

**ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА  
РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

Колективна монографія

За загальною редакцією Т. В. Петровської

**КИЇВ – 2021**

**УДК 796.011:159.98+37.015.3(066)**  
**ББК 75.115.135+75.115.131.2**

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
(протокол № 7 від 26 лютого 2021 року)

***Рецензенти:***

**Кивлюк О. П.** – доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри методології науки і міжнародної освіти Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

**Папуча М. В.** – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

**Шинкарук О. А.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, головний науковий співробітник науково-дослідного інституту, завідувач кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВСУ

**П 30** Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / [Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.]; за заг. ред. Т.В. Петровської. – К.: Видавець Позднішев, 2021. – 166 с.

**ISBN 978-966-8830-80-8**

У монографії зроблено спробу розглянути проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності в різних актуальних на сьогодні напрямках. Матеріали монографії представлено у чотирьох розділах: «Особистість тренера як суб'єкт спортивної діяльності», «Теоретичні та прикладні аспекти психологічної підготовки спортсменів», «Здоров'язберігаючі технології в спорті», «Педагогічні технології розвитку». Монографія розрахована на науковців, тренерів, спортсменів, спортивних психологів.

**УДК 796.011:159.98+37.015.3(066)**  
**ББК 75.115.135+75.115.131.2**

**ISBN 978-966-8830-80-8**

© Т.В. Петровська, В.І. Воронова,  
О.Р. Гринь та ін., 2021  
© Видавець Позднішев, 2021

## ЗМІСТ

|  |     |
|--|-----|
| ВСТУП  | 5   |
| РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТІТЬ ТРЕНЕРА ЯК СУБ'ЄКТ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  |     |
| 1.1. Соціально-психологічні складові іміджу спортивного тренера (Петровська Т.В.)  | 6   |
| 1.2. Змістові складові та індивідуально-психологічні детермінанти професійного функціонального іміджу тренера з футболу (Петровська Т.В., Малиновський А.І.) | 10  |
| 1.3. Психологічна характеристика особистості тренера з футболу (Воронова В.І.)   | 20  |
| 1.4. Технологія формування та корекції професійного іміджу тренера з футболу (Петровська Т.В., Малиновський А.І.)  | 34  |
| 1.5. Методика діагностики професійно важливих якостей тренера (Петровська Т.В., Малиновський А.І.)   | 49  |
| РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ   |     |
| 2.1. Теоретико-методологічні аспекти психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів (Гринь О.Р.)                                  | 59  |
| 2.2. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів (Петровська Т.В., Арнаутова Л.В.)   | 72  |
| 2.3. Використання заходів із саморегуляції для корекції психоемоційних станів спортсменів (Курдибаха О.М.)   | 80  |
| РОЗДІЛ 3. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТІ   |     |
| 3.1. Психосоматичні зміни в результаті професійної діяльності спортсменів (Перепелиця А.В.)  | 89  |
| 3.2. Психологічний захист та його вплив на самоактуалізацію кваліфікованих шахістів (Толкунова І.В.)   | 103 |

|   |     |
|---|-----|
| РОЗДІЛ 4. ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ   |     |
| 4.1. Особливості естетичного розвитку студентів-спортсменів у навчально-виховному процесі закладу вищої освіти (Булгакова Т.М.) | 113 |
| 4.2. Розвиток емоційної стійкості студентів-спортсменів в умовах закладу вищої освіти (Жукова Г.В.)                             | 124 |
| 4.3. Педагогічний супровід розвитку студентів-спортсменів із застосуванням он-лайн коуч-технологій (Фольварочний І.В.)          | 140 |
| Література  | 149 |

## ВСТУП

Психологічний супровід є важливим сучасним компонентом в системній роботі зі спортсменами, доповнює навчально-тренувальну і змагальну діяльність і сприяє розвитку не тільки майстерності і фізичних якостей спортсмена, а й формуванню обумовлених діяльністю суб'єктних властивостей особистості. Психологічний супровід в спорті розглядається фахівцями як інтегративна технологія, що сприяє в досягненні максимальних для суб'єктів спортивної діяльності результатів і створенню сприятливих умов для професійного та особистісного розвитку на всіх етапах спортивної кар'єри.

Сьогодні на рівні спорту вищих досягнень необхідність психолого-педагогічного супроводу не тільки спортсменів та спортивних команд, а й тренерів підкреслюється багатьма науковцями та спортивними психологами. Монографія є результатом науково-дослідної роботи колективу кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України в рамках науково-дослідної теми «Технології психологічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» і розрахована на науковців, аспірантів, спортивних психологів, тренерів, спортсменів. Матеріали монографії можуть бути корисними всім, хто цікавиться спортивною психологією.

Автори:

- Т.В.Петровська, кандидат педагогічних наук, професор;
- В.І.Воронова, кандидат педагогічних наук, професор;
- О.Р.Гринь, кандидат педагогічних наук, професор;
- І.В.Толкунова, кандидат педагогічних наук, доцент;
- І.В.Фольварочний, доктор педагогічних наук, доцент;
- Т.М.Булгакова, кандидат педагогічних наук;
- Г.В.Жукова, кандидат педагогічних наук;
- О.М.Курдибаха, кандидат психологічних наук;
- А.В.Перепелиця, кандидат психологічних наук;
- А.І.Малиновський, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту.

# РОЗДІЛ 1

## ОСОБИСТІТЬ ТРЕНЕРА ЯК СУБ'ЄКТ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Соціально-психологічні складові іміджу спортивного тренера

Спортивну діяльність можна розглядати як спільну діяльність спортсмена і тренера, результативність якої багато в чому залежить від психологічних аспектів їх взаємодії як особистостей. Особливістю такої діяльності як педагогічної системи є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру і системі стосунків у цілому [85; 102; 103; 106; 118]. Сучасний погляд на тренувальний процес передбачає не тільки аналіз процесу впливу тренера на спортсмена і результати змагальної діяльності, а й певний інтерес до особистості того, хто керує цим процесом, тобто тренера [19; 115; 166]. Професійний імідж значною мірою визначає ефективність тренера. Ряд учених підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів, при цьому має гуманістичну спрямованість на визнання загальнолюдських цінностей і задоволеність спортсменів навчально-спортивною діяльністю [19; 103; 107; 105; 118; 130; 166; 167]. На сьогодні нагальною потребою є виявлення засобів, форм і методів формування такого ефективного іміджу тренера в процесі професійної підготовки фахівців, який би сприяв їхній ефективній співпраці.

Теоретичним обґрунтуванням нашого дослідження є гіпотеза, що своєрідне поєднання індивідуальних якостей тренера впливає на формування позитивного професійного іміджу, що, у свою чергу, впливає на змагальну успішність спортсмена та команди. Вплив іміджу на результативність спортивної діяльності ґрунтується на теоретичних положеннях та дослідженнях його активності та функціональності. Виходячи з визначення професійного іміджу тренера як емоційно забарвленого психічного образу в сприйнятті спортсменів, який

здатний спонукати до підвищення результативності дій [19], є актуальним та недостатньо вивченим у сучасній психології спорту та теорії спортивного тренування і залишається головним питанням взаємного впливу тренера і спортсмена.

Метою нашого дослідження ми вбачаємо теоретичне обґрунтування соціально психологічної структури іміджу спортивного тренера як суб'єкта спільної спортивної діяльності, підвищення ефективності його професійного іміджу як фактора успішності професійного становлення.

Теоретичні передумови вивчення проблеми іміджу у зарубіжній та вітчизняній науці пов'язані з такими напрямками досліджень як психологія образу з точки зору психології міжособистісного сприйняття та міжособистісної перцепції (Г. Андрєєва) [4], психологія взаємодії та спілкування (О. Леонтьєв) [60], психологія впливу (В. Москаленко) [87] та відображеної суб'єктності (В. Петровський) [106], теорія функціональних психологічних систем та адаптації (П. Анохін) [5; 64]. У рамках цих концепцій професійне спілкування та взаємодія тренера і спортсмена розглядаються як діяльність, а саме суб'єкт-суб'єктна взаємодія в комунікативній педагогічній системі (О. Молоканов) [85].

Взаємодія суб'єктів з точки зору концепцій соціального впливу та соціального пізнання розглядається у зв'язку з поняттями «Я-концепція», «Я-образ» та «Образ іншої людини» [4; 87; 101; 132]. Міжособистісне сприйняття є необхідною складовою взаємодії. Момент взаємного пізнання (сприйняття) і його продукт як образ іншої людини так чи інакше включені в будь-яке відношення, що пов'язує людей між собою [4]. У соціальній психології, на відміну від загальної психології, імідж розглядається не з точки зору процесу сприйняття, а в контексті характеристик суб'єкта та об'єкта сприйняття в умовах реальної соціальної групи [102]. Образ іншої людини впливає на якість та зміст взаємодії та формується через форми міжособистісного відображення: конкретно-чуттєвого відображення (зовнішній вигляд), узагальненого відображення (поняття), афективного відображення (відношення), конкретно-інструментального (діяльність). Структура іміджу таким чином включає когнітивну, афективну

та поведінкову складові особистості носія іміджу, яка має своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття.

Вивчення поняття образу в процесі взаємодії стосувалося більше проблем формування Я-образу і Я-концепції. Проте у процесі спортивно-педагогічної взаємодії важливу роль, що має вплив на результат діяльності, відіграє сприйняття спортсменом образу (англ. image) тренера [19; 103; 115; 118]. Отже, тренер як суб'єкт спортивної діяльності та взаємодії є носієм певних динамічних характеристик або іміджу. Однією з головних характеристик іміджу є активність та здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їхній емоційний стан, впевненість у собі [19; 102; 118].

Імідж має певну функціональність з точки зору впливу на професійну діяльність. Тренер є учасником спортивної діяльності, елементом комунікативної спортивно-педагогічної системи тренер – спортсмен [5; 60; 64; 85]. Тому виникає науковий та практичний інтерес до вивчення структури іміджу спортивного тренера та індивідуально-психологічних особливостей його особистості, які детермінують позитивний імідж [166]. Дослідження виявили таку залежність: чим більше місце в професійній діяльності суб'єкта займає інтерсуб'єктна взаємодія і чим складніші форми цієї взаємодії, тим вище виражена залежність між іміджем суб'єкта і результативністю спільної діяльності [102].

Важливою особливістю або характеристикою дієвого іміджу визначено таку умову як суб'єкт-суб'єктна взаємодія, тобто наявність спілкування, комунікативної взаємодії в процесі виконання діяльності [102]. Таким чином, у формуванні іміджу беруть участь усі учасники взаємодії – як носій, так і суб'єкти його сприйняття, в уяві яких виникає прообраз успішного іміджу. Саме в цьому процесі і складається взаємозв'язок між досягненням соціально значущих цілей та іміджем.

Оскільки Я-образ і образ іншої людини є активним і формується в процесі комунікації, інтеракції, то структуру образу або іміджу можна визначити, відповівши на запитання «Хто Я» або «Хто Він». Ця концепція вивчення структури особистісної ідентичності запропонована послідовником



Дж. Міда М. Куном, згідно з якою ідентичність особистості можна структурувати [4; 102]. Дослідження, проведені М. Куном та П. Макпарландом, продемонстрували, що в структурі Я-Образу переважають характеристики особистості, які відображають її соціальні ролі та відносини [4; 7]. Це підтверджено і в дослідженнях Д. Теджфела: приналежність до групи та соціальна роль у ній переважають та є пріоритетними в структурі Я-Образу, тому мають ціннісну складову [184]. Це явище в соціальній психології отримало назву «соціальна ідентичність та категоризація». Отже, в структурі іміджу як образу іншої людини відображаються: категоризація як приналежність до певної соціальної групи та соціальна роль у ній, соціальні очікування, а також когнітивна, афективна та поведінкова складові особистості – носія соціальної ролі, яка має своє емоційне забарвлення та ціннісно-оціночне ставлення суб'єкта сприйняття.

Спортивна команда – це реальна соціальна група, в якій здійснюється професійна діяльність в умовах високоінтенсивної інтерсуб'єктної взаємодії учасників. Приналежність до спортивної команди та роль тренера в ній для досягнення високого спортивного результату є категоріальною цінністю для спортсменів [167]. Отже, професійний імідж тренера як носія соціальної ролі, важливої для успіху команди, можна вивчати з точки зору його сприйняття як констатація (актуальний образ), як емоційно забарвлене ставлення, як інструментальна оцінка діяльності та з точки зору бажаної функціональності (ідеальний образ). Імідж тренера можна розглядати як фактор підвищення ефективності групової взаємодії в тому випадку, якщо актуальний професійний імідж збігається з очікуваним та ідентифікується з груповим успіхом і задоволенням потреб спортсменів.

Погоджуючись із визначенням професійного іміджу тренера Т. Бушуєвої, як емоційно забарвленого психічного образу, зазначимо що потребує уточнення визначення іміджу успішного тренера [19]. Під терміном «функціональний імідж» будемо мати на увазі ефективний професійний імідж тренера як носія соціальної ролі, важливої для успіху команди, який у сприйнятті спортсменів ідентифікується з командним і

персональним спортивним успіхом, задоволенням потреб спортсмена і який здатний спонукати до підвищення результативності змагальної діяльності [105].

Отже, тренер як суб'єкт спортивної діяльності та взаємодії є носієм певних динамічних характеристик або іміджу. Одними з головних характеристик іміджу тренера є активність та функціональність як здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їхній емоційний стан, впевненість у собі. Імідж тренера можна розглядати як чинник підвищення ефективності спільної взаємодії лише тоді, коли актуальний професійний імідж збігається з очікуванням та ідентифікується з груповим успіхом і задоволенням потреб спортсменів. Структура іміджу тренера включає когнітивну, афективну, поведінкову складові, котрі мають своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у спортсмена.

## **1.2. Змістові складові та індивідуально-психологічні детермінанти професійного функціонального іміджу тренера з футболу**

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, присвячених спорту, узагальненого досвіду науковців було досліджено вплив різних характеристик і властивостей особистості тренера на формування ефективної взаємодії зі спортсменом, а саме: професійні якості цілеспрямовано та ефективно формуються і вдосконалюються [23]; особистісні якості тренера мають не розходитись з уявленнями спортсменів про ідеальні (бажані), що має значення для психолого-педагогічного впливу на спортивний колектив [102; 103; 107]; особистісні якості тренера мають оперативно проявлятися відповідно до вимог конкретної змагальної чи тренувальної ситуації [118; 133; 166].

