

students / G. P. Gryban // *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu.* – 2012. – Vol. 3. – Pp. 45–48.

13. Iermakov S.S. Ivashchenko P.I. Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical selfpreparation // *Physical Education of Students.* – 2012. – Vol. 4. – Pp. 59–61.

14. Ostapenko Y.O. Professionally significant psychophysiological qualities of information logical group of specialties at implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* – 2014. – Vol. 4. – Pp. 34–39.

15. Petrenko N.V., Loza T.A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics // *Physical Education of Students.* – 2014. – Vol.4 – Pp. 32–36.

16. Schneiders A. G., John Sullivan S., Rathbone E. J., Louise Thayer A., Wallis L. M., Wilson A. E. Visual acuity in young elite motorsport athletes : a preliminary report // *Physical Therapy in Sport.* – 2010. – Vol. 11. – Pp. 47–49.

17. Tranter P., Lowes M. The place of motorsport in public health: an Australian perspective // *Health & Place.* – 2005. – Vol. 11. – Pp. 379–391.

18. Walker S. M., Ackland T. R., Dawson B. The combined effect of heat and carbon monoxide on the performance of motorsport athletes. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A // Molecular & Integrative Physiology.* – 2001. – Vol. 128. – Pp. 709–718.

Чаплигін В.П., Терещенко В.І.

**Університет державної фіскальної служби України
Український гуманітарний інститут**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ МОДЕЛІ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті досліджуються психологічні аспекти здоров'я людини. Аналізуються наукові течії вітчизняної та зарубіжної психології, теоретичні підходи побудови моделі здорової особистості.

Ключові слова: особистість, здоров'я, інтеграція, модель.

Чаплин В.П., Терещенко В.И., «Психолого-педагогические аспекты построения модели здоровой личности».

В статье исследуются психологические аспекты здоровья человека. Анализируются научные течения отечественной и зарубежной психологии, теоретические подходы построения модели здоровой личности.

Ключевые слова: личность, здоровье, интеграция, модель здоровой личности.

Chaplygin V.P., Tereschenko V.I. "Psychological and pedagogical aspects of constructing a model of a healthy personality."

The article deals with the psychological aspects of human health. Scientific currents of national and foreign psychology are analyzed, theoretical approaches to constructing a model of a healthy personality.

Human health is the subject of research the most modern areas of human knowledge. The problem of health as a subject of interdisciplinary study presented today in diverse literature.

As part of an integrated approach health is considered as a multidimensional phenomena, miscellaneous in its composition, which combines qualitatively different components and reflect the fundamental aspects of human existence. Multivariate of philosophical and scientific interpretations of health requires a comprehensive, integrative approach to constructing a model of a healthy individual. This approach is fully respond with the principle of integrity of mind, which follow the native psychologists, starting with L.S. Vygotsky, A.N. Leontiev, S.L. Rubinstein. In the second half of the twentieth century, the principles of a comprehensive study that were founded in the world's interdisciplinary theory of systems, have been implemented in various fields of knowledge of man and created a new scientific research paradigm.

Now, in the national and foreign psychological science has appeared a lot of productive concepts. Several famous researchers B.S. Bratus, I.I. Brekhman, D.N. Davydenko, V.J. Dorfman, V.P. Kaznacheev, E.R. Kaliteyevska, D.A. Leontiev, Y. M. Orlov, V.P., Petlenko and others. They indicates the need for an integrated approach to the study of human health.

Keywords: personality, health, integrative approach, a model of a healthy individual.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я людини є об'єктом дослідження більшості сучасних областей людського знання. Проблема здоров'я як предмету міждисциплінарного дослідження сьогодні представлена в різноманітній літературі.

В рамках комплексного підходу здоров'я розглядається як багатомірний феномен, неоднорідний за своїм складом, який поєднує у собі якісно різні компоненти, і відображає фундаментальні аспекти людського існування. Поліваріантність філософських і наукових інтерпретацій здоров'я потребує застосування комплексного, інтегративного підходу при побудові моделі здорової особистості. Такий підхід повністю відповідає принципу цілісності психіки, якого додержуються вітчизняні психологи, починаючи з Л.С. Виготського, А.Н. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна. У другій половині ХХ століття принципи комплексного вивчення, які обґрунтовані у світі міждисциплінарної теорії систем, були впроваджені в різних областях знань про людину та утворили нову науково-дослідницьку парадигму.

