спортивної діяльності, висловлювали бажання займатися, але в результаті навчального навантаження і відсутності вільного часу, не бачать можливості. Також було визначено, що 30% студентів мають шкідливі звички у вигляді паління. Під час бесіди, отримана інформація підтвердила відсутність адекватного відношення до можливих наслідків для здоров'я в результаті недостатнього рівня знань стосовно даного впливу.

Результати медичного огляду, вказаної категорії студентів, свідчать про наявність у 78% хронічних захворювань та порушень різних органів та систем. В більшості випадків, це деформації хребта, початкові зміни серцево-судинної системи (гіпотензія, гіпертензія, вегето-судинна дистонія), порушення роботи шлунково-кишкового тракту (дискінезія жовчного міхура, гастрит, дизбактеріоз).

Отже, отримані результати свідчать про актуальну проблему серед студентської молоді, яка виражена низькими показниками використання спортивної діяльності на фоні високих результатів з порушення здоров'я, а також, випадків наявності шкідливих звичок та відсутності необхідної проінформованості з можливих наслідків паління. В результаті, на нашу думку, однією з головних завдань вищої школи виступає необхідність виховання у студентів високої вимогливості до себе, життєвої потреби формування свого фізичного і духовного стану, вміння вести здоровий спосіб життя і піклуватися про своє здоров'я. Мотивація здорового способу життя дасть можливість вирішити проблеми зміни установок, цілей, ціннісних орієнтацій щодо здоров'я, що сприятиме, перш за все, їх особистісному спортивному розвитку, а через нього – покращенню здоров'я та попередженню виникнення супутніх захворювань.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВАРЕКРЕАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м.Київ

Вступ. Найбільша цінність для людини – це її життя і здоров'я. Питання формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя є актуальними на сьогоднішній день. Переважна більшість підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня уроках фізичною культурою та в позаурочний час. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Формування мотивів до занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують ро-зумову працездатність і соціальну адаптацію.

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Із розвитком суспільства й сучасних технологій змінюється ставлення й до фізичної культури. У зв'язку зі збільшенням часу, який підростаюче покоління проводить у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час.

Одне із центральних місць в суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти і формування здорового способу життя школярів [1, 2].

Сучасні соціально-економічні умови висувають підвищені вимоги до фізичного стану людей. Сьогодні у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику нових, інноваційних технологій для досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини.

Дослідження поведінки юнаків, пов'язаної з їх здоров'ям, має суттєве значення для розробки відповідних ефективних фізкультурно-оздоровчих програм, збереженню здоров'я юнацької молоді.

Вивчення проблем формування фізичної активності юнаків 16-17 років, з врахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління [2].

Мета: вивчити підходи до побудови фізкультурно-оздоровчої програми занять для юнаків старшого шкільного віку і особливості використання видів акварекреації в програмах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Результати дослідження. У шкільному віці спеціально організована рухова активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програма фізичного виховання у школі, так і добровільна у вільний від навчання час у вигляді фізкультурно-оздоровчих занять. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18-22%, тому й дефіцит складає приблизно 80%. Це призвело до негативних наслідків для здоров'я школярів. Так, за офіційними даними Міністерство охорони здоров'я України, 50% учнів мають функціональні відхилення в діяльності різних систем організму: серцево-судинної системи, захворювання органів травлення, ендокринної системи. До часу випуску зі школи у багатьох старшокласників спостерігаються відхилення у стані здоров'я. За останні

п'ять років у загальноосвітніх школах зросла кількість учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. У 56% дітей низький рівень фізичного здоров'я, 36% – нижче середнього й середній і лише 7,5% – високий. Збільшилась кількість школярів з психічними розладами, та з порушенням постави. Це зумовлюється дією цілої низки несприятливих чинників, з-поміж яких головний – недостатня рухова активність, яка трактується як діяльність індивідуума, що спрямована на досягнення фізичної досконалості. Впродовж життя рухова активність має різне значення. Так, у дитячому віці вона забезпечує нормативний розвиток організму, сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження визначає, що в період навчання в школі здоров'я дітей суттєво погіршується. Великий обсяг навчального навантаження учнів старших класів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані їхнього здоров'я. Тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним [3].

Для вирішення проблеми, нами було запропоновано використовувати інноваційні види фізкультурно-оздоровчої діяльності з елементами акварекреації як засобу підвищення низької мотивації юнаків [1].