Тренер як суб'єкт спортивної діяльності та взаємодії є носієм певних особистісних характеристик та професійного іміджу [70; 105], однією з головних характеристик яких є здатність впливати на мотиви, вчинки, свідомість спортсменів, їхній емоційний стан, впевненість у собі [102; 105; 166].

З метою експериментального дослідження та теоретичного обґрунтування структури професійно важливих якостей тренера

з футболу, визначення його важливих особистісних якостей в уявленні кваліфікованих футболістів застосовували методи анкетування та експертне опитування серед провідних тренерів з футболу та футболістів різного рівня підготовки. В опитуванні взяли участь 20 тренерів з футболу та 119 футболістів-гравців провідних клубів України та національних збірних команд України з футболу, в тому числі: 23 представники ФК «Шахтар», м. Донецьк та 48 футболістів юнацьких (U-17 та U-19) та молодіжної збірної U-21 команд України. Для математичної обробки результатів дослідження було застосовано програмне забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). В нашому дослідженні респондентам пропонували відповісти на відкрите запитання анкети: «Який Він – успішний тренер з футболу?» За результатами відповідей респондентів отримано важливі характеристики та якості успішного тренера з футболу, які були узагальнені та систематизовані за певними показниками у структурну модель професійно важливих якостей тренера з футболу [181] (рис. 1.2.1):

- індивідуально-психологічні якості;
- поведінка і взаємодія;
- соціальний статус і освіта;
- зовнішність;
- спеціальні знання і вміння.

До індивідуально-психологічних професійно важливих якостей віднесено: мотиваційні; поведінкові; когнітивні; атенційні; моральні; емоційні; психомоторні та стресостійкість [105].

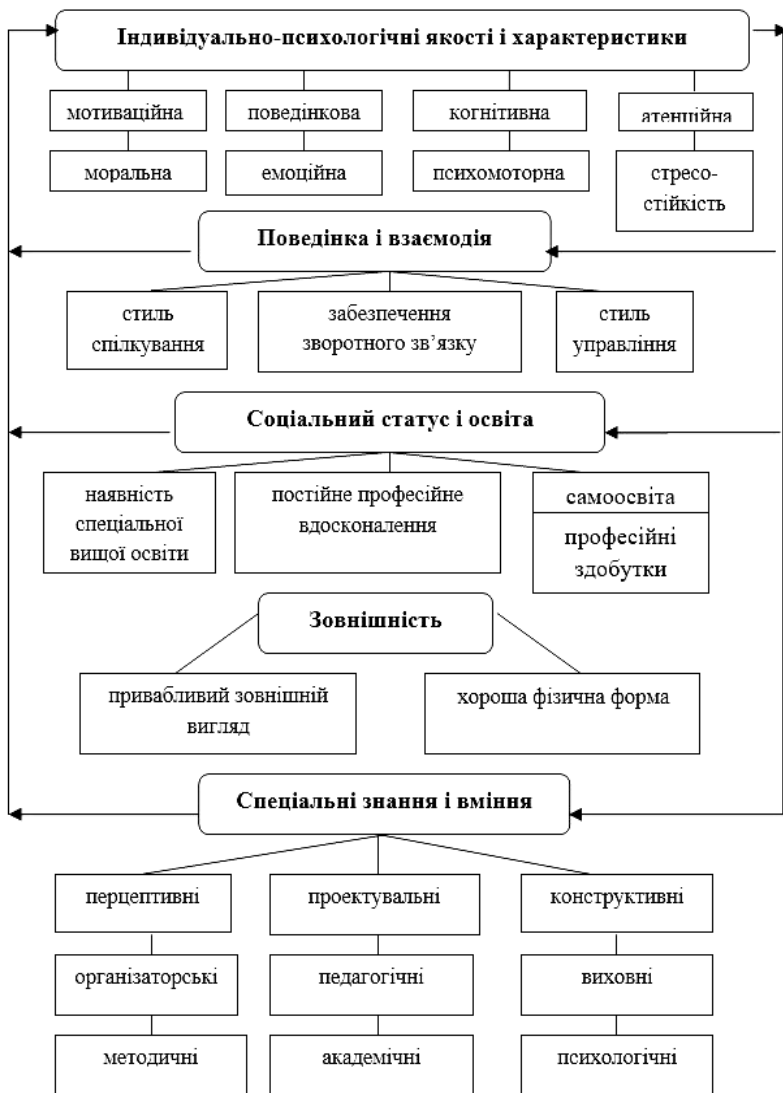


Рисунок 1.2.1. Структурна модель професійних якостей футбольного тренера (за результатами власних досліджень)

До професійно важливих характеристик поведінки тренера віднесено: особливості індивідуального стилю спілкування, забезпечення зворотного зв'язку у зі спортсменом та стилі управління командою.

Важливу роль у створенні професійного іміджу респонденти віддають зовнішньому вигляду тренера, а саме, привабливій зовнішності та хорошій фізичній формі [167].

Соціальний статус у моделі професійних характеристик залежить від рівня професійної освіти, постійного професійного самовдосконалення шляхом підвищення кваліфікації, самоосвіти та здобутків у професійній діяльності.

Також до структури професійно важливих якостей включені такі спеціальні знання та вміння: перцептивні, організаторські, комунікативні, проєктувальні, дидактичні, академічні, конструктивні, експресивні та спеціальні здібності. Розглянемо професійно важливі якості та характеристики тренера за результатами експертного опитування (рис. 1.2.2.).

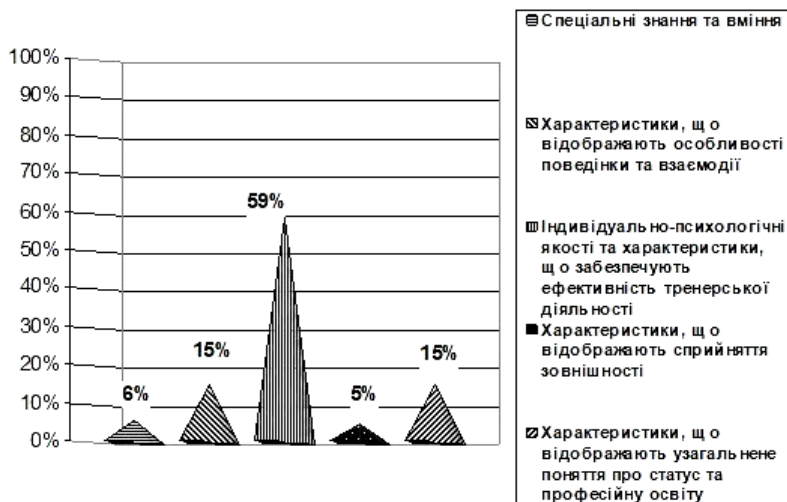


Рисунок 1.2.2. Структура функціонального іміджу футбольного тренера

*Авторитет у спортивному середовищі* (4,16%); *професіоналізм і освіта* (10,48%) за оцінками експертів детерміновані такими показниками: авторитетний і шанований у спортивному і футбольному середовищі, перспективний і успішний тренер, професіонал у своїй справі, має відповідну освіту, кваліфікацію та досвід.

*Зовнішня привабливість, демонстрація успішності* (3%); *демонстрація доброго здоров'я і фізичної форми* (2%) за оцінками експертів детерміновані такими показниками: стильний, охайний, харизматичний, здоровий, без шкідливих звичок, веде здоровий спосіб життя, фізично підготовлений, атлетичний, спортивний.

До *індивідуально психологічних якостей* тренера за оцінками експертів і в результаті аналізу й узагальнення включено такі складові: мотиваційна (5,81%); організаційна (17,97%); когнітивна, інтелектуальна, атенційна (9,98%); емоційна (3,32%); стресостійкість (5,16%); моральна (12,15%); вольова (3,16%); психомоторні якості (1,33%).

*Мотиваційна* складова детермінована такими характеристиками: цілеспрямований, мотивований на результат, амбітний, прагне перемоги, сконцентрований на професії, фанатично любить свою роботу, зацікавлений у діяльності, патріотичний, вміє мотивувати спортсмена і команду.

*Організаційна* складова детермінована такими характеристиками: хороший управлінець і менеджер, вміє організувати і надихнути, прямолінійний і відповідальний, організований і дисциплінований, самостійний в ухваленні рішень, пунктуальний і педантичний, акуратний, бере до уваги кожен дрібницю, працьовитий, наполегливий, може виконати будь-яке завдання.

*Когнітивна, інтелектуальна та атенційна* складові детерміновані такими показниками: талановитий, обдарований, розумний, інтелектуальний, аналітик, спостережливий, зосереджений і уважний у процесі тренування і змагань, розважливий, володіє тактичним мисленням, демонструє тактичну гнучкість під час змагань, має стратегічне мислення і здатність до інтуїтивного прийняття рішень, креативний, з творчим підходом до діяльності, здатний враховувати

індивідуальні особливості спортсмена, сучасний, відкритий для нової інформації з бажанням вчитися.

*Емоційна* складова детермінована таким чином: позитивно налаштований, життєрадісний оптиміст, емоційний та з почуттям гумору.

*Стресостійкість* детермінована психологічною та емоційною стійкістю і контролем емоцій та поведінки, стриманістю, врівноваженістю, спокійністю та холоднокровністю у стресових ситуаціях.

*Моральні* якості детерміновані характеристиками: людяний і розуміє проблеми та стани спортсмена, поважає колег і спортсменів, порядний, дотримується корпоративної етики та солідарності, справедливий і об'єктивний, толерантний і тактовний, вихований, культурний, чесний, безкорисливий, щедрий, відданий.

*Вольові* якості проявляються у відстоюванні власної точки зору, наполегливості, силі духу, сміливості, ризикованості, рішучості.

*Психомоторні* якості детерміновані лабільністю та швидкою реакцією у різних ситуаціях, бадьорістю, енергійністю та активністю.

*Поведінка та взаємодія* тренера детерміновані такими характеристиками спілкування і ставлення до спортсмена (14,98%): відкритий, відвертий, добрий, доброзичливий, довірливий, комунікабельний, товариський, терплячий, турботливий, підтримує у важку хвилину, уважний до спортсмена, суворий і вимогливий.

*До спеціальних знань і вмінь* тренера за оцінками експертів віднесено (6,49%): дидактичні, виховні, розвиваючі, гуманістичні та педагогічні, які детерміновані вміннями та здібностями тренера, вміє доступно донести інформацію спортсменам, добре поставлене образне мовлення, стежить за своєю вимовою, знає анатомію і фізіологію людини, знає історію та теорію футболу, читає новітню літературу на спортивну тематику, володіє методикою навчання і тренувального процесу, володіє загальними знаннями з психології, вмілий психолог, допомагає у становленні особистості спортсмена, бере участь у житті футболіста, дає

поради, мотивує, грамотний педагог, любить дітей і працює з молоддю.

Отже, експертна оцінка дозволила не тільки сформувати структурну модель професійно важливих якостей тренера з футболу, а й визначити найбільш важливі структурні компоненти.

Після визначення структури професійно важливих якостей тренера з футболу за допомогою оцінки експертів ми перейшли на другий етап дослідження, в якому взяли участь 96 гравців провідних клубів України та національних збірних команд України з футболу, в тому числі: 23 футболісти ФК «Шахтар» м. Донецьк, що входять до вищої ліги, гравці якого мають у середньому 15 років ігрового стажу і середній вік 28 років, та 48 спортсменів юнацьких (U-17 та U-19) та молодіжної збірної U-21 команд України з футболу, середній вік яких 18,5 року.

Спортсмени за допомогою анкети методом семантичного диференціала оцінювали професійно важливі характеристики тренера.

Після математичної обробки результатів анкетування нами було виділено важливі для тренерської діяльності особистісні якості тренера в уявленні спортсменів за такими критеріями: низька значущість якості або характеристики; помірна значущість; середня значущість; висока значущість.

До професійно важливих якостей високої значущості в уявленні всіх опитуваних спортсменів увійшли: користується повагою у спортивному та футбольному середовищі; професіонал своєї справи; освічений; цілеспрямований, мотивований на результат; амбіційний; прагне перемоги; вміє організувати колектив; вміє надихати; вміє доступно донести інформацію спортсменам; знає методику навчання і тренування; любить дітей, працює з молоддю; зосереджений та уважний у процесі тренування та змагань; організований, вимогливий.

Проте, було виявлено певні незначні розбіжності серед представлених команд (U-17, U-19, U-21 та ФК «Шахтар») у сприйнятті значущих для спортсмена якостей тренера. Для спортсменів ФК «Шахтар» характеристики спілкування не набувають вагомого значення. В діапазоні середньої значущості характеристики спілкування для них: доброзичливість,



терплячість, суворість та вимогливість. Інші якості мають помірно та низьке значення. Натомість вагомим значенням для них набувають стресостійкість та емоційне налаштування: позитивно налаштований, життєрадісний оптиміст, почуття гумору, стресостійкий у процесі змагань, психологічно стійкий, контролює емоції і поведінку. Для спортсменів U-17, U-19, U-21 більшу вагу мають характеристики спілкування тренера: відкритість та відвертість, доброзичливість, комунікабельність та турботливість, довірливість та терплячість, уважність до спортсмена. Для спортсменів юнацького віку більше імпонують якості тренера, що пов'язані з підтримкою особистості спортсмена, роллю наставника, орієнтація тренера на взаємодію та індивідуальний підхід до спортсмена.

Порівняння професійно важливих характеристик тренерів різної професійної категорії, зокрема В та PRO, в уявленні гравців дозволило зробити висновок про відсутність суттєвих розбіжностей, що свідчить про універсальність виділеної нами структурної моделі професійно важливих якостей наставника. Індивідуально-психологічні якості тренера з футболу, які детермінують професійно важливі характеристики, є універсальними для тренерів різних категорій під час роботи з командами різного рівня та віку [70].

Отримані в результаті теоретичного аналізу та емпіричного дослідження змістові складові та особистісні детермінанти професійного функціонального іміджу успішного тренера з футболу доповнюють та уточнюють дослідження функціонального іміджу тренера ігрових видів спорту [19; 118] (табл. 1.2.1).

Таблиця 1.2.1.