На даний час у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці з'явилося чимало продуктивних концепцій. Ряд відомих дослідників Б.С. Братусь, І.І. Брехман, Д.Н. Давиденко, В.Я. Дорфман, В.П. Казначеев, Є.Р. Калітеєвська, Д.А. Леонтьєв, Ю.М.

Орлов, В.П., Петленко та ін. вказує на необхідність застосування комплексного підходу до вивчення здоров'я людини.

Мета дослідження. Аналіз наукових течій вітчизняної та зарубіжної психології в дослідженнях здоров'я людини. Обґрунтування теоретичних підходів побудови моделі здорової особистості.

Методи дослідження. Системний теоретико-методологічний аналіз проблеми. Аналіз наукових праць, концептуальних засад сучасних уявлень про здоров'я людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед численних загальних перспектив вирішення загадок людської природи і здоров'я постають насамперед чотири: психодинамічна, біхевіористична, когнітивна і гуманістична моделі, які роблять спроби своєрідно представити, що і як потрібно досліджувати психології і чому. (В.А. Романець, 1998).

Психодинамічна модель базується на теорії З. Фрейда. Центральний погляд цієї теорії полягає в тому, що біологічні потяги та природжені інстинкти визначають людську поведінку в сенсі самозбереження. Психоаналіз З. Фрейда показав, що так зване поєднання біологічного та соціального є великою проблемою людського існування. Саме тому, що Фрейд зробив і біологічне, і соціальне психологічними феноменами, постала можливість їх зіставлення, порівняння, а з рештою – виявлення антагонізму, який призвів до виникнення теорії особистості.

Фрейд спирався на холистичне уявлення про людину. Він був певен того, що розуміння людини можливе на основі вивчення її як єдиного цілого. Фрейд вважав, що функціонування зрілої особистості характеризується здатністю продуктивно працювати та підтримувати задовільні міжособистісні стосунки, ставити перед собою довгострокові віддалені цілі та досягати їх. Така поведінка дозволяє впоратися із тривогами та вказує на добре психічне здоров'я.

Найважливішою характеристикою щиросердечного здоров'я людини для К. Юнга є внутрішня гармонія (у його термінах – цілісність) психіки, що проявляється як погодженість свідомості й несвідомого. Порушення цієї цілісності відбувається на різних рівнях, у тому числі на рівні психічних функцій, особистого несвідомого, колективного несвідомого. Коли досягнута інтеграція всіх аспектів душі, людина відчуває єдність, гармонію і цілісність.

А.С. Асмолов аналізуючи теоричні підходи, що пояснюють розвиток і здоров'я людини в контексті психодинамічної моделі визначає такий підхід як біогенетичний. У центрібіогенетичного підходу перебувають проблеми розвитку людини як індивіда, ЩО Володіє певними антропогенетичними властивостями(задатки, темперамент, біологічний вік, стать, тип статури, нейродинамічні властивості мозку, органічні спонукання та ін)., що проходить різні стадії дозрівання і в міру реалізації філогенетичної програми в онтогенезі.

Зміст біогенетичних теорій точно виразив Е. Геккель: «Онтогенез – це коротке й стисле повторення філогенезу».

Постфрейдисти, що дотримувались психодинамічної орієнтації, надавали особливо велике значення ролі культурних та міжособистісних факторів у формуванні здоров'я особистості (Ерік Фромм, Карен Хорні, К. Еріксон).

Джерела особистісного здоров'я Еріксон бачив у базових передумовах когнітивного і соціального розвитку дитини. Він вивів критерії психосоціального здоров'я для кожного кризового періоду, використовуючи достатньо розкриті поведінкові характеристики.

Уявлення про те, що людина є цілісним та самоузгодженим організмом, складає головне послання адлерівської психології. Згідно з Адлером вираження соціального інтересу, здатність до творчості й підвищення цінності власного життя й життя інших людей є критерієм оцінки психічного здоров'я індивіда.