Проте існує проблема в реалізації таких занять. Ми змушені визнати, що такий вид акварекреації, як оздоровчо-рекреаційні заняття веслуванням, не є популярним в нашій країні [3]. Причинами можна назвати переважне спрямування не на масовий спорт, а на спорт вищих досягнень, недостатнє висвітлення в інформаційних засобах, відсутність кваліфікованих фахівців, відсутність єдиної структури управління видами веслувального спорту, відсутність рекреаційно-спортивних веслувальних клубів та найголовніше – відсутність фінансування таких структур.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про значний інтерес до питань організації оздоровчо-рекреативної діяльності для підвищення мотивації і рівня фізичного стану школярів з використанням різних видів рухової активності. Особливу увагу фахівці акцентують на можливості використання засобів водних видів рекреації. Головні переваги занять: тренування проводяться на відкритому повітрі, постійний контакт з природними факторами – сонце, повітря, вода; різноманітність у виборі засобів і методів у різних видах веслувального спорту. Після завершення дослідження школярі, які брали участь, переглянули своє ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізкультурно-оздоровчих занять повинні бути розробка і реалізація ефективного наповнення її змісту. Необхідно шукати шляхи підвищення рухової активності школярів в позаурочний час, використовуючи нові та покращенні форми занять. Свідоме і добровільне підвищення фізичної підготовленості індивіда пов'язане з мотивацією та інтересом, на яких впливає безліч чинників як позитивних, так і негативних. У літературі недостатньо розглянуті дані про структуру цих чинників та особливості їх впливу на формування потрібно-мотиваційної сфери школярів у сучасних умовах.

1. Андрєєва ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [дисертація]. Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К.; 2014. 455 с.
2. Круцевич ТЮ, Воробьев МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.
3. Круцевич ТЮ. Фізична культура в школі: 10–11 класи: метод. посіб. К.: Літера ЛТД; 2010. 64 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВИТИ

Сидоренко Ольга

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,

Актуальність дослідження. На сучасному розвитку суспільства спостерігаються важливі процеси, спрямовані на вдосконалення системи професійної освіти особистісно-орієнтована спрямованість освіти дозволяє молоді отримати досить якісну освіту і передбачає глибоке володіння знаннями і навичками здоров'язбереження. Формування оздоровчої компетентності студентів закладів вищої педагогічної освіти є актуальним завданням, що стоїть перед педагогами вищої школи.

Результати дослідження. Оздоровча компетентність студентів закладів вищої педагогічної освіти нами розглядається як складний інтегральний стан особистості, що характеризується наявністю знань, умінь та навичок, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації до умов мінливого зовнішнього середовища, а також, ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу [4].

Поняття «педагогічні умови» використовується у науково-педагогічній літературі в якості сукупності певних загальних вимог, за наявністю яких забезпечується досягнення запланованого результату.

У якості організаційно-педагогічних умов науковці визначають наступні: «індивідуалізацію темпів навчання», «чергування видів навчальної діяльності», «забезпечення адекватного співвідношення динамічного і статичного компонентів за рахунок використання різних форм рухливої активності» [2, с. 153; 4].

Стосовно умов формування здоров'язбережувального середовища у закладах освіти, науковці визначають їх як відповідність приміщень санітарним нормам, застосування здоров'язбережувальних технологій, сприятливий психологічний клімат, виховання культури здоров'я, застосування гендерних педагогічних технологій, введення моніторингу із показників здоров'я. Автори формулюють принципи технологій, використання яких у педагогічній діяльності сприятиме створенню здоров'язбережувального середовища [1, с. 13; 3].

З метою нашого дослідження ми визначили, що виконання певних організаційно-педагогічних умов означає наявність конкретних обставин, які будуть сприяти формуванню здоров'язбережувальної компетенції. Це значить розвиток професійних умінь у процесі педагогічної діяльності в результаті якої формується оздоровча компетенція студента, яка визначає глибоке усвідомлення свого професійного обов'язку з проблеми здоров'язбереження учасників освітнього процесу.