Порівняльна характеристика детермінант іміджу ефективного спортивного тренера з урахуванням рейтингу

| № з/п | Детермінанти іміджу тренера ігрових видів спорту, Т. Бушуєва | Детермінанти іміджу тренера по футболу, Т. Петровська, А. Малиновський |
|-------|--|--|
| 1     | Авторитет  | Організаційні якості та ставлення до діяльності                        |
| 2     | Поведінка в процесі змагань                                  | Комунікативні якості та ставлення до спортсмена                        |
| 3     | Ставлення до спортсмена                                      | Моральні якості  |
| 4     | Поведінка в процесі тренувань                                | Професіоналізм та рівень освіти  |
| 5     | Вольові якості   | Інтелект, когнітивні, атенційні якості                                 |
| 6     | Лідерська поведінка  | Мотивація  |
| 7     | Комунікативні якості   | Стресостійкість  |
| 8     | Інтелект   | Визнання й авторитет у спортивному середовищі                          |
| 9     | Моральність  | Емоційні якості  |
| 10    | Ставлення до спорту  | Вольові якості   |
| 11    | Ставлення до колег   | Зовнішня презентабельність   |
| 12    | Ставлення до себе  | Педагогічні, дидактичні здібності                                      |
| 13    | Зовнішність  | Фізична форма і психомоторні якості                                    |

Цікаве дослідження було проведене дослідниками з Угорщини Ю. Балог і Г. Трзаскома-Біксерді [166] з метою вивчення ставлення тренерів до різних аспектів їхньої роботи. На розроблені авторами запитання анкети, в якій знайшли відображення три ключові аспекти тренерської діяльності – педагогічні та професійні ролі й обов'язки, особисті характеристики, ставлення та поведінка, – дали відповідь 152 тренери з баскетболу із середнім досвідом тренерської роботи 12,9 року. Незалежно від віку, тренери поділяли схожі точки

зору щодо цілого ряду аспектів, котрі стосуються тренерської діяльності, що збігається з нашими результатами про універсальність професійно важливих якостей для створення функціонального іміджу тренерів з футболу різного віку та досвіду. У дослідженнях тренери з баскетболу дуже високо оцінили важливість педагогічних та професійних ролей і обов'язків та виховної ролі тренера – бути прикладом. Найвищий бал отримали виховна роль тренера і професійні знання. Більшість високо оцінили створення позитивного середовища, встановлення та дотримання правил, мотивація, диференціація в навчанні, розвиток навичок баскетболу, послідовність, організованість, планування, підтримання дисципліни, використання покарань одночасно з нагородами, гумор, оптимізм, етика спілкування, емпатія, підтримання зворотного зв'язку з спортсменом, емоційна витримка, переможні ігри. Ці результати дозволяють припустити, що тренери різних вікових груп та видів спорту поділяють схожі погляди на багато важливих аспектів коучингу [166].

Отже, власні дослідження з виявлення змістових характеристик, що детермінують професійний імідж спортивного тренера з футболу, підтверджують експериментальні дані щодо тренерів ігрових видів спорту за такими складовими: авторитет, комунікативні якості і ставлення до спортсмена, ставлення до діяльності, вольові якості, інтелект, моральні якості, зовнішність. Результати нашого дослідження дозволили визначити ще такі складові: мотиваційний компонент, емоційний компонент, когнітивний компонент особистості тренера, що підтверджує і доповнює проведені нами теоретичні дослідження соціально-психологічних складових іміджу спортивного тренера.

Абсолютно новим результатом наукового дослідження є розроблена методика для вивчення функціонального та актуального іміджу тренера з футболу (авторське свідоцтво № 96782 від 19.03.2020). Методика дозволяє визначити ступінь важливості для спортсменів психологічних, особистісних та соціальних характеристик тренера.

### **1.3. Психологічна характеристика особистості тренера з футболу**

Безумовним є визнання значущості впливу на підготовку спортсмена матеріально-технічного забезпечення, системи планування та організації тренувань, дотримання вимог харчування, відновлення фізичних й психологічних кондицій. Проте важко спростувати твердження про першочергове значення особистості тренера у підготовці спортсмена, від особистісних та професійно значущих якостей якого залежить не тільки ефективність керівництва підготовкою спортсменів, а й його рольовий статус, авторитет тощо.

Оскільки тренер є суб'єктом діяльності у спорті, вивчення спортивної діяльності не може оминати питання визначення і дослідження його можливостей, які детерміновані різними значущими факторами розвитку його особистості.

Розглядаючи особистість як об'єкт психологічного пізнання, О. Єлісеєв наголошує, що суть питання розкривається при комплексному та багаторазовому всебічному дослідженні явищ [39], що також стосується і вивчення особистості тренера. Не випадково вивчення психологічних особливостей особистості тренера показало, що уявлення про нього як ідеал значно розходиться з тим, що ми маємо в дійсності. Розглядаючи проблему вивчення особистості в спорті, вчені наголошують на необхідності дослідження сутності особистості у взаємозв'язку усіх її підструктур, тобто психологічного ядра (найбільш стійка частина, що відображає компоненти та психологічні властивості Я-реального в людині), типові реакції (звичні прояви реагування на всі впливи оточуючого середовища, які тісно залежать від психологічного ядра) і поведінки, залежно від виконуваної ролі (значно залежить від зовнішніх впливів) [157]. Саме гармонійне поєднання усіх цих компонентів як постійних, так і мінливих характеристик особистості, забезпечує ефективність її життєдіяльності і сприяє процесу навчання та вдосконалення.

У спорті тренер є головною особою, яка визначально впливає не тільки на процес спортивного вдосконалення, а й на процес особистісного зростання спортсмена, коли наявні особистісні якості тренера детермінують ступінь та швидкість

передачі й оволодіння необхідними знаннями та навичками його учнів – спортсменів. У зв'язку з цим, підкреслюючи роль особистості тренера в житті його учнів, Г. Бабушкін зазначає, що під час формування особистості спортсмена фізичні вправи та засвоєння рухових навичок не є головними. Саме тому часто спортсмени-початківці приходять в спортивну секцію «до конкретного тренера» [120].

Публікації відомого тренера з футболу Р. Мартенса значно розширили розуміння особливостей професійної діяльності тренера. Автор підкреслює, що для успішної роботи зі спортсменами тренер обов'язково повинен знати, якою людиною він є, що він може запропонувати підопічному. Наголошується, що спортсмени, особливо ті, які з дитячого віку, працюють з даним тренером, зазвичай, не лише вчать у нього, а й копіюють його якості, поведінку, слова тощо [76]. Це явище психологи пояснюють дією одного з важливих, але неусвідомлюваних законів формування особистості – закону наслідування. Для кращого самопізнання автор пропонує тренерам застосовувати чотирикомпонентну систему оцінки себе, тобто аналізувати відомості про себе, а саме: відомі собі й іншим; відомі собі, але приховані від інших; невідомі собі, але помітні іншим; невідомі і собі й іншим [76]. Саме такий глибокий особистісний аналіз Я-концепції дозволить пізнати власну сутність, зрозуміти свої інтереси і рівень компетентності, що неминуче приведе до усвідомлення необхідності усунути неефективні моделі поведінки, змінивши їх на досконаліші і сучасніші [96].

Специфічною особливістю професійної діяльності у спорті є те, що професію тренера зазвичай вибирають спортсмени, які через певні причини закінчують свою спортивну кар'єру. З точки зору психологічних компонентів особистості кожен конкретний вид спорту висуває до особистості спортсмена свої специфічні вимоги і наявність потрібних особистісних якостей (разом з фізичними і техніко-тактичними), що дозволяє йому досягти успіху. Деякі спортсмени через різні причини не досягають тих вершин або особистих досягнень, на які вони розраховували і для чого тяжко тренувалися протягом довгих років. Вони змушені піти зі спорту, тому обирають у

подальшому саме професію тренера, таким чином намагаючись продовжити своє життя у спорті, без якого вже не можуть уявити своє існування, або отримуючи свого роду моральну компенсацію в успіхах та досягненнях своїх учнів-спортсменів.

Проте тренерська діяльність істотно відрізняється від діяльності спортсмена і думати, що для успіху досить простого перенесення на діяльність тренера знань, умінь і навичок, отриманих у процесі спортивного вдосконалення, є великою помилкою. Дослідження доводять, що рівень досягнень тренерів – видатних спортсменів у минулому – не є значущим чинником ефективності їхньої діяльності, а проявляється переважно в організаційному плані, на самому початку кар'єри спортсмена, через інерційну роботу з боку преси, спонсорів тощо у наданні уваги йому як відомій особистості [86].

Якщо такий тренер-початківець і надалі не буде приділяти уваги вивченню особливостей і чинників ефективності тренерської діяльності, то через репродуктивну побудову тренувального процесу і відсутність професійних знань у нього неминуче виникнуть проблеми не тільки з процесом діяльності, а й у взаєминах зі спортсменами, яких він тренує. У зв'язку з цим вказується, що часом невиправдано швидке статусне зростання колишнього висококваліфікованого спортсмена на тренерському терені нерідко обертається самовпевненістю, опорою лише на особистий досвід і, як наслідок, застоєм у професійних устремліннях і в науково-інформаційних запитах [86; 156]. З урахуванням вищесказаного, як відзначають Є Мельник і співавт., помилкою є вибір професії тренера «за потребою», без урахування покликання, особистісних особливостей і здібностей [80; 81].

Професійна придатність тренера – це міра відповідності якостей людини як суб'єкта діяльності актуальним вимогам до нього, його здатність виконувати відповідні трудові функції в даний час. Вона обумовлюється сукупністю сформованих і взаємопов'язаних якостей суб'єкта діяльності (особистісних, психологічних, фізіологічних тощо), що забезпечують ефективність виконання професійних завдань. Систематизувавши дані, що стосуються професійної діяльності тренера як педагога, структура діяльності якого вимагає

багатьох різноспрямованих спеціальних знань, умінь і навичок, Н. Кузьміна виділила п'ять напрямів педагогічної діяльності, що свідчать про складність і багатогранність знань, котрі повинна опанувати людина, яка вирішила зробити професію тренера своєю основною, а саме: гностичний, проектувальний, конструктивний, комунікативний і організаторський [57].

Наявні в науковій літературі дані свідчать, що професійна майстерність тренера в спорті значним чином проявляється в його творчій діяльності, що вказує на перетворення тренера у фахівця, у якого вже є свій власний індивідуальний стиль тренерської діяльності у підготовці спортсменів [94; 120; 155]. Аналізуючи чинники, що впливають на ефективність діяльності тренера, Т. Бушуєва, А. Морозов вказують, що тут відіграють значну роль як методичні аспекти організації тренувального процесу, так і особистісні його характеристики, підкреслюючи винятковий вплив останніх на професійну ефективність тренера [20; 158].

Є. Мельник зі співавт., узагальнивши значну кількість досліджень, присвячених особистості тренера, називають найбільш важливими професійно-значущими якостями ділові, рефлексивні, емпатійні і комунікативні. При цьому найбільш суттєві вимоги, порівняно з фізичними та вольовими, висуваються саме до нервово-психічних [80; 81]. Результати вивчення даного питання свідчать, що особистісні якості тренера не тільки зумовлюють його професіоналізм, а також значною мірою впливають на його майстерність, формування індивідуального стилю діяльності, взаємини зі спортсменами і мікроклімат у команді. У дисертаційних дослідженнях на цю тему наголошується, що основними чинниками формування стилю індивідуальності тренера у професійній діяльності є пізнавальні, комунікативні, творчі прояви його особистості, які характеризуються особливостями їх реалізації [86; 142; 154].

Беручи до уваги, що рівень майстерності тренера передбачає або наявність чітко визначених якостей його особистості як професіонала певної категорії, або певного актуального рівня таких особистісних якостей, Г. Туманян, С. Харацідіс пропонують умовний розподіл тренерів на

«особистих» і «тренерів збірних команд» [80; 81]. До перших належать більшість тренерів, які:

- працюють зі спортсменами, починаючи з часу їх приходу в даний вид спорту і до рівня найвищої професійної майстерності;

- яким «пощастило» епізодично виховати спортсмена найвищого рівня з набраного контингенту, де випадково опинилася ця обдарована, перспективна особа;

- які є незамінними, оскільки тренують дітей, підлітків, юнаків на початкових етапах багаторічної підготовки, а потім передають їх більш досвідченим або талановитим колегам [80; 81, с. 6-7].

Крім наведених, автори виділяють окрему категорію тренерів, яких називають «ювелірами», оскільки вони мають здатність довести рівень спортсменів до найвищого. Тому переважно саме їх запрошують для роботи зі спортсменами збірних команд. Особливості тренерської діяльності таких тренерів характеризують, очевидно, специфіку наявних у них необхідних особистісних психологічних властивостей, які створюють індивідуальний стиль діяльності, що їх вирізняє з ряду колег. Вивчаючи індивідуальний стиль діяльності тренера науковці враховують, перш за все, максимально ефективну реалізацію його психологічних особистостей, які необхідні для цього. Все сказане визначило доцільність трьох основних симптомокомплексів, значущих для формування індивідуального стилю діяльності кожного конкретного тренера: окремі індивідуальні властивості особистості; зміна їх частоти й інтенсивності в процесі формування; створення нових взаємозв'язків між наявними індивідуальними властивостями особистості [83].

А. Полозов, М. Полозова зазначають, що для ефективного управління підготовкою в командних видах спорту тренеру необхідні особистісні якості лідера, який уміє донести до спортсменів переваги того чи іншого тренерського нововведення, постійне збагачення новими знаннями і практичним досвідом, інтуїція під час вибору стратегії і тактики командної взаємодії, аналітичні властивості мислення, здатність



ефективно використовувати найкращі якості кожного гравця команди й усувати непотрібні [116].

У той самий час Г. Горбунов застерігає тренерів, що навіть наявність необхідних особистісних рис та значний запас накопичених знань не ведуть автоматично до досягнення успіху в тренерській діяльності, оскільки вони повинні бути систематизовані й узагальнені в певну систему [32]. Він зазначає, що в сучасній науковій літературі сформована думка про систему таких якостей особистості успішного тренера як професіонала високого рівня: критичність по відношенню до своєї діяльності, самостійність і гнучкість розуму, хороша пам'ять, застосування логіки в міркуваннях, пошук більш досконалих форм тренувального процесу та постійних творчих ідей, твердість і незалежність думок, реалістичність поглядів.

Проте досконалості, навіть за наявності більшості із цих вимог, тренеру в реальних умовах діяльності досягти дуже важко, оскільки «витримують і домагаються успіху тренери з особистісними особливостями, далекими від стандартів пересічних уявлень» [32, с. 100]. Тому досягнувши певних успіхів у тренерській діяльності, кожен спеціаліст повинен пам'ятати, що «ідеальний імідж» тренера не є постійним і залежить від багатьох складових (кваліфікація, вік, стать, особливості взаємин тощо [70; 156]. Так, вказується на існуючі розбіжності думок практикуючих тренерів, студентів як майбутніх фахівців зі спорту і юних спортсменів [156]. Дослідження показують, що значущими компонентами особистості тренера, які зумовлюють формування його авторитету, є його професійно значущі якості (комунікативні, проектувальні, педагогічні); мотиваційно-ціннісні (світоглядні орієнтири, спортивне минуле, соціально-комунікативна культура); соціальні (ефективність виконання тренером соціальних ролей, соціальна позиція тощо). Наведені характеристики є ефективними тільки тоді, якщо вони набувають когнітивного, мотиваційно-ціннісного і діяльнісного змісту [156].

