

р.

2. Maksimov G. Z. Determination of the essence of the concept of "pupil's ability to play basketball" / G. Z. Maksimov // The theory and methods of physical education. - 2006. - No. 2. - P. 37-39.

3. Educational program for physical education for general educational institutions 5-9 classes (approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 23.10.2017 number 1407).

4. Tymoshenko O. V. Fundamentals of the theory and methodology of teaching sports and mobile games : teaching method. manual (for students of high schools of special education "Physical education") / O. Tymoshenko [and others]; National Pedagogical Dragomanov University - K. : 2003. - 213 p.

УДК 615.8:797.2.071.2-056.26

Кравченко І. П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В СПОРТІ ІНВАЛІДІВ

*На підставі теоретичного аналізу сучасних підходів до психологічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації визначено невід'ємність реабілітаційного супроводу спортивної діяльності у складовій системі підготовки осіб з порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів, що актуалізує врахування ключових теоретичних положень сучасної системи підготовки спортсменів.*

*Основою формування психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності є інтелектуальний розвиток, емоційна зрілість і соціалізація. Разом з розвитком здатності максимізувати фізичні можливості забезпечують вдосконалення механізмів підготовки до змагань спортсменів-інвалідів з різними вадами, що сформувалися в сукупності їх техніко-тактичної, функціональної і психологічної підготовленості. Психологічна підтримка тренувань і змагальної діяльності спортсмена по психофізичному розвитку передбачає розробку інноваційних методик. Ці методики мають забезпечити формування їх готовності до відповідальних змагань.*

**Ключові слова:** спорт інвалідів, психологічна підготовка, готовність, спортивна діяльність.

**Кравченко И.П. Современные аспекты физической реабилитации в восстановлении работоспособности спортсменов с нарушениями психофизического развития в спорте инвалидов.**

*На основании теоретического анализа современных подходов к психологическому сопровождению спортивной деятельности спортсменов высокой квалификации определена неотделимость реабилитационного сопровождения спортивной деятельности в составляющей системе подготовки лиц с нарушениями психофизического развития в спорте инвалидов, что актуализирует учет ключевых теоретических положений современной системы подготовки спортсменов.*

*Основой формирования психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности является интеллектуальное развитие, эмоциональная зрелость и социализация. Вместе с развитием способности максимизировать физические возможности обеспечивают совершенствование механизмов подготовки к соревнованиям спортсменов-инвалидов с различными нарушениями, которые сформировались в совокупности их технико-тактической, функциональной и психологической подготовленности. Психологическая поддержка тренировок и соревновательной деятельности спортсмена по психофизическому развитию предполагает разработку инновационных методик. Эти методики должны обеспечить формирование их готовности к ответственным соревнованиям.*

**Ключевые слова:** спорт с ограниченными возможностями, психологическая подготовка, подготовленность, занятия спортом.

**Kravchenko Inna. Modern aspects of physical rehabilitation in restoring the efficiency of athletes with disorders of psychophysical development in the sport of the disabled.** *Based on the theoretical analysis of modern approaches to psychological support sports activities qualifications defined psychological preparation practical aspects of psychophysical development violation athletes in disabled sports. Psychological readiness of athletes with disabilities is considered as a factor in sport victories. Psychological readiness due to specific psychological characteristics of the athletes. These features include emotional and volitional stability, ability to mobilize, psychological endurance in terms of fatigue growth and exhaustion, self-control, determination, will to win, sports rage, active self-regulation. The formation basis of psychological readiness of athletes to competitive activity is intellectual development, emotional maturity and socialization. They, together with the development of the ability to maximize the physical capabilities provide improved mechanisms Competition preparation of disabled athletes with blurred vision, movement dysfunctions, mental formed a set of their technical and tactical, functional and psychological readiness. Psychological support training and competitive activities of athlete's psychophysical development involves the development of innovative techniques. Those methodic need to provide formation of their readiness to responsible competitions.*

