

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).35)  
УДК 796.81/159.9

Пономарьов В.О.,  
ORCID.ORG/0000-0003-1261-4053,  
доктор філософії, доцент спеціальної кафедри № 3,  
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України Національного юридичного університету імені  
Ярослава Мудрого, м. Харків;  
Корчагін М.В.,  
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,  
канд. фіз. вих., доцент, професор спеціальної кафедри № 3,  
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України Національного юридичного університету імені  
Ярослава Мудрого, м. Харків;  
Костенко Ю.О.,  
ORCID.ORG/0009-0005-9188-5039,  
здобувач вищої освіти другого рівня,  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

### ОЦІНКА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ОДНОБОРЦІВ ТА МЕТОДИ ЇХ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ

Психологічні бар'єри в спортивній діяльності, як і в будь-якій соціально-професійній сфері, це суб'єктивізоване заломлення проблемної ситуації з погляду її потенційної загрози у вигляді синдрому страху перед непередбачуваним результатом своїх дій у цій ситуації. На підставі адаптованого під потреби сучасної психології у спорті варіанту тесту оцінки психологічних бар'єрів можна здійснювати оцінку рівня психологічних бар'єрів. Тест включає сім підшкал та дозволяє спортивним психологам цілеспрямованіше підійти до вибору відповідних методик подолання психологічних бар'єрів. Методи нейтралізації психологічних бар'єрів – це група методів впливу на бар'єр і супутні йому чинники з метою зменшення негативного впливу бар'єру без його фактичного усунення. Дані методи результативні насамперед щодо тих бар'єрів, усунення яких недоцільно з різних причин, наприклад, занадто високої психофізіологічної ціни такого усунення. Подолання психологічних бар'єрів – це подолання форм прояву «синдрому страху», що має дві сторони: «страх втрати старого» і «страх прийняття нового», кожен тип бар'єру можна описати залежно від співвідношення у ньому цих двох параметрів.

**Ключові слова:** психологічні бар'єри у спорті, оцінка рівня психологічних бар'єрів, подолання психологічних бар'єрів.

**Ponomarov Viktor, Mukola Korchagin, Yurii Kostenko. Assessment of the psychological barriers level in the training process of Martial Arts and methods of their neutralization.** Psychological barriers in sports activities, as in any socio-professional sphere, are a subjective refraction of a problematic situation from the point of view of its potential threat in the form of a syndrome of fear of the unpredictable result of one's actions in this situation. Two conditions are necessary for the emergence of any psychological barrier: the presence of a suitable (unfavorable) external environment and the subject's internal readiness to form a barrier. There are certain limitations in the ability to overcome psychological barriers depending on their qualitative (type, nature, direction) and quantitative characteristics: height (degree of expressiveness), rigidity (amount of effort applied to overcome them) and inertia (duration of resistance under active influence on the barrier). The adapted version of the test for the psychological barriers' assessment includes seven subscales corresponding to seven main psychological barriers. Based on the results of the testing, methods of overcoming psychological barriers can be chosen. With regard to psychological barriers, which have different origins and different forms of manifestation in different people, no single method of their elimination can be proposed, different methods will be the most effective for different barriers. The level of psychological barriers can be assessed on the basis of the version of the test for the assessment of psychological barriers adapted to the needs of modern psychology in sports. The test includes seven subscales and allows sports psychologists to approach the selection of appropriate methods for overcoming psychological barriers more purposefully. Methods of neutralizing psychological barriers are a group of methods of influencing the barrier and its related factors with the aim of reducing the negative impact of the barrier without actually eliminating it. These methods are effective primarily in relation to those barriers, the elimination of which is impractical for various reasons, for example, the too high psychophysiological price of such elimination. Overcoming all psychological barriers is overcoming forms of manifestation of the "fear syndrome", which has two sides: "fear of losing the old" and "fear of accepting the new", so each type of barrier can be described depending on the ratio of these two parameters in it.