З огляду на зазначене, метою даного дослідження було вивчення психологічних особливостей особистості сучасного

тренера з футболу як запоруки успішності його професійної діяльності.

Для проведення дослідження під час вибору якостей особистості тренерів з футболу і методів вивчення таких особистісних властивостей ми керувалися даними, отриманими в ході різноманітних досліджень практикуючих спортивних психологів. Зазначимо, що мотиваційні компоненти вважаються провідними в особистості тренера, оскільки навіть при успішній психологічній підготовці спортсмена перш за все необхідна актуальна мотивація тренера до діяльності в умовах великого спорту [32]. У зв'язку з цим, для визначення особливостей мотиваційної сфери тренерів було застосовано опитувальник «Мотиви трудової діяльності» [81]. Щодо мотивації тренерів до трудової діяльності, визначалися наступні мотиви: власне праці, соціальної значущості праці, самоствердження за допомогою праці, професійної майстерності [131].

Як уже зазначалося, невід'ємною складовою діяльності тренера є його педагогічна майстерність, до якої, як наголошується в більшості наявних наукових даних, обов'язково входять такі складові професіоналізму, як комунікативна та організаторська [74; 81]. Окрім того, дослідження, метою яких було визначення особистісних якостей, котрі б характеризували педагогічну складову «ідеального» тренера в цілому, показали, що спортсмени виділяють всього чотири групи: ділові, рефлексивні, комунікативні та емпативні [81]. Тому під час вибору відповідних методик дослідження ми зупинилися на методиках «Комунікативні та організаторські схильності» [131], «Самооцінка емпатичних здібностей» [39].

До професійно важливих якостей особистості як змістових характеристик індивідуального стилю педагогічної діяльності тренера М. Дмитрієва відносить властивості уваги, мнемічні, моторні та сенсорні, уяву, розумові, емоційні, вольові, мовленнєві та комунікативні, рівень сформованості яких ми встановлювали за допомогою відповідно адаптованого для цього тесту «Професійно значущі властивості особистості» [81]. Переважання у тренера того чи іншого індивідуального стилю

педагогічної діяльності досліджували за допомогою відповідної методики, адаптованої Є. Мельник, Є. Силич [81; 131].

Серед факторів, що значною мірою впливають на рівень формування професійної майстерності тренера називають рівень його емоційного вигорання, який досліджували за тестом В. Бойко [127].

Як зауважує Ю. Александров, найнеобхіднішою визначальною складовою поведінки людини за будь-якої діяльності є її функціональний стан, що залежить від регуляції складової мозку [121]. В цьому сенсі психодіагностичним параметром, що дозволяє визначити особливості актуального психофізіологічного стану тренера, було вибрано вегетативний коефіцієнт за К. Шипошом [151].

У дослідженні взяли участь 20 тренерів з футболу 33–69 років зі стажем тренерської діяльності від 4 до 50 років. За рівнем професійної підготовки вони належать до категорій «А» та «В».

Переважає у випробуваних тренерів певного індивідуального стилю педагогічної діяльності (ІСПД) дає нам підставу зробити висновок про наявність у їхній діяльності як позитивних, так і негативних здобутків у процесі оволодіння тренерською професією. Отримані результати свідчать про переважання в ІСПД у випробуваних тренерів двох з чотирьох індивідуальних стилів - емоційно-методичного (0,69 бала) і розмірковуючо-методичного (0,71 бала) (рис.1.3.1). На жаль, для переважної більшості обстежених тренерів характерним є розмірковуючо-методичний стиль, який, згідно з описом в спеціальній літературі [81], вказує на закріплення деякої консервативності у виборі і застосуванні методичних прийомів, засобів навчання та тренування. Це призводить до обмеженого арсеналу використовуваних методів, переважно авторитарного стилю керівництва, а сам тренер в основному нав'язує спортсменам репродуктивний (мінімальний за ефективністю) спосіб діяльності.

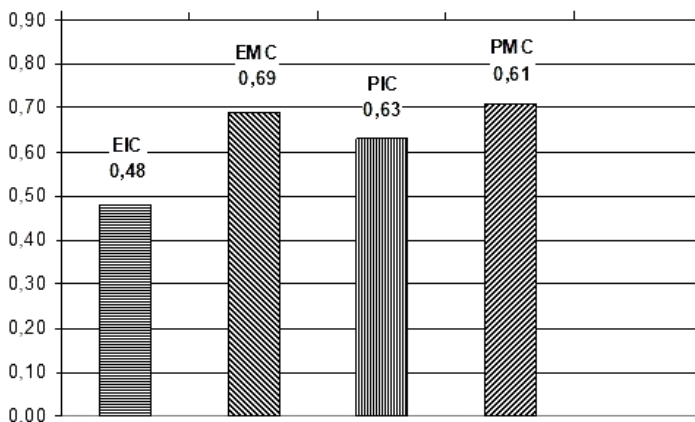


Рисунок 1.3.1. Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренерів з футболу (n=20)

Примітка: EIC – емоційно-імпровізаційний; EMC – емоційно-методичний; PIC – розмірковуючо-імпровізаційний; PMC – розмірковуючо-методичний.

У нашому дослідженні не вдалося встановити певної закономірності, від якої залежить перевага використання в спортивній діяльності розмірковуючо-методичного ІСПД, оскільки виявилось, що 20% випробуваних тренерів використовують і EMC, і PMC. При цьому до таких належать тренери різного віку та стажу тренерської діяльності, тому можливо з надією зауважити, що позитивні сторони емоційно-методичного ІСПД, а саме дотримання методичності викладання матеріалу, висока вимогливість та врахування індивідуального розвитку кожного спортсмена, надалі матимуть змогу вдосконалитися до гідного професійного рівня. Важливим є усвідомлення кожним тренером необхідності узгодженості внутрішнього прийняття і практичної реалізації вимог до його особистості й особливостей діяльності. Саме тому основу

ефективного особистісного зростання кожного тренера повинна становити настанова на постійне та активне особистісне самовдосконалення.

Серед негативних факторів, пов'язаних із професійною необхідністю неминучого, повсякденного та постійного спілкування тренерів з спортсменами, їхніми батьками, представниками ЗМІ, вболівальниками тощо, які призводять до зміни особистісних проявів, особливе місце займає явище професійного емоційного вигорання [51]. У сучасній науковій літературі виділено конкретні симптоми, що пов'язані з виникненням синдрому професійного вигорання, які умовно можна розділити на три узагальнені групи: психофізіологічні, соціально-психологічні та поведінкові [51].

На початкових етапах становлення професійної майстерності, безпосередньої практичної діяльності саме особистісні особливості значною мірою визначають рівень і характер вигорання представників тренерської професії [24].

Досліджуючи специфіку професійної діяльності тренера, необхідно враховувати той факт, що професійне вигорання може проявлятися на різних рівнях організації особистості і при різних проявах її поведінки [24; 51]. Саме тому ми розглянули рівень сформованості професійного вигорання окремо в тренерів рівнів професійної підготовки категорій «А» та «В».

Враховуючи ту множину різноманітних соціальних впливів, під якими повсякденно, з огляду на специфіку професії, перебувають тренери, отримані дані дають підставу відмітити, що переживання психотравмуючих ситуацій у тренерів категорії «А» веде до відчуття безвиході (0,68;  $p < 0,05$ ), викликає неадекватне вибіркове емоційне реагування (0,68;  $p < 0,05$ ), знижує бажання займатися професійною діяльністю (0,67;  $p < 0,05$ ) та призводить до емоційного відсторонення від усього, що оточує людину (-0,69;  $p < 0,05$ ). При цьому зростає емоційне напруження, що змушує тренера розширювати межі економного використання емоцій (0,82;  $p < 0,05$ ), відсторонюватися від негативних впливів оточуючого середовища (0,95;  $p < 0,05$ ). Під впливом емоційного вигорання опиняються і знецінюються мотиваційні фактори діяльності тренера, коли соціальна значущість праці, мотив самоствердження та професійної

майстерності витісняє мотив, спрямований на просте, неускладнене виконання діяльності (0,72;  $p < 0,05$ ), а згодом відбувається і зниження зацікавленості процесом діяльності взагалі (0,65;  $p < 0,05$ ).

До категорії «В» належать тренери з меншою професійною майстерністю і мабуть тому емоційне вигорання спричиняє значно більші зміни в їхній особистості, коли незадоволеність собою призводить до збільшення тривоги та депресії (0,68;  $p < 0,05$ ), емоційного дефіциту (0,82;  $p < 0,05$ ), з'являється особистісна відстороненість (0,90;  $p < 0,05$ ), що зазвичай викликає психосоматичні та психовегетативні порушення в організмі (0,96;  $p < 0,05$ ). Цікаво, що в тренерів даної категорії процес професійного вигорання, а саме емоційно-моральна дезорієнтація, значно тісніше пов'язаний з мотивами трудової діяльності. Тому ми можемо спостерігати у них із зростанням рівня емоційно-моральної дезорієнтації зниження мотиву соціальної значущості праці (-0,81;  $p < 0,05$ ), збільшення бажання самоствердження (0,94;  $p < 0,05$ ) і мотиву вдосконалення професійної майстерності (0,63;  $p < 0,05$ ).

Отримані нами дані узгоджуються з раніше отриманими результатами, де зазначалося, що початок професійної кар'єри тренерів пов'язаний з виникненням досить високого рівня емоційного вигорання. Далі відбувається зростання професійної майстерності, збагачення досвіду, знань, умінь і навичок професійної діяльності, наступає процес адаптації і зниження рівня вигорання, який потім хвилеподібно змінюється, залежно від того, у якому віці людина почала професійну кар'єру [51].

Серед обов'язкових особистісних якостей, які вирізняють успішного тренера як педагога та професіонала спортсмени, спортивні психологи і спеціалісти сфери спорту називають емпатію, наявність якої у людини позначається на розумінні іншої людини, співпереживанні та появі співчуття до неї [44; 45; 75; 81; 95]. При цьому зазначається, що рівень емпатії залежить від здатності уявити різні варіанти сприйняття різними людьми однієї і тієї самої події, що дає людині можливість визнавати право інших на існування різних поглядів, думок тощо [95]. Дослідивши рівень прояву емпатії у студентів, які прагнуть отримати професію тренера, Н.Скляр встановила у них,

незалежно від спортивної спеціалізації, низький рівень сформованості цієї особистісної якості, що, на думку автора, обумовлено специфічними перцептивно-мотиваційними орієнтаціями та особистісними особливостями, зокрема, рівнем розвитку значущих парціально-емпатійних якостей майбутніх спеціалістів сфери спорту [142].

Проведені нами дослідження свідчать про недостатньо високий рівень сформованості емпатії у випробуваних тренерів, незалежно від категорії, тобто фактора успішності професійної діяльності (рис.1.3.2). Низький рівень розвитку здатності до емпатії зафіксовано у переважній більшості тренерів – 65%, середній – у 35%, високого рівня розвитку даної особистісної властивості не виявлено. Таким чином, наші дані показують, що для якісного професійно успішного управління підготовкою спортсменів тренерам, особливо початківцям, необхідно розвивати та вдосконалювати емпатійні здібності, а це, згідно з наявних даних, можливо за умов визнання емпатії пріоритетною властивістю особистості тренера, яка визначає успішність його професійної діяльності; постійного моніторингу особистісних особливостей і професійно-емпатійних якостей; впровадження спеціально розроблених психолого-акмеологічних тренінгових занять у процес підготовки майбутніх тренерів [142].

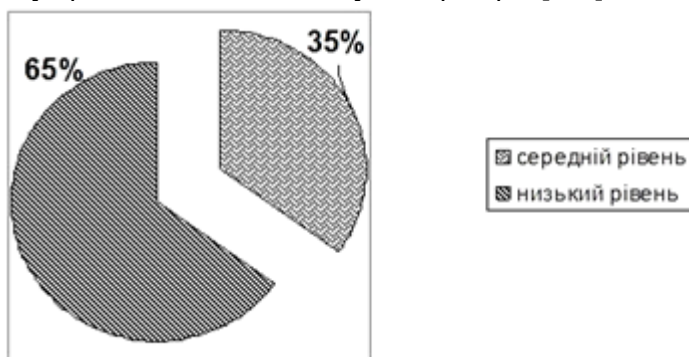


Рисунок 1.3.2. Рівень розвитку здатності до емпатії тренерів з футболу (n=20)

Особливого розгляду та всебічного аналізу заслуговують фактори, які впливають на зміну показників професійно значущих властивостей, необхідних тренеру для здійснення ефективної діяльності [80; 81]. Кореляційний аналіз свідчить про наявність статистично значущих зв'язків сформованих професійно значущих властивостей тренерів із вегетативним коефіцієнтом за К. Шипошом [151]. Так, виявилось, що показники вегетативного коефіцієнта, як свідчення успішної психологічної адаптації тренерів до професійної діяльності, корелюють зі здатністю до довготривалої уважності (0,56;  $p < 0,05$ ), спостережливістю (0,58;  $p < 0,05$ ), мнемічними (0,64;  $p < 0,05$ ), моторними (0,57;  $p < 0,05$ ), розумовими (0,49;  $p < 0,05$ ) та комунікативними (0,45;  $p < 0,05$ ) здібностями. Також виявлено взаємозв'язок емпатичних здібностей із вегетативним коефіцієнтом (0,47;  $p < 0,05$ ).

Найбільших змін під час негативної психологічної адаптації зазнають професійно значущі властивості тренерів категорії «В», а саме: здатність до довготривалої уважності (0,75;  $p < 0,05$ ), спостережливість (0,64;  $p < 0,05$ ), мнемічні (0,67;  $p < 0,05$ ), розумові (0,70;  $p < 0,05$ ), комунікативні (0,67;  $p < 0,05$ ) та імажитивні (уява) (0,68;  $p < 0,05$ ) здібності.

Організаторські здібності у даній категорії тренерів тісно пов'язані із комунікативними (0,65;  $p < 0,05$ ), що логічно впливає із їхніх професійних завдань: уміння доступно, зрозумілою для кожної вікової категорії та рівня майстерності спортсменів мовою, пояснити поточні завдання є показником педагогічної майстерності тренера. Окрім того, розвинені організаторські та комунікативні здібності необхідні для успішного управління процесом підготовки спортсменів, а саме при застосуванні тренером, за необхідності, керівного впливу – мотивуючого, мобілізуючого, організуючого, орієтуючого, навчального, психорегулюючого, оцінювального та релевантного.