**Key words:** disabled sport, psychological preparation, readiness, sport activities.

**Постановка проблеми.** Встановлено, що в останні десятиріччя особлива увага приділяється проблемі соціальної та фізичної реабілітації спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку засобами адаптивного фізичного виховання та спорту з метою відновлення їхнього здоров'я, залучення до суспільно-корисної діяльності. Повне відновлення працездатності інвалідів та їхнє повернення до попередньої професійної діяльності спостерігається винятково рідко. З

огляду на незаперечну актуальність проблеми фізичної та психологічної реабілітації таких спортсменів заслуговує розгляд питань, пов'язаних із визначенням завдань і змісту психологічної підготовки та формування оптимального рівня готовності спортсменів у процесі їх фахової підготовки.

**Актуальність дослідження полягає в тому, що висока напруженість сучасної підготовки спортсменів-інвалідів, особливі обсяги тренувальних і змагальних навантажень потребують створення оптимальних педагогічних умов для їхнього ефективного функціонування, як основних суб'єктів спортивної діяльності.**

**Зв'язок авторського доробку із важливими науковими та практичними завданнями** полягає у дослідженні закономірностей впливу реабілітаційних заходів у відновленні працездатності спортсменів у спорті інвалідів. Ретроспективний аналіз розроблених теоретичних і методичних підходів до застосування реабілітаційних технологій допоможе в його розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомий внесок у розробку окремих аспектів психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів зроблено вітчизняними та зарубіжними вченими-практиками: В. І. Баландін [1], Г. М. Бойко [2], П. В. Бундзен [4], А. М. Порада [7].

Загалом теоретичні дослідження зростання науково-технічного потенціалу та ролі інновацій як головних факторів застосування реабілітації розпочалися ще у XVII столітті. Сучасні інтерпретації реабілітаційних програм знайшли своє відображення у дослідженнях науковців: Г. М. Бойко [2], Л. Г. Коробейнікова [5], Н. Б. Стамбулова [8]. Утім, вагомі результати, одержані українськими науковцями, не заперечують необхідність подальших теоретичних і прикладних досліджень, пов'язаних із обґрунтуванням наукових положень щодо застосування реабілітаційних технологій у спортивній діяльності підготовки осіб різних нозологічних груп у спорті інвалідів, як основних чинників формування здорового способу життя спортсменів.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.** Можна констатувати, що на сьогодні в Україні накопичений досвід спеціалізованих досліджень із окремих проблем використання засобів реабілітації у відновленні працездатності спортсменів, в стадії удосконалення перебувають вітчизняна теорія та методологія, категоріально-понятійний апарат. Однак здійснення ґрунтовного ретроспективного аналізу застосування реабілітаційних технологій у спорті інвалідів, періодизації реабілітаційних програм ще потребує уваги науковців.

**Новизна полягає** у визначенні найбільш ефективних сучасних засобів реабілітації у відновленні працездатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку з урахуванням основних психологічних і педагогічних факторів впливу на ключові складові підготовленості спортсменів-інвалідів.

**Мета статті** полягає у здійсненні аналізу та узагальненні теоретичних та практичних аспектів, пов'язаних із відновленням працездатності спортсменів з порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. На жаль, динаміка показників фізичного і психічного здоров'я населення протягом останніх років має тенденцію явного погіршення. Одним із дівних засобів зміцнення здоров'я та виховання характеру у всі часи та у всіх народів були і залишаються заняття фізичною культурою та спортом. Фізичні вправи допомагають формуванню необхідних у житті умінь і навичок, сприяють відновленню і розширенню діапазону рухової активності, сприяють формуванню багатьох позитивних рис характеру.

Соціальна значущість подальшого успішного розвитку спорту в Україні, стрімке зростання спортивних досягнень, високий рівень конкуренції спортсменів на змаганнях національного та міжнародного рівнів зумовлюють постійне вдосконалення системи підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

Сучасний спорт інвалідів розвивається у відповідності до загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, зберігаючи свої специфічні особливості, зумовлені психофункціональними можливостями осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій, як-от: адаптація правил змагань; розробка та використання спеціального інвентарю та обладнання; використання специфічних для паралімпійського спорту програм діагностики, функціональної та психологічної класифікації; розподіл спортсменів за функціональними класами та проведення змагань у межах кожного окремого класу.