Значення інтегративних факторів у розумінні когнітивних процесів сформулював Фестігнер у своїй праці «Теорія когнітивного дисонансу»: «основна ідея теорії полягає в тому, що людський організм прагне встановити внутрішню гармонію, послідовність, узгодженість між своїми думками, здібностями, знаннями й цінностями. Тобто живий організм має потяг, спрямований на узгодження всередині пізнавальної діяльності».

В когнітивній моделі провідними детермінантами розвитку здоров'я визнають і генотипічну програму, і умови, в яких ця програма реалізується.

Ж. Піаже вказує на таку особливість його концепції, яка проблему адаптації підносить на новий рівень. Якщо у Г. Спенсера адаптація пов'язувалася лише з реакціями, у кращому разі з поведінкою, то через 100 років у Піаже ідея адаптації починає безпосередньо переходити в ідею творчості. Наукова проблема адаптації корегується ідеєю творчості, яку можна розуміти як вищу, завершальну форму адаптації. Подолання цієї категорії здійснював Ж. Піаже, висуваючи ідею реадaptaції як відновлення порушеної рівноваги організму і середовища.

Зміст гуманістичної моделі найбільш яскраво представлений у працях А. Маслоу та К. Роджерса. У гуманістичній моделі психічне здоров'я асоціюється з потребою самореалізації людини як особистості.

Отже, якщо людина здорова, вона завжди рухається до все більшої цілісності та єдності. Холізм – основна теза, що зустрічається в гуманістично орієнтованих психологів; теорія Роджерса ясно виражає цей принцип.

Психічно здоровий індивід, у розумінні А. Маслоу, може бути охарактеризований як «зрілий, з високим ступенем самоактуалізації». «Я уявляю собі самоактуалізацію людини як щось виняткове. Середня людина – це якась людська істота, із заглушеними й подавленими здатностями і обдарованостями». Здорова людина, відповідно до такого підходу, повинна розглядатися в усій сукупності її біологічних, психологічних і духовних проявів, які рівноправно представлені в мотиваційній сфері особистості.

Вищі цінності гуманістичної традиції, біологічна та соціальна адаптація – всі ці критерії однаково значимі для розуміння природи психічного здоров'я, і в той же час взяті окремо однаково недостатні для його всебічного розглядання.

Питання про самореалізацію особистості буде залишатися суперечливим доти, поки не визначаться надійні критерії оцінки цього процесу. Звідси виходить, що сама по собі самореалізація, також як і внутрішня узгодженість і соціальна адаптація, не може бути основною характеристикою психічного здоров'я.

Гуманістичні, екзистенціальні і трансперсональні концепції сучасної психології мають також свої обмеження. Вони

полягають в тому, що в них недостатньо представлені соціальні аспекти здоров'я, а здорове функціонування розглядається в межах неповторного індивідуального світу особистості, цілком автономного й відділеного від реальності громадського життя. Це значно ускладнює виділення – поряд з неповторно-індивідуальними – стійких соціально значимих критеріїв здоров'я.

Намагаючись визначити феномен здоров'я в рамках сучасної психології особистості, ми опиняємось перед необхідністю синтезу підходів і уявлень, що довели свою достовірність, але при цьому нерідко суперечать одне одному.

Теж саме справедливе і для феномену здоров'я. Здоров'я як цілісний феномен являє собою явище більш високого порядку й більшої складності, ніж його окремі, обмежені інтерпретації.

Концепції, які розглядаються, являють собою самостійні виміри психічного здоров'я, що доповнюють один одного, і поєднання яких дає цілісне уявлення. Можна також говорити в цьому випадку про напрямки у дослідженні здоров'я, які доповнюють один одного; це єдина система координат, в рамках якої феноменологія здоров'я постає в максимальній повноті. На наш погляд, феномен здоров'я, також як і цілісний феномен людини, необхідно розглядати в світлі інтердисциплінарних підходів.

Істотна прогалина в сучасній психологічній науці – відсутність в ній цілісної та структурованої психологічної теорії здоров'я. Накопичення емпіричних даних і розробка теорії у цій галузі буде сприяти побудуванню наукової, психологічної за своєю суттю моделі психічного здоров'я особистості на основі інтегративного системного підходу.

Інтегративний системний підхід складає методологічну основу у розумінні здоров'я особистості.

Значний вплив на становлення системної теорії справила наукова спадщина академіка В.М. Бехтерева і його послідовників: Л.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, Б.Н. Мясіщева, Б.Г. Ананьєва.

