

**ВИСНОВКИ.** До дидактичних закономірностей підвищення якості використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів слід віднести такі: спрямованість процесу фізичного виховання на вирішення завдань всебічного і гармонійного розвитку особистості студента педагогічного університету; активно-діяльнісний характер фізичного виховання; єдність потребнісно-мотиваційної сфери і навчально-пізнавальної активності студентів; прояв поваги і вимогливості до студентів педагогічного університету у процесі фізичного виховання; розкриття творчих здібностей студентів у процесі фізичного виховання; урахування вікових і індивідуальних особливостей студентів; підвищення впливу колективу студентів на активізацію навчального процесу з фізичного виховання.

**ПЕРСПЕКТИВИ.** Розробити методичні рекомендації щодо використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андриади И. П. Здоровьясбережение и современные подходы к внедрению здоровьясберегающих моделей в образовательном пространстве высшей школы / И. П. Андриади, Л. С. Елькова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 2. – С. 13-21.
2. Бумарскова Н. Н. Инновационные технологии в здоровьесберегающей программе / Н. Н. Бумарскова, Е. А. Лазарева // Вестник МСГУ. – 2013. – № 1. – С. 234-237.
3. Ермакова М. А. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания / М. А. Ермакова, Т. И. Меерзон // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10. – С. 1341-1346.
4. Єфімова В. М. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності: дис. ... доктора пед. наук / Єфімова Валентина Михайлівна. – Ялта, 2013. – 480 с.
5. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 50-57.
6. Михеева Т. М. Здоровьесберегающие технологии в вузе / Т. М. Михеева, М. В. Степанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.conference.osu.ru/assets/files/conf\\_reports/conf8/90.doc](http://www.conference.osu.ru/assets/files/conf_reports/conf8/90.doc)
7. Петрова Г. С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов / Г. С. Петрова // Известия Тульского государственного университета. – 2012. – № 2. – С. 10-19.

УДК 159.94+376.2+376.3+376.42+796.015

**Бойко Г.М.**

**Полтавський інститут економіки і права ВНЗ ВМУРОЛ «Україна»**

## ПСИХОДІАГНОСТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

*Викладено результати аналізу особливостей застосування психодіагностичних досліджень в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку, розкрито структуру алгоритму їхньої підготовки в паролімпійському спорті.*

**Ключові слова:** порушення психофізичного розвитку, паролімпійський спорт, спортсмени, психодіагностика, методика, алгоритм.

**Бойко Г.Н. Психодіагностика в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації в паролімпійському спорті.** Проанализированы особенности использования психодіагностики в системі підготовки спортсменів с нарушениями психофізического развития, раскрыто структуру алгоритма их підготовки в паролімпійском спорті.

**Ключевые слова:** нарушения психофізического развития, паролімпійский спорт, психодіагностика, методика, алгоритм.

*Boyko Galina. Psycho diagnostics in the preparation system of high qualification athletes in Paralympic sport. This research presents the analysis of psychodiagnostic investigations peculiarities in training of highly skilled athletes with impaired mental and physical development, reveals the structure of their training algorithm in Paralympic sport.*

*Key words: psychophysical disabilities, Paralympic sports, athletes, psychodiagnostic, methodology, algorithm*

**Постановка проблеми.** Високий рівень досягнень у сучасному паралімпійському спорті передбачає необхідність врахування всіх складових системи підготовки спортсменів різних нозологій. Безперечно, що психодіагностика є невід'ємною складовою підготовки спортсменів високої кваліфікації із порушеннями психофізичного розвитку, зокрема, її психологічного компоненту, що актуалізує проведення відповідних наукових розвідок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивна підготовка, у загальнонауковому розумінні, розглядається як використання логічно вибудованої системи спортивного тренування в 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. Висока напруженість сучасної підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, великі обсяги тренувальних і змагальних навантажень потребують встановлення оптимального режиму роботи та відпочинку, комплексного застосування психологічних засобів підготовки та відновлення працездатності спортсменів, їх науково-обґрунтованого співвідношення з іншими видами підготовки в межах основних структурних утворень тренувального процесу, зокрема, психологічної [1]. Вибір методик психологічного впливу на особистість спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку та специфічність їх застосування в системі підготовки необхідно здійснювати згідно результатів психодіагностичних досліджень [3, 4, 8]. Аналіз літературних даних указує на однаковість думок фахівців щодо необхідності врахування особливостей розвитку вищих психічних функцій, особистісних якостей і низки психофізіологічних параметрів спортсменів із метою оцінки їхніх потенційних можливостей і прогнозування результатів виступів у змаганнях [6]. Однак, у доступній нам літературі майже відсутні дані щодо проведення фундаментальних досліджень, спрямованих на вивчення психічних, особистісних і психофізіологічних особливостей спортсменів високої кваліфікації із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, що можуть бути розглянуті в якості прогностичних критеріїв оцінки їхньої здатності до високоефективної тренувальної та змагальної діяльності, визначення та конкретизації змісту психологічного супроводу в системі підготовки спортсменів [1, 5, 9].