**Keywords:** psychological barriers in sports, assessment of the psychological barriers level, overcoming psychological barriers.

**Постановка проблеми.** Психологічні бар'єри в соціально-професійній сфері, до якої ми впевнено можемо віднести і спорт високих досягнень, виглядають здебільшого як реакція людини (у тій чи іншій поведінковій формі) на об'єктивні труднощі (протягом тренувального процесу) та зовнішні перешкоди. Однак, по суті, психологічний бар'єр – це

суб'єктивізоване заломлення проблемної ситуації з погляду її потенційної загрози у вигляді синдрому страху перед непередбачуваним результатом своїх дій у цій ситуації. Для виникнення будь-якого психологічного бар'єра необхідні дві умови: наявність відповідного (несприятливого) зовнішнього середовища та внутрішня готовність суб'єкта до формування бар'єру. При цьому важливо відзначити, що дія раніше сформованих бар'єрів вже не вимагає обов'язкової наявності несприятливого середовища: вони можуть однаково проявлятися як у несприятливому, так і в благополучному середовищі. З цим пов'язана більшість труднощів їх практичного подолання: дуже часто створення навіть найкомфортніших умов діяльності не дозволяє подолати ту внутрішню установку на неуспіх, яка склалася раніше.

**Аналіз літературних джерел.** Дослідження психологічних бар'єрів охоплює такі наукові проблеми, як: теоретико-історична ситуація вивчення психологічних бар'єрів у науковій літературі; суб'єктивне сприйняття психологічних бар'єрів; психологічні бар'єри як ресурс мотивації особистісного розвитку [4].

Напрямок наукових досліджень, спрямованих на вивчення психологічних труднощів у спорті, представлено у роботах багатьох українських науковців [1; 4; 5; 7-10].

Проблематику психологічних бар'єрів, що розглядається дослідниками у неспортивних сферах [2; 6; 11], можна апроксимувати на тренувальний процес спортсменів.

**Мета і завдання дослідження.** Мета дослідження – теоретичне вивчення психологічних бар'єрів, труднощів у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів-однборців, аналіз чинників і механізмів їх виникнення та підбір методів їх нейтралізації.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел, оцінка психологічних бар'єрів методом тестування. Теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел було застосовано для вивчення та аналізу інформації з питань підготовки спортсменів-однборців та особливостей організації занять в секції рукопашного бою. Тестування здійснювалось за адаптованим під потреби дослідження тестом оцінки психологічних бар'єрів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На підставі досвіду проведених досліджень пропонуємо наступну типологію психологічних бар'єрів, що відображає суттєві для сучасного спорту соціальні умови характеристики людської поведінки, які слугуватимуть орієнтиром для подальших результатів наукових досліджень.

1. Бар'єри особистої ініціативи охоплюють проблеми, пов'язані з труднощами прояву індивідуалізму та реалізації «духу переможця», з опором змін, із встановленням особистісних пріоритетів, із здатністю до саморозвитку.

2. Бар'єри хибної установки містять усі аспекти соціальної та особистої «міфотворчості» з приводу цінності особистої праці, матеріального чи духовного блага, а також протиріччя свідомості, що актуалізуються в перехідних умовах та неоднозначних ситуаціях.

3. Бар'єри автономності. Їхні взаємопов'язані сторони: відчуття незахищеності особистості (матеріальної, соціальної); синдром «залежності» (зокрема прийняття рішень).

4. Бар'єри досягнення містять аспекти, пов'язані з мотивацією досягнення, прагненням до успіху, труднощами в реалізації прийнятих рішень, у тому числі: проблеми неадекватного прогнозування, недостатньої швидкості прийняття рішень та реагування на ситуацію, невміння своєчасно відмовитися від невірної рішення, відсутністю варіативності у рішеннях та у поведінці.

5. Бар'єри ризику мають раціональний (зважений ризик) та емоційний (відповідальний ризик) аспекти.