Наведені дані узгоджуються з дослідженням П. Яньшина, який робить висновок, що відхилення від норми психологічної адаптації призводить до посилення внутрішнього напруження та тривоги, сумнівів та невпевненості, страхів, зниження динамічної енергії дій, труднощів у переключенні уваги, тобто



до тих небажаних проявів, які можуть зустрічатися на початкових етапах професійної кар'єри тренера [163].

Отримані в процесі проведеного дослідження дані дозволяють зробити такі висновки:

- функції, що їх виконує тренер у спорті, значно ширші тих, які виконують інші наставники, що працюють з молоддю;

- процес підготовки спортсмена потребує від тренера всебічних знань, які виходять далеко за межі знань теорії спортивної діяльності;

- постійний розвиток психічних функцій, формування та вдосконалення необхідних для успішної професійної діяльності тренера з футболу особистісних якостей є дуже важливим і має знаходитися під постійним контролем самої особистості;

- зміна допустимих особистісних показників норми необхідних професійно значущих властивостей у тренерів пов'язана з рівнем їхньої професійної майстерності, залежить від рівня емоційного вигорання та відхилення від аутогенної норми (згідно з показниками вегетативного коефіцієнта);

- виявлений переважно низький та середній рівні здатності до емпатії у обстежених тренерів, незалежно від категорії, віку та стажу, дає підставу говорити про недостатню сформованість у них педагогічної майстерності.

#### **1.4. Технологія формування та корекції професійного іміджу тренера з футболу**

У сучасній теорії і практиці педагогіки та психології спорту актуальним стає технологічний підхід у системі освіти. Педагогічна технологія розробляється під конкретний педагогічний задум, в основі якого лежить певна ідея автора. Технологічний ланцюжок педагогічних дій, операцій і комунікацій вибудовується строго відповідно до цільових установок, має форму конкретного очікуваного результату. Органічною частиною педагогічної технології є діагностичні процедури, що містять критерії, показники та інструментарій вимірювання результатів діяльності [109; 112]. Розроблені нами педагогічні заходи із формування та корекції професійного іміджу тренера з футболу представлені у вигляді технології, а саме, як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення завдань із формування уявлення про структуру, змістові складові та особистісні якості, які формують професійний імідж. Під час розробки технології нами було враховано такі принципи.

*Принцип науковості.* В основу обґрунтування технології було покладено теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми впливу іміджу на результативність спільної діяльності. Теоретико-методологічну основу досліджень становлять: теорія функціональних систем П. Анохіна; концепція відображеної суб'єктності В. Петровського; теорія діяльнісного підходу О. Леонтьєва; концепція іміджу як феномену інтерсуб'єктної взаємодії Е. Перелігіної [5; 60; 102; 106]. Аналіз сутнісних характеристик і виконуваних професійним іміджем функцій дозволив виявити основну теоретичну передумову формування іміджу спортивного тренера – завдяки спонукальній функції імідж може служити фактором підвищення результативності змагальної діяльності підопічних спортсменів.

На основі аналізу проблеми дослідження було визначено важливі складові формування іміджу спортивного тренера в процесі підготовки і здійснення професійної діяльності:

а) імідж повинен обов'язково цілеспрямовано формуватися відповідно до завдань ефективної змагальної діяльності;

б) необхідно, щоб імідж відображав уявлення про ідеальний (бажаний) образ тренера за наявності пріоритетних якостей, що мають інструментальне значення для психолого-педагогічного впливу;

в) слід передбачити можливість оперативного відображення в іміджі тренера вимог конкретної ситуації.

*Принцип процесуальності.* В основу процесу технології покладено алгоритм процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів навчання.

*Принцип дієвості.* В основу змісту та здійснення технологічного (педагогічного) процесу покладено інструментальні педагогічні засоби, які є результатом авторського дослідження складових іміджу тренера.

За результатами експертних оцінок отримано характеристики професійного іміджу тренера з футболу (всього 601 характеристика), які методом контент-аналізу текстових характеристик було узагальнено, структуровано і систематизовано за певними показниками, що дозволило сформувати авторську анкету, що містить 90 характеристик функціонального іміджу. Авторська анкета методом семантичного диференціала дозволяє вивчити особистісні детермінанти функціонального іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня, а також визначити ступінь прояву кожної іміджевої характеристики у свого тренера. За результатами емпіричного дослідження визначено найбільш вагомі характеристики для формування позитивного дієвого професійного іміджу тренера під час роботи із футболістами різного віку та стажу. Отримані результати покладено в основу створення технології корекції іміджу для тренерів з футболу.

**Перший модуль (4 години).**

*Тема. Структурні та змістові компоненти професійного іміджу тренера з футболу*

*Мета* модуля – ознайомлення із структурою та змістовими компонентами професійного функціонального

іміджу тренера та психологічними механізмами впливу на групову взаємодію.

**Завдання** модуля:

1) Оволодіння необхідними теоретичними знаннями про структуру та змістові компоненти професійного функціонального іміджу тренера.

2) Оволодіння необхідними теоретичними знаннями про умови, за яких імідж впливає на результативність спільної діяльності в спорті.

3) Самооцінка відповідності власного іміджу умовам, за яких імідж впливає на результативність спільної діяльності у спортивній команді.

4) Саморефлексія та психотренінг корекції власного іміджу.

*Крок 1. Теорія: «Структурні та змістові складові професійного іміджу тренера з футболу».*

У структурі іміджу успішного футбольного тренера методом аналізу та узагальнення було визначено наступні *структурні* елементи: характеристики, що відображають узагальнене поняття про статус та професійну освіту тренера (15%); характеристики, що відображають сприйняття зовнішності тренера (5%); індивідуально-психологічні якості та характеристики (59%); характеристики, що відображають особливості поведінки та взаємодії (15%); спеціальні знання та вміння (6%) (рис. 1.2.1; рис. 1.2.2).

Найменшу увагу респонденти приділили зовнішності тренера, адже дійсно, уявлення про ідеальний зовнішній вигляд у всіх людей різні, тут не може існувати єдиної думки про те, як повинен виглядати ідеальний тренер. Для когось це може бути ідеальна фізична форма, для інших – риси обличчя, а ще хтось може не приділяти увагу зовнішньому вигляду, адже вважає, що цей показник не може характеризувати професійність тренера.

Наступна за рангом характеристика – це спеціальні знання та вміння – лише 6 %. На нашу думку, це пов'язано з тим, що саме ця характеристика найгірше піддається діагностиці, її найважче визначити та перевірити. Крім того самі респонденти мають різний рівень спеціальних знань, а це, у свою чергу, також може впливати на вибір їхньої відповіді, адже хтось може

вважати, що власного ігрового чи теоретичного досвіду уже достатньо для того, аби здійснювати керівництво командою, а інший вважає, що межі досконалості не існує, тому постійно підвищує свою професійну майстерність та працює над самовдосконаленням.

Наступні за рангом показники – це узагальнене поняття про статус і професійну освіту тренера та ті, що відображають особливості поведінки і взаємодії (по 15% кожен). Щодо питань статусу та професійної освіти, можна зробити висновок, що не завжди високий соціальний статус супроводжує навіть найкращих професіоналів, а професійна освіта дає змогу завоювати авторитет та досягти успіху лише в тому випадку, якщо тренер правильно реалізує отримані базові знання на практиці. Що стосується особливостей поведінки та взаємодії, то слід відзначити, що це суто суб'єктивна характеристика і залежить від світосприйняття респондентів: для когось взаємодія є важливою та необхідною, а хтось вважає, що формальних відносин тренер-спортсмен цілком достатньо.

Таким чином, у структурі функціонального іміджу успішного футбольного тренера найбільший відсоток (59) належить індивідуально-психологічним якостям та характеристикам, які забезпечують ефективність тренерської діяльності. Адже імідж успішного тренера формують передовсім такі психологічні характеристики, як витримка, професіоналізм, стресостійкість, вміння гідно вийти зі складної ситуації, тип темпераменту, індивідуальний підхід до гравців.

До структури індивідуально-психологічних характеристик тренера за оцінками експертів та в результаті аналізу й узагальнення, включено наступні складові іміджу [70; 105]: мотиваційні (5,82%); організаційні (17,97%); когнітивні, атенційні (9,98%); емоційні (3,33%); стресостійкість (5,16%); моральні (12,15%); вольові (3,16%); психомоторні якості (1,33%).

*Крок 2. Теорія: «Оволодіння необхідними теоретичними знаннями про умови, за яких імідж впливає на результативність спільної діяльності в спорті».*

Високу значущість для ефективності діяльності може мати діагностика цілісної системи «тренер – спортсмен». Не викликає

сумніву, що характер спілкування та взаємодії, які складаються в команді в системах «спортсмен – спортсмен» і «спортсмен – тренер», значно впливає на успішність діяльності [107].

Один із ключових аспектів спортивної діяльності – міжособистісне спілкування тренера зі спортсменом. Від стилю спілкування тренера залежить ефективність розвитку й результативність спортсмена. Тому одним із факторів успішності спільної діяльності у спортивній команді можна назвати стиль спілкування тренера [118].

У широкому розумінні *стиль* – це постійне, універсальне, цілісне психічне утворення, що включає свідомі й несвідомі механізми пасивної і активної (перетворюючої) адаптації людини до середовища. Індивідуальний стиль можна розглядати як психологічну систему, що забезпечує оптимальне узгодження індивідуальності людини із зовнішніми умовами (вимогами діяльності, методикою навчання й тренування, індивідуальністю партнерів тощо), як систему активної адаптації людини до середовища в різних стильових проявах (когнітивних, емоційних, психомоторних, професійної діяльності, життя) [111].

Від стилю спілкування тренера та його ставлення до спортсмена залежить не тільки його подальша зацікавленість певним видом спорту, а й узгодженість з іншими членами команди, задоволеність собою, своїми досягненнями, рівнем спортивної майстерності, тренером [107; 166]. Результативність взаємодії багато в чому визначається міжособистісною компетентністю, що розглядається як одна з професійно значущих якостей фахівця, що працює з людьми, та характеризується як здатність людини успішно взаємодіяти з іншими [109].

Прийнята нами за методологічну основу досліджень теорія функціональних систем П. Анохіна, яка охоплює єдиним розумінням найтонші нейрофізіологічні механізми й цілісну діяльність організму, дозволила розглядати систему «тренер – спортсмен» як єдине взаємопов'язане і взаємозалежне ціле [5]. Отже, одним з актуальних питань психології спорту можна вважати таке: якою мірою успішність спортсмена залежить від стилю поведінки тренера. Приналежність до спортивної

команди та роль тренера в ній для досягнення високого спортивного результату є категоріальною цінністю для спортсменів. Образ тренера впливає на якість і зміст взаємодії та формується через форми міжособистісного відображення: конкретно-почуттєвого (зовнішній вигляд), узагальненого (поняття), афективного (відношення), конкретно-інструментального (діяльність). Структура іміджу включає когнітивну, афективну, мотиваційну та поведінкову складову особистості його носія, що має своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття [105]. Саме тому імідж тренера може розглядатись як фактор підвищення ефективності групової взаємодії в тому випадку, якщо актуальний професійний імідж збігається з очікуваним.

У ході аналізу наукової літератури було виділено умови, за дотримання яких формується дієвий функціональний імідж, котрий здатний впливати на результати під час групової спільної діяльності. Під терміном «функціональний імідж» будемо мати на увазі ефективний професійний імідж тренера як носія соціальної ролі, важливої для успіху команди, який у сприйнятті спортсменів ідентифікується з командним і персональним спортивним успіхом, задоволеністю потреб спортсмена і який здатний спонукати до підвищення результативності змагальної діяльності. Психологічний і соціальний феномен впливу іміджу на результативність спільної діяльності полягає в такій його прагматичній функції, як передача адресату інформації про ділові та професійні якості суб'єкта у вигляді його іміджу, яким виступає команда футболістів. Оскільки імідж тренера як людини, громадянина, особистості, професіонала може мати істотні відмінності, відзначимо, що предметом формування та корекції є професійний функціональний імідж тренера з футболу. Умови формування функціонального іміджу, який впливає на результативність спільної діяльності, за результатами теоретичного аналізу – це:

- бути учасником спільної діяльності;
- виконання ролі суб'єктом (носієм іміджу), важливої для загального успіху групи;

- наявність високої інтенсивної міжсуб'єктної та складної взаємодії між суб'єктом (носієм іміджу) і членами групи;
- підвищені очікування від суб'єкта (носія іміджу) з боку членів групи групового та персонального успіху спільної діяльності та задоволення потреб;
- актуальний професійний імідж збігається з очікуванням (бажаним).

Спираючись на положення теорії функціональних систем про те, що відхилення в одній ланці системи призводить до деструктивних процесів у всій системі, вважаємо суттєве розходження між показниками бажаного (очікуваного), тобто функціонального і реального іміджу тренера ознакою деструкції або деформації міжособистісної взаємодії тренера і спортсмена, що у подальшому впливає на ефективність змагальної діяльності.

Обговорення й аналіз теоретичного матеріалу.

*Крок 3. Практичне заняття: «Самооцінка відповідності власного іміджу умовам, за яких він впливає на результативність спільної діяльності в спортивній команді» (з використання власної методики).*

**Вправа 1.** Завдання: оцінити за п'ятибальною системою відповідність ваших іміджевих характеристик тим умовам, за яких імідж впливає на результативність у вашій футбольній команді, де: 5 балів – завжди, 4 бали – намагаюсь та розумію важливість, 3 бали – іноді, 2 бали – не думав про це; 1 бал – не повинен відповідати очікуванням, моя справа тренувати.

1) Наскільки ви виправдовуєте очікування та амбіції команди в успіху?

2) Наскільки ви враховуєте очікування, потреби та індивідуальні амбіції кожного спортсмена в команді?

3) Наскільки ви берете безпосередню участь не тільки в подіях, що пов'язані із спортивною діяльністю команди, а і в проблемах спортсмена поза спортом?

Інтерпретація результатів:

- якщо ви отримали 15 балів, то ваш професійний імідж відповідає ознакам функціональності;



- сума у 12 балів свідчить про бажання та намагання скорегувати та покращити свій імідж;

- показники нижчі 11 балів свідчать про необхідність переглянути своє ставлення до ролі тренера та скорегувати показники іміджу.

Обговорення й аналіз результатів вправи.