Реабілітаційний супровід спортивної діяльності є невід'ємною складовою системи підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів, що актуалізує врахування ключових теоретичних положень сучасної системи підготовки спортсменів. Спортивна підготовка, у загальнонауковому розумінні, розглядається як використання логічно вибудованої системи спортивного тренування у поєднанні з засобами теоретичного, психологічного, медичного, організаційного, матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення тренувального процесу, що безпосередньо та опосередковано впливають на динаміку рівня спортивної майстерності спортсменів. Сучасна система підготовки спортсменів утворюється процесуальною та персоналізованою складовими. Перша поєднує тренувальну та змагальну діяльність спортсменів; персоналізована визначає особливості міжособистісної професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності. Підвищення рівня спортивної майстерності осіб із порушеннями психофізичного розвитку залежить від ефективності їхньої навчально-тренувальної діяльності, науково обґрунтованого планування її спрямованості та змісту. Сучасне тренування розглядається як спеціалізований педагогічний процес, побудований на використанні фізичних вправ із метою розвитку та вдосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена досягати найвищих показників у змагальній діяльності. Здатність досягати високих результатів обумовлена низкою факторів, що забезпечують формування оптимального співвідношення техніко-тактичної, функціональної та психологічної складових готовності спортсменів у відповідності до вимог певної змагальної дисципліни.

Експериментальні дані засвідчують, що для висококваліфікованих спортсменів вирішального значення набуває відчуття психологічного комфорту та соціальної рівноваги, що супроводжуються відповідними психічними станами. Психічний стан розуміють як актуальний для даного часу реальний стан людини у відповідності до всієї сукупності її

психічної організації [5, с. 70]. Науковці виділяють наступні основні фактори генезу та прояву психічних станів спортсменів: фактор часу, фактор активації, фактор домінуючих елементів структури свідомості, фактор специфічності конкретного виду спортивної діяльності. У той же час, генералізуючим фактором, що впливає на всю сукупність окреслених факторів генезу та прояву психічних станів спортсменів, учені вважають фактор індивідуальних відмінностей. Виникнення певних психічних станів пов'язано з низкою причин суб'єктивного та об'єктивного характеру. До суб'єктивних причин відносяться: очікування виступу у змаганнях; недостатня підготовленість спортсмена; відповідальність за результат виступу; невпевненість у вдалому виступі; незадовільний стан здоров'я; надмірна збудливість і тривожність як сукупність особистісних якостей спортсмена; індивідуально-психологічні особливості особистості; вдалих або невдалих виступ у попередніх змаганнях; ставлення спортсмена до невдач. До об'єктивних причин відносяться: сила потенційних суперників; організація змагань; поведінка тренера на змаганнях або його відсутність; настрій у команді; нерациональна організація передзмагальної підготовки. Доведено, що несприятливі стани зумовлюють порушення оптимального перебігу психічних процесів, формують негативні, неадекватні соціальним вимогам особливості та якості особистості спортсмена, негативно впливають на результат діяльності, руйнують спортивну форму, послаблюють психічне та фізичне здоров'я.