Для чіткої та аргументованої постановки завдань психологічної підготовки та супроводу спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті психодіагностика використовується з метою [1-3]:

- визначення структурно-динамічних особливостей спортсменів відповідної нозології, спеціалізації та рівня кваліфікації;
- визначення рівня психосоматичного здоров'я спортсменів;
- визначення характеру мотивації спортсменів до спортивної діяльності;
- встановлення механізмів психологічного захисту від дії стрес-чинників, що пов'язані зі спортивною діяльністю;
- оцінки характеру можливих депресивних станів;
- визначення місця та ролі спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності в конкретному соціальному оточенні;
- проміжної та підсумкової оцінки ефективності застосованих психокорекційних впливів, а також у системі комплексної оцінки стану готовності спортсмена до змагальної діяльності.

Вибір діагностичних методик у практиці спорту зумовлений психологічними ознаками та якостями особистості, що є інформативними в конкретному виді спорту. Сучасні дослідники в галузі спортивної психології розрізняють наступні основні діагностичні блоки: блок діагностики психофізіологічних характеристик спортсменів, блок діагностики психічних станів і діагностики якостей особистості спортсменів [5, 6]. До блоку психофізіологічних показників готовності спортсменів відносяться: кислотність слини, температура шкіри, показник біопотенціалу, тремор рук, час простої та складної сенсомоторної реакції, реакції на об'єкт, що рухається, рефлекс на визначення часу (відтворення заданого відрізка часу або часу однієї із змагальних дистанцій), функціональна рухливість нервових процесів, сила нервових процесів, динамометрія, вимірювання рівня квазістаціонарного потенціалу кори головного мозку (за методикою В. Некрасова) функцій сприймання, оперативної пам'яті, функцій уваги, мислення тощо. Визначення індивідуальних

еталонних психофізіологічних показників готовності спортсмена та проведення подальших спостережень за їхньою динамікою дозволяє отримати об'єктивну інформацію щодо його актуального стану, рівня готовності спортсмена до реалізації напрацьованого потенціалу в процесі змагальної діяльності [1]. З метою діагностики станів та особистісних якостей спортсменів використовуються: методики вивчення самооцінки стану спортсмена перед тренувальним заняттям та участю у змаганнях (САН – самопочуття, активність, настрій; шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, методика суб'єктивної самооцінки стану спортсменів І; діагностика рівня фрустрованості; дослідження самооцінки та рівня домагань, мотиваційної сфери та особистісних якостей спортсменів. На особливу увагу заслуговує біоелектрографічна технологія діагностики психічної готовності спортсменів, що спрямована на вивчення енергоінформаційних процесів людини. Метод ґрунтується на ефекті Кірліан і має назву методу газорозрядної візуалізації викликаних біоелектричних сигналів (ГРВ-метод). За його допомогою визначається біоенергетичний потенціал спортсменів, що корелює з рівнем його психоенергетики та рівнем спортивної майстерності, здійснюється діагностика донозологічних змін якості психосоматичного здоров'я спортсменів, які відбуваються під впливом перетренованості. Рання діагностика енергодефіцитних станів забезпечує «валеологічну безпеку» підготовки спортсменів високої кваліфікації. Застосування ГРВ-методу також дозволяє спостерігати за динамікою психофізичної витривалості плавців [6].

Доцільне використання психодіагностичної інформації забезпечує прогнозування здатності спортсменів до досягнення ними максимального результату, науково обґрунтований вибір адекватних методів психокорекційного впливу. Дослідження виконується у відповідності до Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр., тема 2.29.: «Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих спортсменів у спорті інвалідів».