6. Бар'єри комунікації відображають перешкоди на шляху інформаційної доступності та проблеми довіри у спілкуванні (під час тренувального періоду чи змагань).

7. Бар'єри сприйнятливості до нового відображають догматизм спортивної методології у тренуваннях, «вузькість» освіти, неприйняття нових ідей та способів поведінки.

Спортсмени, які здатні до психологічного саморозвитку мають такі загальні риси:

- потреба у незалежності та домінуванні;
- пошук нових можливостей та ініціативність;
- готовність до виваженого ризику;
- ослаблене відчуття небезпеки;
- цілеспрямованість;
- орієнтація на ефективність та якість;
- здатність організовувати людей;
- прийняття відповідальності на себе.

Запропонована класифікація співвідноситься із типологією психологічних бар'єрів. Кожен бар'єр має переважно зовнішньоорієнтований (а) та переважно внутрішньоорієнтований (б) аспекти.

На підставі розробленого попередниками тесту оцінки психологічних бар'єрів [3] нами адаптований варіант під потреби сучасної психології у спорті. Даний тест включає сім підшкал, що відповідають семи головним психологічним бар'єрам. Тестування дозволяє цілеспрямованіше підійти до вибору відповідних методик подолання психологічних бар'єрів.

Після кожної "десятки" питань наводиться "ключ". Збіг «+» та «-» у відповідях зі знаком ключа означає 1 бал, розбіжність – 0 балів. У графі "результат" проставляється сумарний бал по даному бар'єру. Наприкінці тесту будується зведений графік з усіх бар'єрів:

Бар'єр «особистої ініціативи».

Бар'єр «хибної установки».

Бар'єр автономності.

Бар'єр досягнення.  
Бар'єр ризику.  
Бар'єр комунікації.  
Бар'єр сприйнятливості до нового.

По кожному бар'єру пропонується 10 питань, сумарний бал може розташовуватися в діапазоні від 1 до 10. Припустимо, що вийшли такі результати, які відображають висоту бар'єрів у балах: №1=3, №2=8, №3=4, №4 =9, №5=6, №6=3, №7=7.

Вносимо результат у таблицю (табл. 1) та зображуємо графічно (рис. 1).