Зважаючи на результати здійснено дослідження, ми вважаємо, що ефективно вплинути на вирішення проблеми здоров'язбереження в освітньому просторі може виконання наступних організаційно-педагогічних умов:

1. *Створення здоров'язбережувального середовища.* Виконання зазначеної умови у межах освітнього процесу передбачає: виконання санітарно-гігієнічних вимог; відповідність матеріально-технічної бази для занять фізичною культурою; організація і функціонування медико-педагогічного контролю за станом здоров'я студентів на протязі всього періоду навчання;
2. *Формування у студентів умінь і навичок здоров'язбережувальної діяльності, а саме:*
 - оволодіння знаннями теоретичних і методичних основ особистісно-орієнтованого здоров'язбережувального навчання, знання психологічних індивідуальних особливостей відповідно віковим особливостям стану здоров'я, знання з фізіології і анатомії людини;

– знання студентами особливостей функціонування свого організму, фізичних здібностей, проблем у поведінці, режиму дня та відпочинку, психологічних особливостей (темпераменту, пам'яті, мислення), тощо;

– розвиток умінь та навичок здорового способу життя, ефективність виконання ранкової гімнастики (комплексу вправ), правильний догляд за одягом та взуттям, гігієнічні процедури та загартування, раціональне харчування, регулярне заняття фізкультурою та спортом, потреба у досконалості власної фізичної та духовної особистості.

3. Формування у студентів сталої мотивації до здорового способу життя:

– розвиток пізнавальної активності та самостійності студентів у галузі здоров'я, інтересу до здорового способу життя, мотиваційних засад ведення здорового способу життя, тощо.

– виховання культури здоров'я у студентів, а саме: культури буття, харчування, екологічної культури, фізичної культури;

– формування валеологічного світогляду;

– виховання якостей особистості, що впливають на формування здоров'я студентів: сили волі, витримки, працьовитості, мужності, сміливості, толерантного відношення до людей.

4. Застосування здоров'язберезувальних технологій, направлених на фізичний розвиток студентів: загартування, тренування сили, міцності, швидкості, гнучкості й інших якостей. Здоров'язберезувальні технології реалізуються на заняттях із фізичної культури та в роботі спортивних секцій. Головна їх відмінна ознака – використання психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, підходів до розв'язання оздоровчих завдань. Їх реалізація сягає мети повною мірою лише за умови усвідомлення всіма педагогами навчального закладу своєї відповідальності за збереження здоров'я учасників освітнього процесу й отримання необхідної професійної підготовки для роботи в цьому напрямі.

Висновки. Виходячи із вищевикладеного, ми можемо зробити висновок про те, що визначені у дослідженні організаційно-педагогічні умови забезпечують ефективність формування оздоровчої компетентності студентів закладів вищої педагогічної освіти. Використання оздоровчих засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності повинно стати пріоритетним напрямком збереження та зміцнення здоров'я майбутніх поколінь.

1. Власов ГВ. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання [автореф. дис.]; Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Луганськ; 2012. 22 с.
2. Долинський БТ. Здоров'язберезувальна діяльність учителя початкової школи : навч. посіб. Одеса: Вид. МП. Черкасов; 2011. 249 с.
3. Лупаренко ОМ, Попов ОІ, Потейко ПІ, Суханова ЛА. Сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у дітей в умовах сучасного навколишнього середовища. Гігієна населених місць. 2010; 355:38-386.
4. Павленко Ю. Підготовка студентів педагогічних вищих навчальних закладів до здоров'язберезувального навчання учнів загальноосвітніх шкіл. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017; № 1 (65):107-116.
5. Чорна ТВ. Гіподинамія – головний чинник послаблення організму учнівської та студентської молоді. Пед. науки : зб. наук. пр. / Бердян. держ. пед. ун-т. Бердянськ. 2011; 2: 76-79.

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ХОРЕОГРАФІЇ

Ткаченко Ірина

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,

Глухів Валентина

Запорізький Державний Медичний Університет, м. Запоріжжя

На сучасному етапі розвитку суспільства особливо актуальною постає проблема збереження здоров'я підростаючого покоління. Відомо, що фундаментом здоров'я людини є три її кити, а саме: харчування, рух, захист. Повноцінну рухову активність здатні забезпечити саме заняття з хореографії, які передбачають роботу всіх груп м'язів, опорно-рухового апарату, а також налаштовують психологічний, емоційний настрій вихованців.