Ідеї системного підходу знайшли втілення в культурно-історичній концепції психіки Л.С. Виготського, в «фізіології активності» Н.А. Бернштейна, а також у працях С.Л. Рубінштейна та Г.С. Костюка.

У працях цих дослідників розкриті теоретичні передумови становлення системного підходу і сформульовані основні його принципи стосовно психології. Системний підхід – це та методологічна основа, на якій може бути розглянута природа психічного в тій безлічі внутрішніх і зовнішніх відносин, у яких вона існує як цілісна система.

Проблема людини повертає психологів до подолання суто гносеологічного тлумачення психічного та розкриття його онтологічного аспекту. Це суттєво доповнило та уточнило центральний пункт психології – вчення про природу психічного.

Теорії особистості розглядають проблеми здоров'я з огляду на розмаїття поведінки людини. Чим багатобічнішою є теорія, тим на більше середовище поведінкових проявів вона поширюється. Відповідно до теорії висувуються критерії оцінки здорової особистості, психічного здоров'я, здорового способу життя.

Сфера досліджень особистості характеризується можливістю інтегрувати принципові положення різних галузей та напрямків психології – сприймання, навчання, мотивації, когнітивної психології тощо. Саме у вивченні особистості, сполучаючи різні принципи, відкривається можливість зрозуміти людину як інтегроване ціле та динамічні взаємодії складників особистості.

Здорова особистість характеризується впорядкованістю й співпорядкованістю її складових елементів, з однієї сторони, і погодженістю процесів, що забезпечують її цілісність, і гармонійний розвиток з іншої.

Досліджуючи проблему здоров'я на індивідуально-особистісному рівні, некоректно зводити поняття здоров'я до «нормального функціонування» певних підсистем організму або психіки, також як і обмежуватися розгляданням окремих рівнів людського існування. Як зазначала І.В. Дубровіна, «термін «психічне здоров'я особистості» має відношення не до окремих психічних процесів і механізмів, але відноситься до особистості в цілому».

Поряд з аналізом внутрішньої структури особистості і системи її відносин, необхідне її уявлення про ті процеси, дякуючи яким особистість зберігає стійкість і разом з тим реалізує свій творчий потенціал.

Характер протікання й взаємовпливу цих процесів, ступінь їх узгодженості в кожний конкретний момент буде визначати наявний стан психіки як цілісної системи. Підхід, при якому розглядається не співвідношення структурних елементів психіки, а динаміка основних процесів, слід визначати як процесуальний.

Цілісність психіки не можна адекватно збагнути через її аналітичне дроблення на окремі компоненти, а системні якості особистості не можуть прирівнюватись до простої суми рис, що діагностуються, та нормативних характеристик.

Стан людської психіки може бути досліджений структурно або процесуально.

Системний аналіз структури взаємозв'язаних різнорівневих властивостей дозволяє вийти на стильові особливості індивідуальності, які допомагають людині, всупереч чинникам особистісної дезадаптації, не тільки зберегти психічне здоров'я, але і досягати високої ефективності в життєдіяльності.

Перехід від психологічного до соціального рівня досить умовний. Психологічні властивості особистості, відзначає Б.Ф. Ломов, 1984, просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку ця особистість включена. Інакше кажучи, людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна й, відповідно, тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Відомо, що на психічне здоров'я впливають різні соціальні зв'язки, у тому числі родини, спілкування із друзями і родичами, робота, дозвілля, приналежності до релігійних та інших організацій і ін.

Рівень соціального здоров'я має свою специфіку розгляду. Основний акцент тут робиться на повноцінному виконанні людиною своїх соціальних функцій. Відповідно, соціальне здоров'я визначається як кількість і якість міжособистісних зв'язків індивідуума і ступінь його участі в житті суспільства. Серед чинників, що значно впливають, головну роль, за загальним призначенням спеціалістів, відводиться сімейним відносинам і професійній діяльності.

Соціальне здоров'я знаходить висвітлення в наступних характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності; інтерес до навколишнього світу; адаптація (рівновага) до фізичного і суспільного середовища; спрямованість на суспільно корисні справи; культура споживання; альтруїзм; емпатія; відповідальність перед іншими; безкорисливість; демократизм у поведженні.