*Крок 4. Практичне заняття: «Саморефлексія та психотренінг корекції власного іміджу».*

Техніка сили розуму ґрунтується на візуалізації очікуваних змін у іміджі та вивільненні й розвитку внутрішньої творчої енергії, фантазії, інтуїції, уяви [109].

**Вправа 2.** Саморефлексія (виконується 5-10 хв).

Усвідомлення власного іміджу та його відповідності необхідним умовам функціональності. Усвідомлення напрямів корекції. Застосовується техніка візуалізації.

Три ключові стадії змінити себе. Застосовується техніка візуалізації. Виконується 5-10 хв.

1. Визначите, що ви прагнете в собі змінити або яким стати.

2. Використовуйте процес складання уявного сценарію, щоб уявити себе в новій ролі.

3. Втільте свій новий сценарій у життя.

Обговорення й аналіз результатів вправи.

**Вправа 3.** Використання образу фахівця, щоб стати більш компетентним. Застосовується техніка візуалізації (виконується 5-10 хв).

Цей метод особливо підходить тоді, коли потрібно відчувати силу, упевненість або авторитет у професійній діяльності. Уявіть себе тренером команди, переможцем у турнірі Ліга чемпіонів. Ви гість телевізійної передачі та даєте інтерв'ю. Вам спокійно й комфортно. Ви прекрасно інформовані у своїй галузі й готові відповідати на будь-які запитання. Включаються телекамери й ведучий починає інтерв'ю. Як ви прийшли до перемоги? Що б ви порадили іншим? Що ви думаєте з того або іншого питання? Коли ви відповідаєте на запитання, ведучий уважно слухає й здається, що на нього справляють враження ваші глибокі знання в даній галузі. Продовжуйте кілька хвилин

розмовляти й відповідати на запитання. Зверніть увагу, як приємно відчувати таку компетентність і висловлювати свої почуття й думки. Тепер, якщо є яка-небудь життєва ситуація, у якій ви прагнете, щоб вас вважали авторитетом, уявіть себе в цій ситуації. Пізніше в реальному житті викликайте цей образ.

Обговорення й аналіз практичного заняття.

**Другий модуль** (4 години).

**Тема.** *Індивідуально-психологічні детермінанти формування професійного іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня.*

**Мета** модуля – ознайомлення з результатами емпіричного дослідження найбільш вагомих характеристик для формування позитивного дієвого професійного іміджу тренера під час роботи з футболістами різного віку та стажу.

**Завдання** модуля:

1) Оволодіння необхідними теоретичними знаннями про найбільш вагомні характеристики особистості тренера для формування позитивного дієвого професійного іміджу під час роботи з футболістами різного віку та стажу.

2) Самооцінка прояву власних якостей – найбільш вагомних для формування професійного іміджу.

3) Саморефлексія та психотренінг корекції власного іміджу. Тренінгові заняття з корекції та розвитку складових професійного іміджу з використанням розроблених вправ [109].

*Крок 5. Теорія: «Оволодіння необхідними теоретичними знаннями про найбільш вагомні характеристики особистості тренера для формування позитивного дієвого професійного іміджу під час роботи з футболістами різного віку та стажу».*

За результатами емпіричного дослідження визначено найбільш вагомні характеристики для формування позитивного дієвого професійного іміджу тренера під час роботи з футболістами різного віку та стажу: користується повагою у спортивному та футбольному середовищі, професіонал своєї справи; освічений; цілеспрямований, мотивований на результат; амбіційний; жадає перемоги; вміє організувати колектив; вміє надихати; вміє доступно донести інформацію спортсменам; знає методику навчання і тренування; любить дітей, працює з

молоддю, зосереджений та уважний у процесі тренування та змагань, організований [105].

Не виявлено кореляційного сильного або середнього зв'язку між віком, стажем спортсменів та оцінкою важливості складових показників іміджу тренера, яку надали респонденти, що може свідчити про його універсальність.

Тенденцію до прямої кореляційної залежності з віком та стажем гравців мають наступні складові показники іміджу тренера: авторитетність у спортивному та футбольному середовищі, перспективність та успішність тренерської діяльності, матеріальна забезпеченість, щасливий, фартовий, йому таланти, імпазантна зовнішність, прямолінійність та жорсткість, демократичність, знання з психології та застосування у тренерській діяльності, педагогічна майстерність, любить дітей та працює з молоддю. Тенденцію до зворотної кореляційної залежності з віком та стажем гравців мають наступні складові показники іміджу тренера: прагнення перемоги, довірливість, комунікабельність, товарииськість, турботливість, підтримка спортсмена у важку хвилину, уважність до спортсмена.

Обговорення й аналіз теоретичного матеріалу.

*Крок 6. Практичне заняття: «Самооцінка прояву власних якостей найбільш вагомих для формування професійного іміджу».*

**Вправа 4.** Методом самооцінки порівняйте представлені в таблиці 1.4.1 найбільш вагомі характеристики іміджу та власні показники за наступною послідовністю:

а) ознайомтесь з якостями та характеристиками тренера, які мають високу та середню вагомість для формування професійного іміджу;

б) за принципом самооцінки заповніть колонку Ат та визначте ступінь прояву ваших якостей по відношенню до команди, де: 5 балів – надвисокий прояв якості; 4 бали – високий, 3 бали – середній, 2 бали – нижче за середній; 1 бал – низький прояв/

Таблиця 1.4.1.

Найбільш вагомі функціональні та актуальні показники в структурі іміджу тренера з футболу

| Показники                                    | Вагомі детермінанти іміджу (А) | Самооцінка ступеня прояву кожної характеристики у Вас (Аг) | Відхилення, Аг-А |
|--|--------------------------------|--|------------------|
|  | Рівень значущості              |  | Δ                |
| <b>Мотиваційна складова</b>                  | Середнє значення, бал          |  | Δ                |
| 1. Цілеспрямований, мотивований на результат | Високий (4)                    |  |                  |
| 2. Амбіційний                                | Надвисокий (5)                 |  |                  |
| 3. Жадає перемоги                            | Надвисокий (5)                 |  |                  |
| 4. Сконцентрований на професії               | Високий (4)                    |  |                  |
| <b>Організаційна складова</b>                | Середнє значення, бал          |  | Δ                |
| 5. Організований                             | Високий (4)                    |  |                  |
| 6. Дисциплінований                           | Високий (4)                    |  |                  |
| 7. Впевнений у собі                          | Високий (4)                    |  |                  |
| 8. Вміє мотивувати спортсмена та команду     | Надвисокий (5)                 |  |                  |

## Продовження таблиці 1.4.1.

| <b>Когнітивна складова</b>                                       | Середнє значення, бал |  | $\Delta$ |
|--|-----------------------|--|----------|
| 9. Аналітик  | Середній<br>(3)       |  |          |
| 10. Зосереджений та уважний в процесі тренування і змагань       | Високий<br>(4)        |  |          |
| 11. Має тактичне мислення  | Середній<br>(3)       |  |          |
| 12. Сучасний, відкритий для нової інформації, з бажанням вчитися | Високий<br>(4)        |  |          |
| <b>Емоційна складова</b>   | Середнє значення, бал |  | $\Delta$ |
| 13. Позитивно налаштований                                       | Високий<br>(4)        |  |          |
| 14. Життєрадісний оптиміст                                       | Середній<br>(3)       |  |          |
| 15. Емоційний  | Середній<br>(3)       |  |          |
| 16. Має почуття гумору   | Середній<br>(3)       |  |          |
| <b>Моральна складова</b>   | Середнє значення, бал |  | $\Delta$ |
| 17. З повагою ставиться до колег і спортсменів                   | Високий<br>(4)        |  |          |
| 18. Порядний   | Високий<br>(4)        |  |          |
| 19. Толерантний, тактовний, вихований                            | Середній<br>(3)       |  |          |
| 20. Культурний   | Високий<br>(4)        |  |          |
| 21. Чесний   | Високий<br>(4)        |  |          |
| <b>Комунікативна складова</b>                                    | Середнє значення, бал |  | $\Delta$ |
| 22. Відкритий, відвертий   | Середній<br>(3)       |  |          |
| 23. Комунікабельний, товариський                                 | Середній<br>(3)       |  |          |

Продовження таблиці 1.4.1.

|   |                       |  |   |
|---|-----------------------|--|---|
| 24. Терплячий   | Середній<br>(3)       |  |   |
| 25. Уважний до спортсмена                                 | Середній<br>(3)       |  |   |
| 26. Вимогливий  | Надвисокий<br>(5)     |  |   |
| <b>Педагогічна складова</b>                               | Середнє значення, бал |  | Δ |
| 27. Вміє доступно донести інформацію спортсменам          | Високий<br>(4)        |  |   |
| 28. Образність мови                                       | Середній<br>(3)       |  |   |
| 29. З добре поставленим мовленням, стежить за своєю мовою | Середній<br>(3)       |  |   |
| 30. Має загальні знання з психології, тонкий психолог     | Середній<br>(3)       |  |   |

в) порівняйте показники та визначте якості, які потребують корекції.

Обговорення й аналіз практичного заняття.

*Крок 7. Практичне заняття: «Саморефлексія та психотренінг корекції власного іміджу».*

***Тренінг, спрямований на саморегуляцію емоційних станів***

***Вправа 5.*** Концентрація на диханні [109].

Почніть із звернення уваги на своє дихання. Зверніть увагу на те, що під час дихання повітря входить і виходить. З кожним вдихом спрямовуйте ваше дихання до різних частин тіла: в ногу, в руку. Тепер свідомо вдихніть повільно і глибоко 10 разів. При цьому повторюйте про себе: «Я розслаблений, я розслаблений».

***Вправа 6.*** Концентрація на заспокійливому образі або звуці. Застосовується техніка візуалізації (виконується 5-10 хв).

Використовуйте образи і звуки для розслаблення:

а) уявіть, що ви входите в ліфт. Натисніть на одну з кнопок для спуску вниз. У міру того, як проїжджаєте кожен поверх, ви все більше і більше розслабляєтеся. Коли повністю розслабилися, вийдіть з ліфта із відчуттям спокою і свіжості;

б) уявіть себе на березі моря. Зверніть увагу на хвилі і спостерігайте їх приплив і відплив. У цей час ви відчуваєте, як все більше і більше заспокоюєтеся. Потім, коли відчуватимете абсолютний спокій, залиште берег.

***Тренінг розвитку педагогічного спілкування та комунікативних умінь***

***Вправа 7.*** Використання кольору, щоб стати більш товаришським і енергійним.

Застосовується техніка візуалізації (виконується 5-10 хв).

Уявіть себе в ситуації, у якій ви більше проявляєте риси характеру, котрі бажаєте мати в даному випадку: товаришкість і динамічність. Уявіть себе в цій ситуації і подумки грайте цю роль якнайбільш життєво. Закінчіть тим, що уявляєте, як вас оточує колір, що асоціюється з цими особливостями.

Вас запросили на ділову зустріч. Інших запрошених ви не знаєте. Ви відчиняєте двері і входите в кімнату, зустріч у повному розпалі. Люди говорять з ентузіазмом, сміються. Ви помічаєте людей, які стоять посеред кімнати. У вас виникає до них зацікавленість. Без вагань підходите до них, широко посміхаєтесь і вітаєтесь. Потім щось говорите, щоб відразу розпочати розмову, наприклад, що ви почули, як вони згадали про вашого загального знайомого. Що б ви не говорили, говоріть упевнено, так, щоб інші уважно слухали вас і реагували на це. Ви закінчуєте розмову, обмінюючись візитівками. Потім ввічливо вибачаєтесь і переходите до іншої групи. Коли ви це робите знову, у вас виникає те саме відчуття впевненості, і ви точно знаєте, що сказати. Роблячи це, ви уявляєте собі колір, який символізує ваші особливі риси – дружлюбність, динамічність. Вам здається, що він оточує вас, яскраво випромінюється з вас.

Обговорення й аналіз результатів вправи.

***Вправа 8.*** Використання образу тварини, щоб отримати певні властивості їхньої поведінки. Застосовується техніка візуалізації. Виконується 5-10 хв. Використовуючи метод, уявіть себе твариною, яка символізує якість, яку ви хочете набути (впевненість, сміливість, граціозність, хитрість тощо). Потім уявіть цей образ, у ситуації, в якій бажаєте проявити ці якості. Пізніше цей образ допоможе вам вести себе так у реальному

житті, тому що ви будете діяти, підкоряючись відчуттям, які пов'язані з даним образом.

Обговорення й аналіз результатів вправи.

### ***Тренінг педагогічної спостережливості та соціальної перцепції***

Спостережливість включає два взаємозв'язані компоненти: перцептивний і емпатійний. Перцептивний компонент припускає тонку диференціацію виразних рухів особи, пантоміми. Емпатія характеризує здатність до розуміння внутрішнього світу партнера по педагогічному спілкуванню, його думок і почуттів.

***Вправа 9.*** Бачення інших.

Розвиває зорову пам'ять і підвищує спостережливість. Згадайте і детально опишіть зовнішній вигляд кого-небудь із спортсменів, колег, з якими сьогодні бачилися (колір очей, зачіска, одяг). При повторній зустрічі перевірте.

Обговорення й аналіз практичного заняття.

**Третій модуль** (виконується самостійно в команді).

**Мета** модуля – анкетування спортсменів команди.

**Завдання** модуля:

1) Порівняння та аналіз розбіжностей між власним актуальним іміджем та очікуваним спортсменами.

2) Усунення розбіжностей шляхом саморегуляції.

3) Проведення повторного анкетування спортсменів.

Для кожного тренера розбіжності між функціональними показниками іміджу та проявами особистісних якостей є індивідуальними, тому розроблена нами анкета, що базується на універсальних, як було доведено дослідженнями із застосуванням кореляційного та кластерного аналізу, якостей, може бути використана в процесі корекції іміджу.



### **1.5. Методика діагностики професійно важливих якостей тренера**

Запропонована та розроблена Т. Петровською та А. Малиновським (авторське свідоцтво № 96782 від 19.03.2020) на основі аналізу та узагальнення експертних оцінок методика для діагностики професійно важливих якостей тренера з футболу може бути використана для отримання інформації та корекції власного функціонального іміджу, який, за результатами наукових досліджень, впливає на результативність спортивної діяльності через такий механізм, як задоволення від спільної спортивної діяльності. За допомогою методики методом семантичного диференціала можна оцінювати професійно важливі характеристики тренера.

#### **ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ**

(може бути використана для інших видів спорту)

#### **ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТ!**

Просимо Вас взяти участь в опитуванні,  
мета якого – визначити найбільш важливі професійні та  
особистісні якості,  
які визначають ефективність тренера,  
і відповісти на питання!