Доведено, що діти різного віку віддають перевагу заняттям з хореографії і залюбки виконують різний танцювальний репертуар: народний танець, класичний танець, сучасний танець тощо. Танцюючи, вони задовольняють свою потребу в русі. Залучення підростаючого покоління до різних видів танцювальної діяльності сприяє розвитку їх творчих здібностей, фізичних даних. Крім того, спостерігається підвищення їхнього життєвого тону, який створює у дітей бадьорий, радісний настрій, комфортну атмосферу, а також сприятливо позначається на стані організму в цілому [2].

Вважаємо за доцільне зазначити, що зайняття хореографією роблять особливий істотний внесок щодо оздоровлення підростаючого покоління. Зауважимо, що саме на заняттях з хореографії окремий відрізок часу відводиться для приведення осанки в її оптимальний стан. Адже, за останніми даними науковців, однією із причин виникнення сколіозу в підростаючого покоління є недостатня стійкість загального центру тяжіння. Встановлено, що неправильна осанка, погана, хода, слабкий хребет не дають правильно дихати, а правильне насичене киснем дихання особливо важливе для хорошого стану всіх внутрішніх органів, а також підтримує належний стан здоров'я підростаючого покоління. Як наслідок на зайняттях хореографією неабияка увага приділяється як диханню, так і розвитку рухливості, еластичності і гнучкості суглобів та м'язів [1; 3].

Однією із проблем підростаючого покоління є дефекти опорно-рухового апарату, зокрема спостерігається відхилення у вигляді плоскостопості й клишоногості стоп. І тут важко не відмітити оздоровче значення занять хореографією для профілактики означених захворювань. На заняттях з хореографії якомога більше використовуються вправи, які допомагають позбавити дітей від означених недуг. Доцільно відзначити такі вправи, як: різноманітні вправи для спини, стоп, різні види кроків. Крім того, кожна вправа класичного та народного екзерсису покликані позитивно впливати на осанку і опорно-руховий апарат.

Отже, заняття з хореографії мають не тільки художньо-естетичне значення але і головним чином роблять здоров'язберігаючий вплив на організм підростаючого покоління. Адже, метою означених занять є виховання у підростаючого покоління інтересу до фізичних вправ, психологічно розкріпачити вихованців, розвинути координацію рухів, гнучкість, виховати вміння дружньої співпраці в колективі. Доведено, що заняття хореографією вчать науковому простору.

1. Владимірова ОВ. Хореографічні вправи, як невід'ємний реабілітаційний захід в сучасних профілактично-оздоровчих центрах. [Інтернет]. Запорізький національний університет; 2009. Доступно на: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09vovipc.pdf>.
2. Єременко СВ. Вплив занять хореографією на формування здорового способу життя [Інтернет]. Доступно на: <https://vseosvita.ua/library/vpliv-zanat-horeografieu-na-formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-17233.html>.
3. Юр'єва С. Корекція танцем. Київ; 2015. 22 с.

ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Толкунова Інна, Голець Олександра

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Сучасний спорт передбачає психоемоційні навантаження, що викликають зміни в емоційній сфері особистості спортсмена. Стани страху, тривожності і побоювання є пусковим механізмом, що включає психологічний захист.

Переходячи до досліджень проявів психологічного захисту у спортсменів, потрібно відзначити, що й екстремальний вплив змагальних умов викликає у спортсменів стан нервово-психічного напруження, яке вони не відчують, або відчують в істотно меншій мірі під час тренувальних занять. Отже, щоб реалізувати в змаганні всі свої можливості, спортсменам необхідна відповідна психологічна підготовка.

Індивідуальний психологічний захист є суб'єктивним механізмом формування та реалізації стану готовності спортсменів до досягнення успіху у змагальних діях. Призначення психологічного захисту полягає в підтриманні цілісності «Я – концепція» спортсменів шляхом відгородження їхньої свідомості від негативних психотравмуючих переживань: страху, невдачі, тривоги, або невпевненості у своїх діях на змаганнях.

Механізми психологічного захисту організовуються як найважливіші новоутворення на певних етапах розвитку. Вони, накладаючись на динамічні особливості психіки спортсменів, визначають основні риси їхнього характеру і, більшою мірою, становлення всієї системи їхніх відносин з оточуючим світом.

Більшість спортсменів, потрапляючи у конфліктні ситуації, здатні розробляти і використовувати більш-менш конструктивні стратегії захисту для зняття емоційного напруження і вирішення зовнішнього конфлікту.