**Мета дослідження:** застосування психодіагностики в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підготовка до змагань і сама змагальна діяльність спортсмена «... розгортаються як єдиний підготовчо-змагальний процес ...» [7, с. 229], що дозволяє пов'язати спортивну діяльність:

- із проявом м'язової активності в процесі виконання спеціальних фізичних вправ;
- з оволодінням технікою виконання фізичних вправ в обраному виді спорту, що передбачає систематичні тривалі спеціальні тренування, під час яких спортсмен опановує та вдосконалює рухові навички й розвиває необхідні для занять обраним видом спорту фізичні якості, а також спеціалізовані психічні процеси та якості особистості (відчуття, сприймання, увагу, пам'ять, сміливість, рішучість, ініціативність, наполегливість, волю до перемоги тощо);
- зі спортивною боротьбою, що досягає апогею саме під час змагань і сприяє розвитку здатності спортсмена до мобілізації та максимального напруження фізичних сил, уміння керувати психічними процесами на тлі значних емоційних переживань;
- із максимальним проявом фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навичок, постійним утриманням їх на високому рівні, що досягається завдяки систематичній тренувальній діяльності;
- із впливом на організм спортсмена, що пов'язаний з екстремальними руховими режимами, психоемоційним напруженням, наявністю стресогенного впливу, зумовленого високою особистісною та соціальною значущістю змагання, підвищеними вимогами до психіки спортсмена в умовах жорсткої змагальної боротьби. Це актуалізує проведення аналізу структури та змісту змагальної діяльності як квінтесенції реалізації особистості в спортивній діяльності;
- із високим ступенем усвідомлення спортсменом мети спортивної діяльності та розумінням раціональних шляхів її досягнення.

Отже, спортивна діяльність пов'язана з підвищеними вимогами до особистості спортсмена та розгортанням його психічних процесів (сприймання та обробки інформації, уваги, пам'яті, вольових якостей і здатності керувати психічним станом).

За результатами вимірювання здійснюється оперативна та поточна корекція тренувальних навантажень, своєчасне оперативне використання комплексних заходів відновлення працездатності

спортсменів і корекції психічних станів, що лімітують успішність у конкретному виді спорту (сауна, масаж, ауто - та гетеротренінг, функціональна музична терапія, психотерапія тощо).

Враховуючи, що специфіка спорту полягає в тому, що результативність діяльності спортсмена оцінюється виключно в стислі епізоди змагань, особливий інтерес мають дослідження змагальних станів спортсменів. Виступам у змаганнях передують очікування та невизнаність, а сама змагальна діяльність пов'язана з конкуренцією рівних за силами суперників, загостренням відчуття особистісної та суспільної відповідальності за результат виступу. Це підвищує напруженість ситуації, що дозволяє розглядати її як стресову. Отже, під час змагань діяльність спортсмена здійснюється на тлі психічного стану, що суттєво впливає на результат його виступу [1, 4, 5, 8].

Комплекс діагностичних методик оцінки передстартових станів спортсменів повинен включати:

- фіксацію самооцінок спортсменами власного емоційного стану;
- тести, використання яких в якості індикатора емоційного збудження пов'язане з розумінням того, що в кожен конкретний момент точність, інтенсивність і стабільність регуляції спортсменом власної інтелектуальної, сенсорно-перцептивної та рухової активності залежить від його емоційного стану;
- дослідження вегетативних проявів емоційного збудження.

Вибір діагностичних методик зумовлений умовами та завданнями дослідженнями та спортивною спеціалізацією. Діагностичні обстеження спортсменів безпосередньо перед змаганнями завжди пов'язані з низкою проблем. До основних можна віднести: жорсткий ліміт часу, проблеми встановлення контакту зі спортсменом, заглибленим у власні думки, пов'язані з очікуванням майбутнього виступу.