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається ступеню її інтегрованості, гармонійності, консолідованості, урівноваженості, а також з таким складовим її спрямованості, як духовність (доброта, справедливість тощо); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

Уже в середині виділених критеріїв психічного і соціального здоров'я помітна значна близькість деяких з них, їхня певна синонімія. Подальший напрямок роботи з вивчення і систематизації критеріїв здоров'я повинен передбачати й певні зусилля по їх можливій внутрішній інтеграції – виділенню критеріїв все більш високого ступеня спільності.

Звести методологію оцінки як психологічного, так і соціального здоров'я до якогось одного універсального критерію представляється малоймовірним. Однак обґрунтовано звузити вихідну критеріальну базу, виділивши в ній найбільш валідні показники здоров'я, було б у практичному відношенні цілком необхідною постановкою питання.

Висновки. Здоров'я характеризує особистість у всій повноті її проявів. У феномені здоров'я відображається сутність і ціль основних біологічних і соціокультурних процесів, інтегруючих особистість. Досліджувати здоров'я як інтегративну характеристику особистості можна за допомогою застосування інтегративного підходу.

Література

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М. : «Академия», 2001. – 352 с.
2. Психология здоровья. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
3. Психология развития личности. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 384 с.
4. Cyril A. Keele, Eric Neil, Normal Joels. Samson Wright's Applied Physiology. Cyril A. Keele, Eric Neil, Normal Joels. - 613 p.
5. Martens, R., (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Granit R. The basic of motor control / R. Granit.- London: Acad. Pres. – 1970. – 346 p.

Чахвадзе Н.Ю.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Нікітченко А.М.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ – ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ДЗЮДО

У статті наводяться дані про ухил сучасної теорії і методики в видах жіночої спортивної боротьби в сторону експлуатації функціональних резервів. Обґрунтовується необхідність проведення спеціальних досліджень на предмет вивчення пріоритетною техніки в видах боротьби для жіночого організму на прикладі дзюдо.

Ключові слова: жіноча спортивна боротьба, дзюдо, функціональні резерви жіночого організму, пріоритет техніки боротьби.

Чахвадзе Н.Ю., Нікітченко А.М. Характеристика физического развития и физической подготовленности спортсменов - мужчин и женщин, специализирующихся в дзюдо. В статье приводятся данные о уклон современной теории и методике в видах женской спортивной борьбы в сторону эксплуатации функциональных резервов. Обосновывается необходимость проведения специальных исследований на предмет изучения приоритетной техники в видах борьбы для женского организма на примере дзюдо.

Ключевые слова: женская спортивная борьба, дзюдо, функциональные резервы женского организма, приоритет техники борьбы.

Chakhvadze N., Nikitchenko A. Characteristics of physical development and physical fitness of athletes - men and women who specialize in judo. The article shows the bias current theory and methods in the kinds of female wrestling towards functional operating reserves. The necessity of special studies on the subject matter of priority types of technology in the fight for women's body on the example of judo. In the presence of large amount of the level of development of certain motor skills, physical development indicators, special performance judoka, reflected poorly differentiated assessment of physical development, motor skills, special performance and athletic performance in judo based on morphological features of the female body, physical training women their age, weight category and other factors that determine the level of their special training. An important feature of the system of long-term training athletes is obligatory consideration of so-called problem of "fundamental importance", which is based on fundamental differences training programs of athletes men of similar programs not only in terms of workload, but also more subtle effects of regulation on the basis of periodic changes the status and performance of most women, depending on the phase of ovarian-menstrual cycle. Unfortunately, to date work in women's wrestling, which would take into account its differences from men, except for accounting menstrual cycles, not much.

Evaluation of physical fitness judo - men and women from this perspective, the development of appropriate models for new ways of differentiated comprehensive evaluation and improvement. All this suggests urgency of perfecting judo structure of physical fitness, the importance of highlighting its relationship with sex, physical development, hormonal status, level of special performance. Disclosure of problems with such a position has both theoretical and practical importance.

Keywords: female wrestling, judo, functional reserves of the female body, priority technology fight.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Найбільш характерною особливістю сучасного жіночого спорту є інтенсивне освоєння жінками тих його видів, які до недавнього часу вважалися