Існує більше десятка варіантів визначення психологічного захисту. Всі вони, так чи інакше, реалізуються в діях спортсменів на різних стадіях їх професійного зростання та вдосконалення спортивної майстерності.

Серед механізмів психологічного захисту ми розглядаємо лише ті, які, на нашу думку, характерні для психології спортсменів, які змагаються і можуть бути верифіковані психологічними методами і отже, піддані порівняльному аналізу.

Заперечення – це прагнення уникнути нової інформації, несумісної зі сформованими уявленнями про себе. Проте, не тільки жорстокі події провокують включення захисту цього типу. Наприклад, твердження «я вірю» означає деякий особливий стан психіки, при якому все, що входить у конфлікт з предметом віри, має тенденцію до несприйняття.

Заперечення розвивається з метою стримування емоції прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційне відкидання.

Заміщення – це вид психологічного захисту від нестерпної спортивної ситуації за допомогою перенесення реакції з «недоступного» об'єкта на інший – «доступний», або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого перенесення відбувається зняття напруження, створеного незадоволеною потребою. Для ефективності захисту потрібна заміна, досить близька до первинно бажаного, щоб заміщена реакція хоча б частково вирішувала проблеми недосяжної. Характер вчинку при заміщенні часто абсолютно випадковий, тому спортсмену важливо лише, щоб дія була здатна забезпечити. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити ряд показників, що вірогідно розрізняються під час порівняння структури психологічного захисту легкоатлетів з різним рівнем готовності до змагань.

Досліджувалися також такі види захисту як інтелектуалізація та регресія.

Однак в умовах невизначеності, стресу, невпевненості в собі, або несприятливого прогнозу результативності діяльності, захист дозволяє зберегти стійкість особистості на фоні дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації, хоча і

позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усунути джерело переживань.

Для спортсменів з високим рівнем кваліфікації характерні високі показники заперечення (68,4 %) і регресії (73,4%), що свідчить про тісний взаємозв'язок між цими захистами і змагальними результатами. У спортсменів з низьким рівнем кваліфікації переважають захисти за типом заміщення (83,6 %) та інтелектуалізації (63,8 %).

Кількість достовірно значущих кореляційних взаємозв'язків виявлено між психологічними захистами й особистісною властивістю впевненості в собі (п'ять), між захистом і впевненістю як прогностичною характеристикою (дві), та між психологічним захистом і поведінковим аспектом впевненості (одна).

Дані дослідження свідчать про те, що впевненість в успішності спортивної діяльності передбачає ретельний аналіз виграшів і поразок, обговорення та підведення підсумків змагань з тренером і пошук шляхів для подальшого спортивного вдосконалення та стабільності виступів. У даному випадку виправдання себе, або пошук винних і причин невдачі в оточуючих не прийнятні. Тому з ростом впевненості у спортивній діяльності значення інтелектуалізації дещо знижується, оскільки сприймається вся інформація і поведінка спортсмена оцінюється об'єктивно, виділяючи не тільки позитивні аспекти, а й «прогалини», над якими необхідно працювати.

1. Толкунова ІВ., Ляшенко ВМ. Структура психологічного захисту у легкоатлетів різної кваліфікації. Теорія і методика фіз. виховання. 2007; 3:109-112.
2. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб./ за ред. І.В. Толкунової.-К.: ТАЛКОМ; 2019. 183с.

ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Толкунова Інна, Резнік Ігор

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. 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, адиктивних явищ. Соціально-економічні трансформації перехідного періоду виявилися серйозним випробуванням для здатності населення

приспосуватися до нових умов життя. Значні групи людей опинилися за межею бідності, тому збільшилася кількість аутсайдерів (безпритульних, представників секс-бізнесу, хворих на алкоголізм і наркоманію), що не змогли адаптуватися та опинилися на узбіччі суспільства; молодь просто «випала» із соціально-схвалюваних зв'язків. Погіршення соціального самопочуття через невпевненість у завтрашньому дні, відсутність життєвих перспектив та страх залишитися без роботи призвели до ще більшого послаблення культури та навичок збереження як фізичного, так і психічного здоров'я, що, власне, стало передумовою поширення адиктивних 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 окреслилися навіть окремі напрями наукового дослідження – психологія адитивної поведінки особистості. Враховуючи все вищезазначене, необхідно констатувати: проблема пояснення та обґрунтування поширення залежності в сучасному суспільстві – надто складна, існує цілий ряд невирішених питань, без дослідження яких неможливе концептуальне оформлення загальної теорії психології здоров'я.