анкетування проводиться анонімно

Вид спорту \_\_\_\_\_

Кваліфікація \_\_\_\_\_

Назва клубу або команди \_\_\_\_\_

Амплуа у грі \_\_\_\_\_

Спортивний стаж гравця \_\_\_\_\_

Ваш вік \_\_\_\_\_

ПІБ тренера \_\_\_\_\_

**Просимо вас прочитати запропоновані характеристики тренера та оцінити:**

**1. Ваше ставлення до кожної якості тренера для успіху тренерської діяльності та команди, де:**

- 0 – не важливо,
- +1 – скоріш важливо, ніж неважливо,
- +2 – важливо,
- +3 – дуже важливо.

**2. Ступінь прояву кожної характеристики у вашого тренера, де:**

- 0 – не проявляється,
- +1 – помірно проявляється,
- +2 – сильно проявляється,
- +3 – дуже сильно проявляється.

| Ваше ставлення до кожної якості тренера для успіху тренерської діяльності |   |   |   | Показники для оцінювання  | Ступінь прояву кожної характеристики у вашого тренера |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0   | 1 | 2 | 3 |   | 0   | 1 | 2 | 3 |
|   |   |   |   | Група показників № 1<br><i>Авторитет у спортивному середовищі</i> |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 1. Авторитетний у спортивному та футбольному середовищі           |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 2. Користується повагою у футбольному середовищі                  |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 3. Перспективний та успішний                                      |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 4. Щасливий, фартовий   |   |   |   |   |
| Середнє арифметичне   |   |   |   |   | Середнє арифметичне                                   |   |   |   |

|                     |  |  |  |   |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|---|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  |  | Група показників<br>№ 2<br><i>Професіоналізм і<br/>освіта</i>                                 |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 5. Професіонал<br>своєї справи  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 6. Компетентний, зі<br>знанням предмета<br>діяльності   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 7. Кваліфікований   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 8. Освічений  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 9. Має багатий<br>досвід  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 10. Всебічно<br>розвинений ерудит   |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |   | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  | Група показників<br>№ 3<br><i>Зовнішність,<br/>фізична форма,<br/>психомоторні<br/>якості</i> |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 11. Зовнішній<br>вигляд: стильний,<br>охайний   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 12. Харизматичний   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 13. Здоровий  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 14. Фізично<br>підготовлений,<br>атлетичний,<br>спортивний                                    |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 15. Лабільний, з<br>швидкою реакцією  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 16. Бадьорий,<br>енергійний   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 17. Активний  |                     |  |  |  |

| Середнє арифметичне |  |  |  | Середнє арифметичне |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  | Група показників<br>№ 4<br><i>Мотиваційний<br/>компонент</i>   |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 18. Цілеспрямований,<br>мотивований на<br>результат            |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 19. Амбіційний   |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 20. Жадає перемоги   |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 21. Сконцентрований<br>на професії                             |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 22. Фанатично<br>любить свою<br>роботу                         |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 23. Висока<br>зацікавленість у<br>діяльності                   |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  | Група показників<br>№ 5<br><i>Організаційний<br/>компонент</i> |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 24. Хороший<br>управлінець і<br>менеджер                       |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 25. Вміє<br>організувати<br>колектив                           |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 26. Вміє ідейно<br>надихати                                    |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 27. Відповідальний   |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 28. Організований  |                     |  |  |  |
|                     |  |  | 29.  |                     |  |  |  |

|                     |  |  |  |  |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  |  | Дисциплінований  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 30. Самостійний у прийнятті рішень                         |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 31. Пунктуальний   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 32. Педантичний, акуратний                                 |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 33. Працьовитий, завзятий                                  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 34. Впевнений у собі                                       |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 35. З почуттям самоповаги                                  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 36. Вміє і вибачати і карати спортсмена                    |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 37. Вміє слухати   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 38. Вміє мотивувати спортсмена та команду                  |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |  | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  | Група показників № 6<br><i>Когнітивний компонент</i>       |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 39. Талановитий, обдарований                               |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 40. Розумний, інтелектуальний                              |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 41. Аналітик   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 42. Спостережливий   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 43. Зосереджений та уважний у процесі тренування і змагань |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 44. Розсудливий і  |                     |  |  |  |

|                     |  |  |  |  |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  |  | розважливий  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 45. Має тактичне мислення  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 46. Демонструє тактичну гнучкість                                |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 47. Має стратегічне мислення                                     |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 48. Має здатність до інтуїтивного прийняття рішень               |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 49. Креативний, з творчим підходом до діяльності                 |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 50. Здатний врахувати індивідуальні особливості спортсмена       |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 51. Сучасний, відкритий для нової інформації, з бажанням вчитися |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |  | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  | Група показників № 7<br><i>Емоційний компонент</i>               |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 52. Позитивно налаштований                                       |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 53. Життєрадісний оптиміст                                       |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 54. Емоційний  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 55. Має почуття гумору   |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |  | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  |  |                     |  |  |  |

|                     |  |  |  |   |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|---|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  |  | Група показників<br>№ 8<br><i>Стресостійкість</i>                 |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 56. Стресостійкий у процесі змагань                               |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 57. Психологічно стійкий, контролює емоції і поведінку            |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 58. Стриманий, врівноважений, спокійний                           |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 59.<br>Холоднокровний   |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |   | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  | Група показників<br>№ 9<br><i>Моральний та вольовий компонент</i> |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 60. Людяний, розуміє проблеми і стан спортсмена                   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 61. З повагою ставиться до колег і спортсменів                    |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 62. Порядний  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 63. Дотримується корпоративної етики та солідарності              |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 64. Справедливий, об'єктивний                                     |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 65. Тактовний, вихований  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 66. Культурний  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 67. Чесний  |                     |  |  |  |

|                     |  |  |  |   |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|---|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  |  | 68. Безкорисливий,<br>щедрий                                  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 69. Відданий  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 70. Наполегливий  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 71. Відстоює свою<br>точку зору                               |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 72. Сильний духом,<br>сміливий,<br>ризиковий                  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 73. Рішучий   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 74. Лідер   |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |   | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  | Група показників<br>№ 10<br><i>Поведінковий<br/>компонент</i> |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 75. Відкритий,<br>відвертий                                   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 76. Доброзичливий   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 77.<br>Комунікбельний,<br>товариський                         |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 78. Терплячий   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 79. Уважний до<br>спортсмена                                  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 80. Вимогливий  |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |   | Середнє арифметичне |  |  |  |
|                     |  |  |  | Група показників<br>№ 11<br><i>Спеціальні уміння</i>          |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 81. Вміє доступно<br>донести<br>інформацію до<br>спортсменів  |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 82. З добре<br>поставленим                                    |                     |  |  |  |



|                     |  |  |  |  |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|---------------------|--|--|--|
|                     |  |  |  | мовленням,<br>стежить за своїм<br>мовленням                      |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 83. Знає анатомію і<br>фізіологію<br>організму                   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 84. Знає історію і<br>теорію футболу,<br>читає книги             |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 85. Знає методику<br>навчання і<br>тренування                    |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 86. Має знання з<br>психології                                   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 87. Допомагає у<br>становленні<br>особистості<br>спортсмена      |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 88. Бере участь у<br>житті футболіста,<br>дає поради,<br>мотивує |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 89. Грамотний<br>педагог   |                     |  |  |  |
|                     |  |  |  | 90. Любить дітей,<br>працює з молоддю                            |                     |  |  |  |
| Середнє арифметичне |  |  |  |  | Середнє арифметичне |  |  |  |

**Дякуємо за участь!**

### **Інтерпретація результатів опитування спортсменів**

Методика діагностики професійно важливих якостей тренера з футболу дозволяє тренеру або досліднику залежно від завдань:

- 1) визначити найбільш вагомі особистісні якості та соціально психологічні характеристики для роботи з командою;
- 2) зробити корекцію власних характеристик на основі отриманих результатів;

3) проаналізувати структуру професійно важливих якостей та ступінь їх прояву.

Ступінь прояву професійно важливих характеристик

| Професійно важливі характеристики тренера з футболу за результатами експертної оцінки | Вираховується середнє арифметичне для кожної групи показників, де:   |
|---|--|
| Авторитет у спортивному середовищі: 1-4-те питання                                    | 0,60-1,19 – низька вагомість якостей або характеристик; у тренера майже не проявляється.<br><br>1,20-1,79 – помірна вагомість якостей або характеристик; у тренера помірний прояв.<br><br>1,80-2,39 – середня вагомість якостей або характеристик; у тренера достатній прояв.<br><br>2,40-3,0 – висока вагомість якостей або характеристик; у тренера високий прояв. |
| Професіоналізм і освіта: 5-10-те питання  |  |
| Зовнішність, фізична форма, психомоторні якості: 11-17-те питання                     |  |
| Мотиваційний компонент: 18-23-те питання  |  |
| Організаційний компонент: 24-38-ме питання  |  |
| Когнітивний компонент: 39-51-ше питання   |  |
| Емоційний компонент: 52-55-те та стресостійкість: 56-59-те питання                    |  |
| Моральний та вольовий компонент: 60-74-те питання                                     |  |
| Комунікативний компонент: 75-80-те питання  |  |
| Спеціальні уміння: 81-90-те питання   |  |

## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

#### **2.1. Теоретико-методологічні аспекти психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів**

Нині чітко виявляється тенденція до посилення практичної спрямованості психологічної науки у спорті. Насиченість психологічного змісту спортивної діяльності не залишає сумнівів у суттєвій ролі та необхідності знань з психології спорту для вирішення різноманітних проблем удосконалення діяльності спортсменів.

Сучасний стан психології спорту свідчить, що її характерною рисою є те, що вона стала не тільки пізнавальною дисципліною в рамках теорії і методики спортивної підготовки. Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Професіоналізація сучасного спорту сприяла не тільки удосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, а й зумовила суттєві зміни в розумінні необхідності такого професійного компонента в загальній системі підготовки спортсменів, як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності.

Мова йде про психологічно обґрунтовану організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів. Як організований процес науково-методичного забезпечення психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів для підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного впливу протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслюють фахівці, спортивні психологи і тренери повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з

тими, хто тільки починає своє життя у спорті, оскільки основи високих досягнень формуються на початку їхньої кар'єри. Тренер як суб'єкт спортивної діяльності також має потребу в постійній професійній психологічній підтримці й допомозі.

Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають перед спортсменом і тренером, і які, у свою чергу, вимагають психологічного вирішення. Ці проблеми виникають у зв'язку з оволодінням, розвитком, удосконаленням та реалізацією спортивної діяльності. Одні проблеми концентруються на боці спортсмена, інші – на боці тренера, треті фокусуються в системі взаємовідносин «спортсмен-тренер». Можна констатувати, що спортивна діяльність є джерелом породження не тільки специфічних проблем спортсмена і тренера, а й психічних новоутворень їхньої особистості.

Особливої гостроти проблема психологічного забезпечення та супроводу набуває в ході підготовки спортсменів та спортивних команд до виступів на змаганнях. Сучасне уявлення, що спортсмен як суб'єкт спортивної діяльності має бути повноправним учасником процесу підготовки, передбачає його відповідальність і активну роль у всіх заходах, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив основу для появи нового рівня взаємовідносин у системі «спортсмен-тренер» і, відповідно, зумовив перетворення змістових форм і напрямів роботи в комплексі заходів з «психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому.

Такому погляду передувало те, що поступово уявлення про психологічну підготовку в спорті, як і сама практична робота психологів, постійно збагачувалися і розвивалися. Як наслідок, по-перше, намітилася тенденція зміни орієнтирів у роботі психологів та її вихід на новий рівень розуміння ролі та завдань психологічної підготовки; по-друге, новим узагальненням стало поняття про психологічне забезпечення [119], а надалі – психологічний супровід спортивної діяльності; по-третє, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-

психологічного забезпечення та супроводу практики підготовки спортсменів. Мова йде не тільки про епізодичну участь психологів у дослідженні психологічних проблем, участь у діагностичних, консультативних та інших заходах, а про безпосередню практичну роботу з організації та здійснення комплексу заходів з психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів відповідно до специфіки вирішення практичних завдань психологічної підготовки у спорті.

*Психологічну підготовку* як складову комплексного педагогічного процесу підвищення майстерності було введено для корекції окремих елементів психічної сфери особистості спортсменів, зокрема «виховання волі» в рамках морально-вольової підготовки і поступово розширила коло дослідження суміжних психологічних проблем. Поступово в роботах відомих науковців-практиків, як В. Воронова, Г. Горбунов, Г. Горська, Г. Ложкін, А. Родіонов, В. Сопов акцент змістився на вивчення проблем, пов'язаних з дослідженням особистості спортсмена – спрямованості особистості, мотивації, характеру, темпераменту, рівня домагань у спорті; максимальних можливостей спортсмена, спеціальних здібностей та різних психічних якостей, які безпосереднім чином впливають на ефективність спортивної діяльності [15; 28; 32; 45; 146].

З розвитком соціальної психології в колі інтересів спортивних психологів з'явилися питання, пов'язані з соціально-психологічними особливостями особистості та спортивної команди (психологічний клімат, згуртованість, сумісність у спортивній команді; формування міжособистісних відносин, конфліктність, лідерство у спортивному середовищі тощо [14; 38; 54; 82]. Спектр досліджень передбачав оцінку актуальних психічних станів спортсмена і їх регуляцію, а також розробку засобів досягнення максимальної або оптимальної психічної працездатності [15; 28; 45; 46]. У зв'язку з постійним збільшенням фізичних та психічних напружень ведеться робота з обґрунтування психологічних засобів реабілітації спортсменів після граничних тренувальних навантажень, екстремальних умов змагальної діяльності, напруженого спортивного сезону.

Поступово визначилися роль і поле діяльності психологів у спортивних командах. Стало зрозуміло, що сучасний спорт досяг такого рівня розвитку, де фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів знаходиться приблизно на одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою психологічними факторами, можливостями і резервами психіки спортсмена. Чим відповідальніше змагання та напруженіше ведеться спортивна боротьба, тим більшого значення набувають психічний стан і особливості особистості спортсмена. Високий емоційний підйом, бажання перемогти, психологічний настрій зазвичай приводять до перемоги над більш сильним спортсменом, який недооцінив суперника і вступив у боротьбу за відсутності психологічної мобілізованості.

У науково-методичній літературі з психології спорту було проаналізовано питання, що стосуються діяльності практичного психолога, який працює в галузі спорту, і відображають зміст психологічної підготовки [10; 15; 32; 34; 89]. Під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена.