Отже, психодіагностичні методики повинні бути достатньо простими, короткочасними, зручними для використання в умовах змагань. До таких методик правомірно віднести: методику діагностики рівня стресу перед стартом за опитувальником шкали самооцінок Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, вимірювання статичного тремору, вимірювання максимальної частоти рухів за теппінг-тестом, динамометрію, вимірювання дозованого м'язового зусилля, оцінку коротких часових інтервалів, біоелектропотенціометрію. На підставі даних лонгітюдної психодіагностики планується та вибудовується психолого-педагогічна робота зі спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку, що поєднує теоретичну, фізичну, технічну, тактичну та спеціалізовану підготовку, а також розробляються заходи психокорекційного впливу на особистість у залежності від її індивідуально-психологічних особливостей та актуальних особистісних проблем (рис. 1). Запропонований нами підхід передбачає:

- визначення актуального рівня психічного, моторного, сенсорного, інтелектуального розвитку спортсменів, проведення систематичних спостережень за їх динамікою;
- з'ясування найбільш збережених функцій спортсменів;
- на підставі отриманої інформації, здійснення розробки спеціальних, адаптації та модифікації традиційних методів, прийомів і засобів, що передбачають опору на найбільш збережені функції та рівень активності спортсменів і стосуються всіх основних складових їхньої підготовки;
- забезпечення оптимальних (корекційних) умов для отримання, обробки та використання спортсменами спеціальної інформації, необхідної для організації та здійснення самоконтролю за ефективністю тренувальної та змагальної діяльності у відповідності до особливостей її структури та фазового складу;
- забезпечення раціональної та продуктивної взаємодії спортсменів з іншими суб'єктами, які утворюють груповий суб'єкт спортивної діяльності, специфічний для паролімпійського спорту.