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; проаналізувати явище адиктивності 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. Методологічну основу дослідження становлять філософські принципи соціального детермінізму, загальнонаукові методи системного підходу до аналізу явища девіації. Останній має виключно важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяє зрозуміти механізми взаємодії соціальних детермінант усього спектру форм адиктивних проявів, знайти шляхи підвищення тих об'єктивних та суб'єктивних факторів, зв'язків і відносин, через посередництво яких молодь засвоює, усвідомлює й відтворює соціально бажані форми поведінки.

Для розв'язання завдань роботи – визначення характеристик нормативної та девіантної поведінки, індивідуально-психологічних чинників схильності до адиктивних проявів, причин та умов її формування у студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки. Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: узагальнено основні методологічні та теоретичні підходи до вивчення феномену адиктивної поведінки як об'єкту саме психологічного дослідження; зроблена спроба з'ясувати вплив адиктивної поведінки на якість фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Науково-практичне значення роботи визнається актуальністю теми, недостатнім рівнем її розробленості у науковому плані, а також в тому, що результати дослідження дають можливість нам значно розширити спектр розуміння окресленої проблеми, її вплив на розвиток сучасної психології здоров'я.

Результати наукового дослідження можуть бути використані при розробці профілактичних програм боротьби з різноманітними виявами молодіжної девіації, а також у виховній роботі з дітьми та підлітками під час здійснення тренерської діяльності.

1. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб / за ред. І.В. Толкунової. - К.: ТАЛКОМ; 2019. 183с.

НАШІ АВТОРИ

1.	Абрасьов Олексій Сергійович – <i>магістр кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
2.	Арнаутова Лілія Володимирівна – <i>аспірантка III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
3.	Бідний Олександр Олександрович – <i>студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
4.	Бородіна Ніна Володимирівна – <i>аспірантка II курсу, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
5.	Бровченко Анастасія Камілівна – <i>кандидат психологічних наук, доцент кафедри корекційної освіти та спеціальної психології, Харківська гуманітарно-педагогічна академія. Контактна інформація: провулок Руставелі, 7, м. Харків, 61001, Україна.</i>
6.	Булгакова Тетяна Михайлівна – <i>кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
7.	Василюк Василь Миколайович – <i>кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. В. Чорновола, 74, м. Рівне, 33000, Україна.</i>
8.	Воронова Валентина Іванівна – <i>Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
9.	Гапонова Людмила Юріївна – <i>аспірантка II курсу, викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
10.	Глухих Валентина Іванівна – <i>старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький Державний Медичний Університет. Контактна інформація: проспект Маяковського, 26, Запоріжжя, Запорізька область, 69000.</i>
11.	Голець Олександра Вікторівна – <i>кандидат наук з фізичного виховання і спорту.</i>
12.	Гошовська Дарія Тарасівна – <i>кандидат психологічних наук, доцент кафедри кафедри педагогічної та вікової психології. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, 43000, Україна.</i>
13.	Гошовський Ярослав Олександрович – <i>доктор психологічних наук, професор кафедри педагогічної та вікової психології. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, 43000, Україна.</i>
14.	Гринь Олександр Романович – <i>кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>
15.	Гурова Галина Валеріївна – <i>магістр, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.</i>

16.	Гурова Ольга Вадимівна – молодший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
17.	Дружиніна Інна Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вулиця Пластова, 31, Рівне, Рівненська область, 33000, Україна.
18.	Дудка Анастасія Сергіївна – студентка IV курсу кафедри математичного забезпечення ЕОМ, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Контактна інформація: проспект Дмитра Яворницького, 35, м. Дніпро, Дніпропетровська область, 49000, Україна.
19.	Железняк Олександр Артурович – аспірант I курсу відділу соціології та масової комунікації, Інститут соціології НАПН України. Контактна інформація: вулиця Шовковична, 12, м. Київ, 01021, Україна.
20.	Жукова Галина Вікторівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри методології науки і міжнародної освіти, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Контактна інформація: вулиця Пирогова, 9, Київ, 02000, Україна.
21.	Завгородня Олена Василівна – провідний науковий співробітник, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
22.	Злишков Валерій Лаврентійович – завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
23.	Іванко Вікторія Олександрівна – студентка I курсу магістратури кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
24.	Кавалерова Ксенія Олександрівна – студентка I курсу магістратури кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
25.	Кириченко Вікторія Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
26.	Ковальчук Вікторія Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
27.	Коробейніков Георгій Валерійович – доктор біологічних наук, професор завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
28.	Коробейнікова Іванна Георгіївна – студентка II курсу магістратури кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