За декілька днів і навіть тижнів до відповідальних стартів або безпосередньо перед початком змагань можуть виникати передстартові стани [2, с. 56-67]. До найбільш розповсюджених станів спортсменів належить "передстартова лихоманка", що пов'язана з надлишковою психічною напругою. Надлишкова психічна напруга є несприятливим психічним станом, що негативно позначається на ефективності змагальної діяльності спортсменів. Це актуалізує розгляд засобів, що використовуються для корекції такого стану. Розрізняють дві групи ситуацій, що зумовлюють необхідність застосування засобів, спрямованих на зменшення надмірної психічної напруги. До першої групи відносяться ситуації, пов'язані зі станом спортсмена перед стартом; до другої – виникнення надмірного хвилювання за ходом змагання. У ситуаціях першої групи спортсмен може розраховувати на допомогу від тренера, психолога, лікаря, іншого спортсмена своєї команди. Засоби, що використовуються для зняття надмірної передстартової психічної напруги, носять заспокоїливий характер. У ситуаціях другої групи спортсмен має розраховувати виключно на власні можливості, що лімітовані арсеналом попередньо сформованих навичок саморегуляції. Іншим проявом неадекватного передстартового стану є передстартова апатія, що настає внаслідок виснаження нервової системи спортсмена. Передстартова апатія характеризується: байдужістю, млявістю, зниженням м'язового тону, зниженням обсягу та концентрації уваги, відсутністю бажання боротися за перемогу. Зважаючи на природу передстартової апатії, єдиним дієвим засобом її профілактики є своєчасно застосовані заходи, що спрямовані на зниження надмірної нервово-психічної напруги спортсмена до початку змагань.

Отже, ключовим завданням психологічної підготовки є формування здатності спортсменів до управління передстартовим станом. Незаперечним є факт, що передстартовий стан дослідники пов'язують з емоційними зрушеннями, які виникають у спортсменів унаслідок високої відповідальності за результат змагальної діяльності. Передстартовий стан також пов'язаний з остаточно невизначеною щодо кінцевого результату змагання, який може створювати загрозу престижу та амбіціям суб'єкта спортивної діяльності [6, с. 73-77].

У контексті розгляду проблеми готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності, на особливу увагу заслугоує вивчення психологічного потенціалу висококваліфікованих спортсменів як одного з чинників, що лімітує формування оптимального рівня передзмагальної готовності спортсменів.

Психологічний потенціал розглядається як сукупність можливостей спортсмена здійснювати тренувальну й змагальну діяльність протягом достатньо тривалого періоду. Умовою, яка визначає успішність спортивної кар'єри є здатність спортсмена до реалізації свого психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях, що забезпечує формування відчуття задоволення досягнутим результатом. Психологічний потенціал спортсмена вчені безпосередньо пов'язують із проблемою вигорання – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена [6, с.77]. Вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного навантаження та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Отже, застосування запобіжних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та вживати заходів корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки [2, с. 276]. Успішність виступів спортсменів у змаганнях найвищого рангу обумовлена відносно стабільною психологічною активністю, пов'язаною з глибинними особистісними якостями, що утворюють психологічний потенціал спортсмена.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу ключових детермінант, що визначають здатність спортсменів до ефективної змагальної діяльності, а також вивчення традиційних для спортивної психології підходів до формування оптимального рівня готовності спортсменів до ведення змагальної боротьби дозволили передбачити, що готовність спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку до змагальної діяльності визначається взаємозалежною сукупністю складових їхньої технокатактичної, функціональної та психологічної готовності.

Рівень спортивних досягнень забезпечується особистісними якостями та властивостями психіки спортсменів. Встановлено, що підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів має ґрунтуватися на їхньому свідомому прагненні до розширення власних потенцій. Це створює передумови для опанування спеціальними знаннями та навичками для подальшого розвитку здібностей до самовдосконалення у спортивній діяльності.

Психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку вимагає розробки інноваційних методик, що забезпечать достовірне зростання рівня їхньої готовності до виступів у відповідальних стартах за всіма її компонентами.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язуємо зі здійсненням моніторингу психологічної готовності спортсменів високої кваліфікації в передзмагальному та змагальному періодах їхньої підготовки.