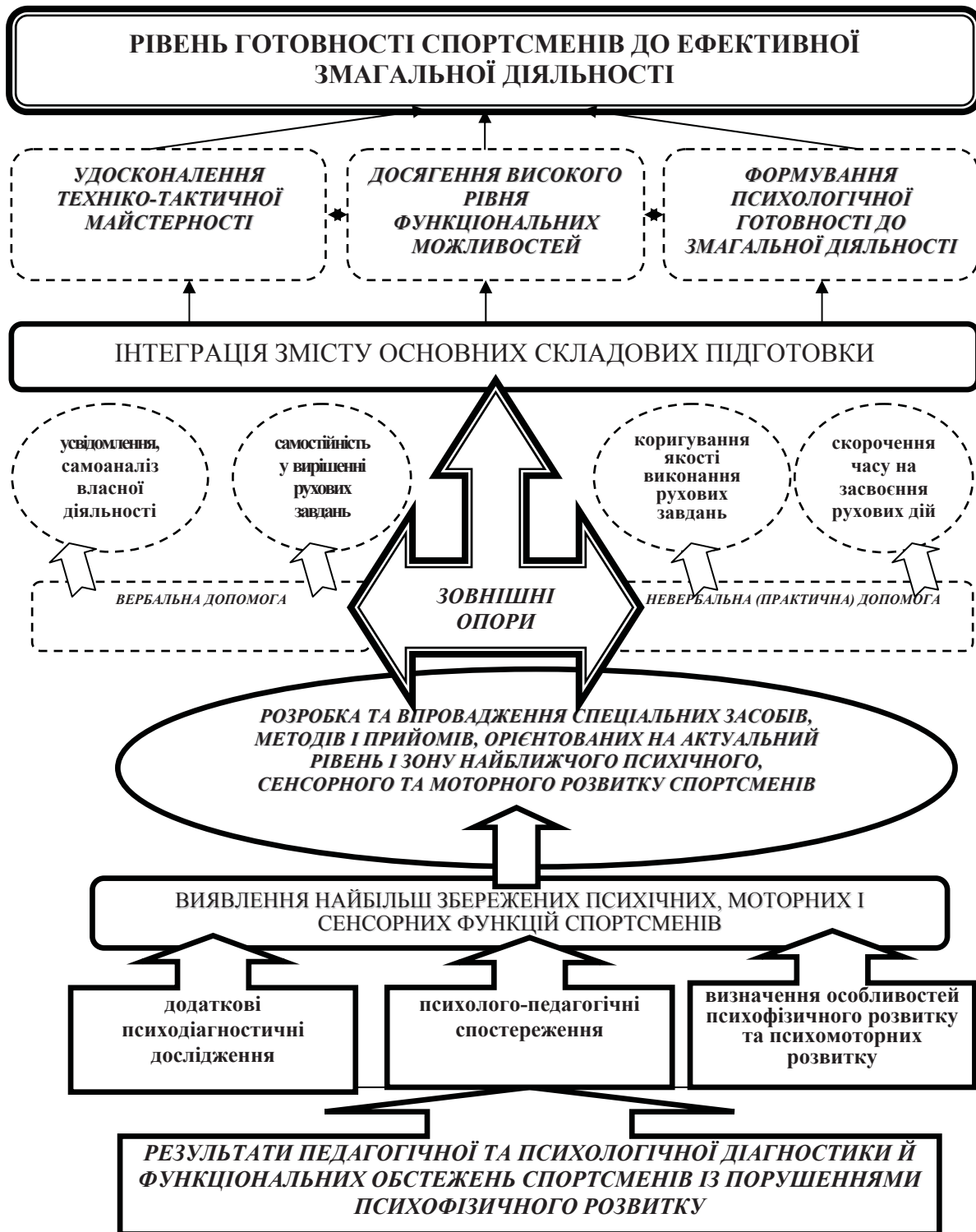


Рис. 1. Алгоритм підготовки спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

### ВИСНОВКИ

Здатність спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку досягати високих результатів обумовлена низкою факторів, що забезпечують формування оптимального співвідношення техніко-тактичної, функціональної та психологічної складових їхньої готовності у відповідності до вимог певної змагальної дисципліни. Психодіагностика розглядається вченими як важливий початковий елемент спільної діяльності тренера, психолога, спортсмена, інших специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності. Результати психодіагностики використовуються для науково обґрунтованого планування змісту та спрямованості заходів психокорекційного впливу на особистість.

Доведено, що психодіагностика є обов'язковим елементом, що має бути включеним до змісту психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів високої кваліфікації із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку.

Вибір методик психодіагностики у системі психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку повинен ґрунтуватися на таких положеннях:

- застосовані методики мають бути теоретично обґрунтованими, сертифікованими, інформативними, адекватними меті дослідження, зручними у використанні;
- застосовані методики передбачають можливість їх багаторазового використання, забезпечують отримання достовірної інформації щодо динаміки досліджуваних показників, а також передбачають можливість перспективного планування такої динаміки;
- матеріали досліджень, отримані за допомогою обраних методик психодіагностики, мають передбачати конструктивну формалізацію кількісних та якісних показників із можливістю їх подальшого порівняння, статистичної обробки та систематизації.

Інтерпретація та оцінка матеріалів дослідження має виконуватись із дотриманням принципу системного підходу до аналізу показників психологічного, особистісного та соціально-психологічного характеру. На підставі результатів проміжних і підсумкових психодіагностичних досліджень здійснюється вибір адекватних методів, методичних прийомів і засобів впливу, специфічних для конкретної нозологічної групи спортсменів, виду спорту, періоду підготовки та його проміжних завдань у відповідності до запропонованого алгоритму.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** пов'язуємо зі пошуком шляхів поглибленої інтеграції психологічної складової, зокрема, її психодіагностичного компоненту, в систему підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Бойко Г. М. Дослідження особистісних якостей плавців із порушеннями психофізичного розвитку / Г. М. Бойко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – (Серія 19: «Корекційна педагогіка та психологія»). – Вип. 21. – С. 22-26.
3. Коробейников Г.В., Кулинич И.В., Россоха Г.В. Психофизиологическое обеспечение диагностики функционального состояния спортсменов высокой квалификации // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VIII Международного научного конгресса. – Алматы, 2004. – Т.2. – С. 70-71.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.
6. Hanrahan S. J. Athletes with disabilities: Issues and a sample group session // The practice of sport psychology. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. – p. 223–247.

УДК 378.016:796.071.4

**Бойко О.О.**  
**ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка**

### ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті визначено місце фізичної культури в розвитку особистості школярів. Виявлено найбільш важливі особистісні якості дитини, необхідні для існування в сучасному суспільстві. Обґрунтовано умови розвитку цих якостей засобами фізичних вправ.*

**Ключові слова:** формування, особистість, школярі, урок фізичної культури.

**Бойко О.О..** *Формирование личности школьников средствами физической культуры. В статье определено место физической культуры в развитии личности школьников. Выявлены наиболее важные личностные качества ребенка, необходимые для существования в современном обществе. Обосновано условия развития этих качеств средствами физических упражнений.*

**Ключевые слова:** формирование, личность, школьники, урок физической культуры.