29.	Коробейнікова Леся Григорівна – доктор біологічних 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.
30.	Костюченко Ольга Миколаївна – викладач кафедри біомеханіки та спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
31.	Красницька Ольга Володимирівна – старший викладач кафедри суспільних наук Гуманітарного інституту, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. <i>Контактна інформація:</i> проспект Повітрофлотський, 28, м. Київ, індекс, Україна.
32.	Крикун Олена Андріївна – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
33.	Курдибаха Оксана Миколаївна – 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.
34.	Лисенко Олена Миколаївна – доктор біологічних наук, професор кафедри інноваційних та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
35.	Лукомська Світлана Олексіївна – старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
36.	Марьяненко Ліана Василівна – старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
37.	Міщенко Вікторія Сергіївна – викладач кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
38.	Мойзріст Олена Михайлівна – молодший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
39.	Мосьпан Марина Олександрівна – 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.
40.	Муса Джаміль Салім Алсарайрех – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
41.	Ніколаєва Єлизавета Кирилівна – студентка IV курсу кафедри фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
42.	Онищенко Анна Олегівна – студентка I курсу магістратури кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

43.	Павленко Інна Олександрівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С.Макаренка. Контактна інформація: вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40013, Україна.
44.	Панасенко Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології, Інституту психології імені Г. С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
45.	Пантелеєнко Антон Іванович – студент магістратури кафедри біомеханіки та спортивної метрології, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
46.	Перепелиця Анна Володимирівна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
47.	Петровська Тетяна Валентинівна – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
48.	Пимоненко Марія Миколаївна – викладач кафедри біомеханіки та спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150
49.	Підгайна Віра Олексіївна – студентка IV курсу аспірантури, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150
50.	Пронтенко Василь Віталійович – 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. Контактна інформація: проспект Миру, 23, Житомир, Житомирська область, 10001, Україна.
51.	Резнік Ігор Вікторович – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
52.	Сасовська Ольга Володимирівна – аспірантка I курсу кафедри вікової та педагогічної психології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: просп. Волі, 13, Луцьк, Волинська область, 43000, Україна.
53.	Сидоренко Ольга Романівна – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Контактна інформація: вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40002, Україна.
54.	Скороход Олександр Володимирович – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
55.	Сметаніна Людмила Сергаївна – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

56.	Смоляр Ірина Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
57.	Староста Володимир Іванович – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Контактна інформація: Пл. Народна, 3, м. Ужгород, Закарпатська область, 88000, Україна.
58.	Терещенко Людмила Анатоліївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
59.	Тітаренко Світлана Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. Контактна інформація: вулиця Києво-Московська, 24 м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна.
60.	Ткаченко Ірина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка. Контактна інформація: вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40002, Україна.
61.	Толкунова Інна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
62.	Федорчук Світлана Володимирівна – старший науковий співробітник НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
63.	Фінів Ольга Ярославівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології управління, Львівський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: вул. Городецька, 26, м. Львів, 79000, Україна.
64.	Фокіна Євгенія Олексіївна – студентка III курсу кафедри спортивних єдиноборств, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
65.	Фольварочний Ігор Васильович – доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
66.	Шатирко Лариса Олексіївна – старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
67.	Шевчук Юлія Сергіївна – магістр психології, старший викладач кафедри психології, педагогіки та корекційної освіти, Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Контактна інформація: вул. В. Чорновола, 74, м. Рівне, 33000, Україна.
68.	Шинкарук Оксана Анатоліївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій, головний науковий співробітник НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
69.	Шматко Ярослав Вячеславович – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

70.	<p>Юдкіна Христина Володимирівна – аспірантка II курсу кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. В. Чорновола, 74, м. Рівне, 33000, Україна.</p>
71.	<p>Ярмошук Олена Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. В. Чорновола, 74, м. Рівне, 33000, Україна.</p>