Таблиця 1

Приклад показників психологічний бар'єрів

№ бар'єра	1	2	3	4	5	6	7
Сумарний бал	3	8	4	9	6	3	7

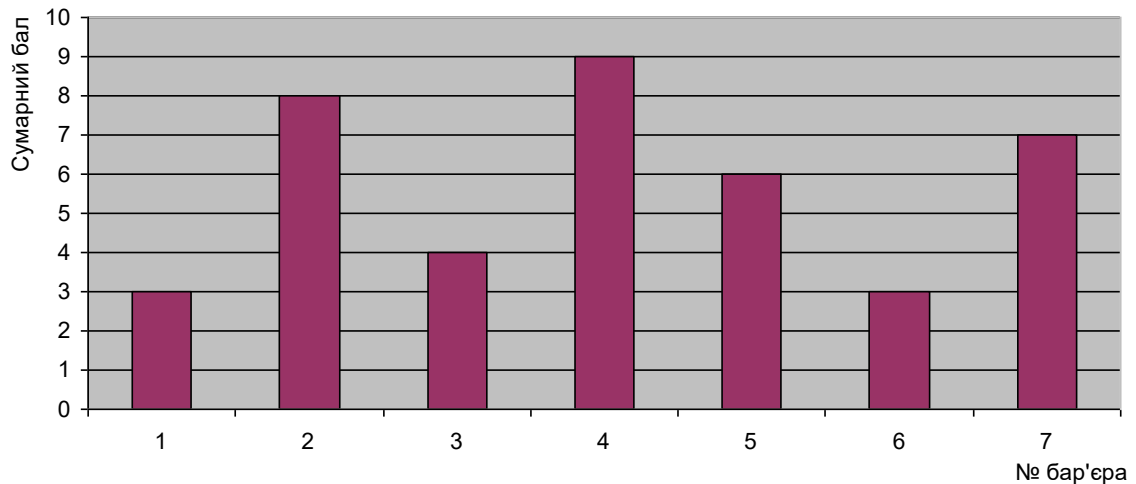


Рис. 1. Приклад графічного відображення висоти психологічних бар'єрів

З отриманим графіком можна бачити загальну картину по бар'єрах. Крім того, фахівець-психолог індивідуально для кожного респондента обирає максимально припустиму величину психологічних бар'єрів та працює на підставі зробленого аналізу. Завданням подальшої роботи спортсмена з психологом є зниження відносної висоти психологічних бар'єрів.

Слід зазначити, що з отримання більш достовірних результатів кожен бар'єр краще вимірювати кількома методами. Це тим більше важливо у випадках, коли, крім параметрів висоти бар'єру, потрібно мати більш диференційовані дані про його складові і ступені його стійкості (якщо різні методи оцінки дають приблизно однаковий результат, то бар'єр стійкий).

Для більш змістовної характеристики тих бар'єрів, які становлять найбільший інтерес (мають найвищі показники), можна використовувати ретроспективний метод виявлення природи бар'єру: чи був подібний бар'єр завжди (тобто властивістю особистості) або виник як пристосувальна реакція на якісь зовнішні умови, а раніше його не було. Одним із прийомів ретроспективної діагностики психологічних бар'єрів є «психобіографія». Для встановлення причини виникнення бар'єрів, насамперед, необхідно звернути увагу на три чинники:

- у яких умовах міг сформуватися бар'єр;
- які найважливіші події відбувалися в аналізованій період життя і якого роду переживання були пов'язані з ними;
- які люди впливали на людину в той період і який був їхній вплив (можливо, це було придушення волі чужим авторитетом, залякування тощо).

Другий прийом – проведення порівняльного аналізу за трьома показниками:

- самооцінкою якостей особистості, що формують бар'єр,
- оцінкою наявності бар'єру іншими людьми (приблизною або реальною),
- оцінкою наявності бар'єру за даними тестування (або інших методів вимірювання бар'єру).

Цей порівняльний аналіз відіграє роль експертизи і є підставою вибору конкретних шляхів впливу на бар'єр, а саме: чи слід діяти на сам бар'єр чи супутні йому побічні чинники, чи провести додаткову діагностику, якщо застосовані методи тестування викликають сумнів у дослідника.

При виборі методів подолання психологічних бар'єрів основна теза полягає в тому, що дія методів вибіркова, а їхня ефективність залежить від того, як правильно вони обрані та наскільки відповідають типу бар'єру.

Очевидно, що стосовно психологічних бар'єрів, які мають різне походження та різні форми прояву у різних людей, не може бути запропонована якась одна методика їх усунення, для різних бар'єрів найефективнішими будуть різні методи. Однак усі психологічні бар'єри – це лише форми прояву «синдрому страху», що має дві сторони: «страх втрати старого» і

«страх прийняття нового», тому кожен тип бар'єру можна описати і залежно від співвідношення у ньому цих двох параметрів.

Перша група бар'єрів включає бар'єр сприйнятливості нового і бар'єр особистої ініціативи, специфіку яких становить переважання «страху прийняття нового». Другу групу утворюють бар'єр ризику та бар'єр хибних установок, які переважно описуються як форми страху втрати старого. І нарешті, третя група складається з психологічних бар'єрів, що поєднують у різних пропорціях те й інше. Це є бар'єр автономності, бар'єр комунікації, бар'єр досягнення.