### Література

1. Баландин В. И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте : автореф. дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / В. И. Баландин. – СПб., 2000. – 36 с.
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Бойко Г. М. Дослідження особистісних якостей плавців із порушеннями психофізичного розвитку / Г. М. Бойко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2012. – Вип. 21. – С. 22–26.
4. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П. В. Бундзен, К. Г. Коротков, В. И. Баландин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 28–36.
5. Коробейнікова Л. Г. Детермінанта психофізіологічного стану у спортсменів високої кваліфікації з різними емоційними характеристиками / Л. Г. Коробейнікова // Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 94–98.
6. Методические рекомендации для врачей областных центров «Инвас-порт», тренеров и инструкторов по физической культуре, осуществляющих медицинский контроль и ведущих оздоровительную и спортивную работу среди спортсменов-инвалидов по зрению. – Киев, 2014. – 56 с.
7. Порада А. М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль : підручник / А. М. Порада, О. В. Порада. – Київ : Медицина, 2011. – 295 с.
8. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 64–72.
9. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.

### References

1. Balandin, V. I. (2000). *Psihologo-pedagogicheskie osnovy prognozirovaniya v sporte*. (avtoref. diss. na soiskanie nauch. stepeni dokt. ped. nauk : spets. 13.00.04: "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitelnoy i adaptivnoy fizicheskoy kulturyi"). SPb.
2. Boiko, H. M. (2012). *Psykhologo-pedahohichniy suprovid sportyvnoi diialnosti plavtsiv iz porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku v paralimpiiskomu sporti*. Poltava : TOV ASMI.
3. Boiko, H. M. (2012). Doslidzhennia osobystisnykh yakostei plavtsiv iz porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 19 Korektsiina pedahohika ta psykhohiia*, 21, 22-26.
4. Bundzen, P. V., Korotkov, K. Gh., Balandyn, V. Y., Volkov, Y. P., Kolodyj, O. V., Unestalj, L. Э. (2001). Innovatsionnye protsessy v razvitii tehnologiy psicheskoy podgotovki i psihodiagnosticski v olimpiyskom sporte. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi*, 5, 28-36.
5. Korobejnikova, L. Gh. (2011). Determinanta psykhofiziologhichnogho stanu u sportsmeniv vysokoji kvalifikaciji z riznymy emocijnymy kharakterystykamy. *Psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu*, 4, 94-98.
6. Metodycheskye rekomendacyy dlja vrachej oblastnykh centrov «Ynvas-port», trenerov y ynstruktorov po fizycheskoj kuljture, osushhestvljajushhykh medycynskij kontrolj y vedushhykh ozdoroviteljnuju y sportyvnuju rabotu sredey sportsmenov-ynvalydiv po zrenyju. (2014). Kyev.
7. Porada, A. M. (2011). *Medyko-sotsialna reabilitatsiia i medychnyi kontrol*. Kyiv : Medytsyna.
8. Stambulova, N. B. (2002). O formirovanii sportivno vazhnyih psicheskikh svoystv sportsmena. In I. P. Volkov (Sost.). *Sportivnaya psihologiya v trudah otechestvennyih psihologov*. (s. 64-72.). SPb. : Piter.
9. Chernikova, O. V. (2002). Emotsionalnye sostoyaniya v sporte. In I. P. Volkov (Sost.). *Sportivnaya psihologiya v trudah otechestvennyih psihologov*. (s. 73-78). SPb. : Piter.

УДК 37.015.3:796.012.2]-057.875

Кравченко Т. П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г Сковороди»,  
м. Переяслав-Хмельницький

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ.

У статті розглядається проблема психолого-педагогічних основ формування цінного ставлення особистості до фізичної активності як чинника професійного розвитку. **Мета:** полягає у виявленні в студентській молоді можливостей, пов'язаних з розвитком, навичок природного відновлення та вдосконаленням професійно важливих якостей, у формуванні фізичної активності кожної особистості. **Матеріали і методи.** Предметом певних характеристик ідентифікаційних даних на основі самооцінки особистості, забезпечує вибір такого курсу фізичної активності, який дозволяє співвідносити максимальні можливості студента до рівня складності обраних цілей. **Результати.** Накопичений, соціальний, біологічний та особистісний потенціал студентів, та гармонійний розвиток особистості не суперечить вимогам майбутньої професійної діяльності. А є невід'ємною частиною майбутнього професіонала своєї справи, що допомагає в передачі накопиченого досвіду особистого ціннісного ставлення до фізичної активності, та сприяє взаємодії з іншими