Універсальний механізм впливу на будь-який бар'єр – «творче руйнування», у якому елемент «руйнування» спрямований на «страх втрати старого», а елемент «творчості» знімає «страх прийняття нового». Але «творча руйнація», як якість особистості, властива далеко не всім. В інших випадках повинні бути застосовані спеціальні методи впливу (або самовпливу), що також включають елементи руйнування і творчості. Залежно від цього, який із цих елементів переважає, методи на психологічні бар'єри може бути антагоністичні (коли зняття бар'єру досягається шляхом руйнування механізмів «захисту старого») і неантагоністичні, адаптивні методи, коли долають психологічні бар'єри шляхом їх нейтралізації чи пристосуванням до них.

Таким чином, конкретні шляхи подолання бар'єрів передбачають роботу у двох напрямках: зняття (ліквідація чи зниження) психологічного бар'єру, що спирається на методи прямого чи непрямого впливу на бар'єр, і нейтралізація бар'єру без його реального усунення.

#### Методи зняття психологічних бар'єрів.

Одна частина методів зняття базується на ідеї зниження суб'єктивної невпевненості за рахунок зменшення невизначеності та непередбачуваності ситуації. Методично – це усунення бар'єру шляхом реального усунення його причини.

Розглянемо основні засади даних методів з прикладу бар'єру ризику. Рівень ризику, що обирається людиною, – досить постійна для нього характеристика та називається «зоною безпеки». Вона визначає своєрідний запас міцності та окреслює «бар'єр безпеки», перейти за який людині заважає страх. Усі методи зняття психологічних бар'єрів ризику, за суттю, спрямовані на переміщення «бар'єру безпеки» у напрямі, що дозволяє людині безстрашно діяти у ширшій області. В рамках зони безпеки поведінка організована таким чином, що при зустрічі з небезпекою людина вже не прагне ухилитися від ризику, а навпаки, поводить так, щоб і в ризикованій ситуації досягти мети.

Ще один метод реального усунення психологічного бар'єру – метод позитивного тренування, участь професіонала у спеціально створених (експериментальних, ігрових) ситуаціях, що спонукають його до продукування та сприйняття нових ідей.

Інша частина методів усунення передбачає активніший вплив на свідомість суб'єкта. Конкретні напрями такого впливу: зняття хибних установок, що перешкоджають входженню у спорт вищих досягнень, створення нових установок на максимальні особисті досягнення у спорті, зняття синдрому внутрішньої несвободи, залежності. Методологічно це комбінація прийомів аутотренінгу, психотерапії та коучингу.

**Висновки.** На підставі адаптованого варіанту під потреби сучасної психології у спорті тесту оцінки психологічних бар'єрів можна здійснювати оцінку рівня психологічних бар'єрів. Тест включає сім підшкал та дозволяє спортивним психологам цілеспрямовано підійти до вибору відповідних методик подолання психологічних бар'єрів.

Методи нейтралізації психологічних бар'єрів – це група методів впливу на бар'єр і супутні йому чинники з метою зменшення негативного впливу бар'єру без його фактичного усунення. Дані методи результативні насамперед щодо тих бар'єрів, усунення яких недоцільно з різних причин, наприклад, занадто високої психофізіологічної зусилля такого усунення.

Подолання усіх психологічних бар'єрів – це подолання форм прояву «синдрому страху», що має дві сторони: «страх втрати старого» і «страх прийняття нового», тому кожен тип бар'єру можна описати і залежно від співвідношення у ньому цих двох параметрів.

**Перспективи подальших досліджень** планується спрямувати на вдосконалення налаштування на тренування за допомогою подолання психологічних бар'єрів спортсменами на різних етапах тренувального процесу.

#### **Література**

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань. 2013. 42 с.
2. Гірняк А.Н., Васильків О.В. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. Вип. 33. 2019. С. 79-90.
3. Завдання з курсу «Психологія підприємництва» URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/4kPidprPavlenko.pdf> (дата звернення: 14.03.2024).
4. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3 (52). 2022. С. 51-55. DOI:10.32689/maur.psych.2021.3.7
5. Костюкєвич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Планер, Вінниця. 2014. 616 с.
6. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості. (Дис. ... докт. психол. наук). Одеса. 2010. 409 с.
7. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. ВНАУ, Вінниця. 2020. 240 с.
8. Скиба О.О., Хіра К.А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. № 1. 2016. С. 260-262.

9. Топол Г.А. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці. (Дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту). Київ. 2017. 217 с.
10. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Маріо Байч. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*, 1(31). Харків. 2024. С. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08
11. Фурман А.В. Ідея професійного методологування : монографія. Економічна думка, Ялта-Тернопіль. 2008. 208 с.

#### References

1. Bezverkhnia H.V. (2013). *Psykholohiia fizychnoho vykhovannia*. Uman. 42 p. [in Ukrainian].
2. Hirniak A.N., Vasylyk O.V. (2019). *Psykholohichni bariery u vzaiemodii vykladacha u studentiv ta shliakhy yikh efektyvnoho podolannia*. *Psykholohichni perspektvy*. Vyp. 33. P. 79-90 [in Ukrainian].
3. *Zavdannia z kursu «Psykholohiia pidpriemnytstva»* URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/4kPidprPavlenko.pdf/> (data zvernennia: 14.03.2024) [in Ukrainian].
4. Kaizerova A. (2022). *Psykholohichni bariery trenuvalnoi ta zmalnoi diialnosti sportsmeniv z khudozhnoi himnastyky*. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom*. *Psykholohiia*, 3 (52), P. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7 [in Ukrainian].
5. Kostiukevych V.M. (2014). *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navchalnyi posibnyk*. Planer, Vinnytsia. 616 p. [in Ukrainian].
6. Massanov A.V. (2010). *Psykholohichni bariery v profesiinomu samovyznachenni osobystosti*. (Dys. ... dokt. psykol. nauk). Odesa. 409 p. [in Ukrainian].
7. Oliinyk N.A., Voitenko S.M. (2020). *Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti : monohrafiia*. VNAU, Vinnytsia. 240 p. [in Ukrainian].
8. Skyba O.O., Khira K.A. (2016). *Otsinka psykhichnoi nadiinosti sportsmeniv zalezno vid rivnia yikh fizychnoi pratsezdatsnosti*. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. № 1. P. 260-262 [in Ukrainian].
9. Topol H.A. (2017). *Kompleksna otsinka pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok u khudozhnii himnastytsi*. (Dys. ... kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu). Kyiv. 217 p. [in Ukrainian].
10. Ponomarov V.O., Korchahin M.V., Mario Baich (2024). *Kryzovi etapy rozvytku sportyvnoi kariery sportsmeniv-odnorbortiv ta formuvannia shliakhiv yikh podolannia*. *Yedynoborstva*, 1(31), P. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08 [in Ukrainian].
11. Furman A.V. (2008). *Idea profesiinoho metodolohuvannia : monohrafiia*. Ekonomichna dumka, Yalta-Ternopil. 208 p. [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).36)

**Прокопенко А.О.**  
викладач

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Prokopenko A.O.**  
<https://orcid.org/0000-0001-5782-6143>

**Гончарова Н.М.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Goncharova N.M.**

<https://orcid.org/0000-0002-3000-9044>

**Шутова С.Є.**

**завідувач кафедри спортивних ігор,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Shutova S.E.**

<https://orcid.org/0000-0001-6407-3100>

**Родіоненко М.В.,**

викладач

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

**Rodionenko M.V.**

<https://orcid.org/0000-0003-4006-1812>

#### **ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ДИНАМІЧНОГО БАЛАНСУ НИЖНІХ КІНЦІВОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ**

За даними науково-методичної літератури, функціональна моторна асиметрія м'язів нижніх кінцівок може впливати на результативність занять тенісом, а саме на рівновагу та координацію, а також на силу та швидкість рухів. Тому, важливим є проведення профілактики моторної асиметрії в процесі тренувальних занять. З цією метою