Узагальнюючи численні наукові дослідження, В. Медведєв [79] вносить у зміст психологічної підготовленості такі компоненти:

- властивості особистості, тобто мотивація, домагання, риси характеру, темпераменту, що забезпечують високий рівень працездатності і стабільні виступи на змаганнях;
- психічні процеси і функції, що сприяють оволодінню прийомами техніки і тактики;
- стабільні (позитивні) психічні стани, що виявляються у важких умовах тренування і змагань.

Розширення уявлень про психологічну підготовку у спорті визначило і новий підхід у розробці цієї проблематики – «психологічне забезпечення» спортивної діяльності як найбільш загальне і цілісне бачення практичної роботи психолога у спорті. Фахівцями аналізуються можливості втілення в практику роботи зі спортсменами та спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності

(Г. Горбунов, Г. Горська, В. Медведєв, В. Мельников, В. Непопалов) [32; 34; 61; 79; 82; 113]. Незважаючи на те що сучасний спорт якісно, змістовно і функціонально змінився, переважна більшість спортивних фахівців зберігала традиційне розуміння та уявлення в категоріях «психологічної підготовки спортсменів». Тому й новий термін через усталений спосіб мислення було віднесено безпосередньо до процесу підготовки. Іншими словами, мова йшла про психологічне забезпечення підготовки спортсмена, а не нової реальності, що відкривається перспективами розвитку психологічної науки у сфері спорту. Навіть така фіксація нового напрямку і пов'язана з цим поява поняття «психологічне забезпечення підготовки спортсменів» відображає зміну підходу до психологічних аспектів роботи зі спортсменами, наслідком якого є змістовні зміни у процесі їх підготовки в цілому [38].

*Психологічне забезпечення підготовки спортсмена* розглядається як система організаційних, дослідницьких, науково-методичних і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання.

Вводиться «модель психологічної підготовленості», яка включає модельні характеристики психічних станів, особистісних властивостей, мотивації, психічної саморегуляції, психічного здоров'я [145]. Ця модель, з одного боку, задає систему комплексного психологічного впливу, що включає мотиваційно-орієнтовану, особистісно-орієнтовану, міжособистісно-орієнтовану психорегуляцію, ідеомоторні і рольові тренінги рухових програм, відновлення і психопрофілактику, психотехнічну корекцію психічних процесів. З іншого боку, вона виступає одночасно і як мета підготовки спортсмена, і у вигляді нормативного еталону під час діагностики рівня підготовленості, і як показник напрямку і характеру корекційних заходів. Не розкриваючи всієї суті та змісту психологічного забезпечення спортивної діяльності, автор головним результатом вважає розвиток людської психіки, мобілізації та підтримки в заданих межах усіх психічних

можливостей спортсмена внаслідок підготовки його до конкретної спортивної діяльності. Робляться спроби розгляду психологічного забезпечення спортивної діяльності з використанням комплексного підходу у вигляді системи взаємопов'язаних заходів, що відображають весь комплекс завдань психологічної підготовки, психологічного супроводу тренувального та змагального процесу, зняття постзмагальних симптомів [14; 32; 34; 38].

Виділяються наступні складові змісту психологічного забезпечення: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічна підготовка спортсменів, формування мотивації спортивної діяльності; психодіагностика станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляція станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивності тренувань.

Перспективним є підхід Н. Цзен і Ю. Пахомова, які виділили внутрішню, психічну сторону спорту, що знаходиться «за межами тривимірної схеми (фізична, технічна, тактична підготовка) й утворює своєрідний четвертий вимір» [159]. На їхню думку, практична психологія може бути успішно застосована з метою розвитку у спортсменів «психічних функцій» (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, волі тощо) відповідно до вимог конкретного виду спортивної діяльності, емоційного настрою окремого спортсмена і спортивної команди на повну реалізацію всіх наявних можливостей, оптимізації процесу спілкування і взаємодії спортсменів, зняття надмірного або неактуального напруження і втоми. Окреслено деякі шляхи і засоби активного перетворення й управління психічним боком спортивної діяльності. Для вирішення психодіагностичних та психокорекційних завдань (шляхи) застосовується спеціально розроблений психологічний засіб – психотренінг. Інший спортивний психолог – Н. Стамбулова – як базовий напрям психологічного забезпечення спортивної діяльності визначає тривалу і копітку роботу з формування спортивно важливих психологічних якостей спортсмена [146].

Необхідною умовою ефективності психологічного забезпечення підготовки спортсменів є його планування, в



основу якого покладено вимоги конкретного виду спорту до психічної організації особистості. Важливою умовою також є зміна і формування нових форм соціально-психологічних відносин у системі «спортсмен-тренер», де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи – зацікавлена співпраця тренера, спортсмена, психолога та інших фахівців, їх взаєморозуміння, засноване на досить глибоких знаннях тренера у галузі психології, на готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена, на відкритості до точки зору спортсмена як партнера по спільній роботі.

Суттєвим моментом є той факт, що спортсмен перетворюється з пасивного, на активного учасника процесу підготовки, і вже не є тільки об'єктом різноманітних тренувальних впливів. Кожен стає повноправним учасником процесу підготовки, тобто суб'єктом спортивної діяльності, має брати на себе відповідальність та відігравати активну роль у всіх заходах, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин у системі «спортсмен-тренер» і, відповідно, зумовив перетворення змістових форм і напрямків роботи в комплексі заходів з «психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому.

*Психологічний супровід* спортивної кар'єри – це система загальних та конкретних технологій психологічної допомоги спортсмену й особливостей їх застосування на кожному новому етапі професійного становлення, починаючи від вибору спортивної спеціалізації і закінчуючи виходом зі спорту та переходом на інший вид професійної діяльності [146].

Завдання забезпечення психологічного супроводу спортивної діяльності, як вважає Е. Білоус, передбачають [82]:

➤ аналіз соціально-психологічних умов спортивної діяльності (проблеми соціалізації спортсмена і команди, вплив національних особливостей і традицій на розвиток спорту, міжособистісні стосунки і психологічний клімат спортивних команд, професіоналізм у спорті);

➤ дослідження особливостей розвитку і формування особистості в умовах спортивної діяльності (вивчення механізмів формування та динаміки особистості, мотивів, рухових здібностей у спорті);

➤ вивчення психологічних основ формування рухових навичок і якостей (спеціалізовані сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту та видів тренування, методи управління психічними станами);

➤ обґрунтування факторів, що забезпечують успішність змагальної діяльності (динаміка психічних процесів у змагальної діяльності, психічна стійкість і надійність, психічні стани, прогнозування успішності);

➤ визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності (психоспортограми та психологічні типології видів спорту, методи управління психічними станами в спортивній діяльності, діагностика, консультування та психокорекція).

Аналіз теоретичних і практичних робіт у галузі психології спорту [10; 14; 25; 32; 38; 145; 157] дозволяє визначити психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності.

До основних складових *психологічного забезпечення* підготовки спортсменів слід віднести:

- планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників;

- програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь та психотехнічних навичок;

- розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена;

- корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні виникаючих психологічних проблем;

- програми забезпечення виступів у відповідальних змаганнях;

- моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

На основі аналізу численних заходів, що впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, визначено кілька основних етапів психологічного супроводу, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру, яку подано в таблиці 2.1.1 [52].

Таблиця 2.1.1.

Структурні компоненти психологічного супроводу спортивної підготовки до змагань

| № з/п | Етап   | Основна спрямованість (мета)  |
|-------|--|---|
| 1     | Інформаційна підтримка психологічної підготовки              | Створити необхідну інформаційну основу (образ) для формування психологічної готовності до підготовчого процесу                  |
| 2     | Аналіз функціонування доміантних регуляторних систем психіки | Виявити найбільш значущі властивості особистості спортсмена, регулятивний вплив яких визначає досягнення спортивного результату |
| 3     | Підтримка мотиваційної стабільності                          | Постійно оцінювати та стимулювати активність мотиваційної сфери, визначаючи доміантні мотиви та цінності особистості спортсмена |
| 4     | Актуалізація вербальних регуляторів                          | Фіксувати позитивний та значущий досвід усіх етапів для своєчасного створення максимально продуктивного образу готовності       |

Продовження таблиці 2.1.1.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | Розробка стратегії поведінки в змагальних умовах      | Створити ментальну репрезентацію (образ) змагальної поведінки, яка є основою формування оптимального стану для виступів |
| 6 | Формування мобілізаційної готовності та її реалізація | Інтегрувати конструктивні результати всіх етапів підготовки, створивши активний психічний стан                          |

Послідовність наведених етапів тісно пов'язана з педагогічними характеристиками підготовчого процесу та ґрунтується на них. Тривалість реалізації завдань підготовки на різних етапах психологічного супроводу та їх співвідношення з основними характеристиками тренувальних навантажень заключного етапу підготовки до змагань може бути істотно доповнена і потребує подальшої розробки.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслює Г. Горська [34], спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються. Ось чому для успішного психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів необхідно дотримуватись таких положень:

- психологічні проблеми підготовки спортсменів будуть успішно вирішені, якщо психологічний супровід здійснюватиметься систематично, а не буде епізодичним заходом для усунення негативних проявів психіки;

- оскільки кожен етап підготовки формує основу для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, він має бути «випереджаючим», тобто орієнтованим на їх вимоги та зміст;

- кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які формують конкретні його завдання і зміст психологічного забезпечення та супроводу.

Раціонально організований процес психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів.

Серед форм організації психологічного забезпечення та супроводу у спорті можна виділити кілька варіантів: ситуативний, поточний, етапний, постійний, системний [139].

Системний психологічний супровід передбачає координовану діяльність згідно з послідовністю основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою і здійснюються в таких напрямках:

- на етапах багаторічної підготовки;
- протягом певного періоду підготовки;
- на навчально-тренувальних зборах;
- у ході змагань.

На етапах багаторічної підготовки основними формами діяльності з психологічного забезпечення та супроводу є: психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг та контрольне тестування, психокорекційні заходи.

Психологічна діагностика здійснюється під час переходу з одного етапу на інший порівнянням показників, що характеризують рівень психологічної підготовленості, особливості прояву психічних якостей, властивостей особистості, зростання майстерності спортсмена. Результати діагностики, а також цілі і завдання, поставлені на наступний етап підготовки, визначають модель та напрями психологічної підготовки. Форми, методи і засоби визначаються специфікою психічного і фізичного розвитку особистості спортсмена в

конкретному віці, а також цілями і завданнями етапу багаторічної підготовки.

Під час моделювання та реалізації завдань психологічної підготовки здійснюються всі види роботи психолога: поточна, ситуативна, етапна [139]. Здійснення контрольного тестування дозволяє визначити ефективність форм, методів і засобів, застосованих у ході психологічного втручання на конкретному етапі багаторічної підготовки. Психокорекційні заходи проводяться, якщо результати контрольного тестування вказують на недоліки роботи з психологічної підготовки спортсмена.

До переваг етапної форми психологічного супроводу слід віднести такі можливості:

- залучення фахівців за місцем перебування спортсменів;
- розподіл роботи серед групи фахівців;
- колегіальність у вирішенні проблемних ситуацій;
- довгострокове планування психологічної підготовки.

Протягом певного періоду підготовки основними заходами та видами роботи з психологічного супроводу підготовки спортсменів також є: психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг та контрольні тестування, психокорекційні заходи. Однак тут вони мають свою специфіку, що визначається періодом підготовки. Кожен період повинен починатися заходами з психодіагностики. Результати свідчать про певні зміни, що характеризують рівень психологічної підготовленості, особливості прояву психічних якостей, властивостей особистості, рівень майстерності спортсмена порівняно з попереднім періодом підготовки. Підсумки, а також цілі і завдання, поставлені на наступний період, визначають модель психологічної підготовки.

Моделювання психологічної підготовки, її форми, методи і засоби визначаються цілями і завданнями на наступний період у річному циклі підготовки. Здійснення контрольного тестування дозволяє визначити ефективність форм, методів і засобів, застосованих у ході психологічної підготовки протягом року. Психокорекційні заходи проводяться у разі, якщо результати контрольного тестування вказують на необхідність

повторного проведення розвиваючої роботи як з окремими спортсменами, так і з спортивною командою в цілому. На навчально-тренувальних зборах основними видами роботи з психологічного супроводу підготовки залишаються перелічені вище, але вони реалізуються відповідно до вимог, цілей і завдань психологічної підготовки спортсменів на терміни їх проведення.

У передзмагальний період також здійснюються заходи з психодіагностики, але переважно визначають рівень спеціальної психологічної підготовленості, стресостійкість, психічну надійність, актуальний стан психічної готовності спортсмена до змагань. Результати діагностики дозволяють визначити основні напрями роботи психолога в умовах навчально-тренувальних зборів, що проводяться напередодні змагань. Вибір форм, методів і засобів спеціальної психологічної підготовки визначається цілями і завданнями конкретних змагань. Основним завданням психолога на даному етапі є створення оптимального стану психічної готовності, необхідного для успішного виступу спортсмена або команди на змаганнях. Особливого значення набуває робота зі спортсменами, пов'язана з цілеспрямованим застосуванням ментального тренінгу уявної репетиції майбутніх змагань та моделювання екстремальних умов змагальної діяльності, що дозволяє здійснити психологічний супровід.

Психологічний супровід змагальної діяльності і присутність психолога безпосередньо на змаганнях обумовлені його статусом у команді. Якщо психолог не є штатним і запрошується в команду для вирішення конкретних завдань, він може не виїжджати зі спортсменами на змагання. У цій ситуації основне навантаження з психологічного забезпечення змагань лягає на тренера. Хоча іноді і сам тренер потребує відповідної психологічної підтримки та допомоги в період змагань. Тому він повинен сам володіти необхідними навичками регуляції психічного стану, які допоможуть надати спортсменам екстрену допомогу.

Якщо ж у команді є штатний психолог, то всю роботу із супроводу змагань здійснює він. Основними видами робіт психолога є оперативна регуляція психічного стану спортсмена

під час змагань (секундування), а також, у разі необхідності, психологічні заходи з відновлення працездатності спортсмена або психологічна регуляція негативних наслідків змагань.

## **2.2. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів**

Необхідність протидіяти широкому спектру стрес-факторів, які виникають у процесі тренувань та змагань, висуває до особистості спортсмена особливі вимоги. Все частіше психологічну підготовку розглядають з точки зору мобілізації психологічного або когнітивного ресурсу спортсмена [61; 63]. Використання ресурсних можливостей психіки ефективно підвищує здатність спортсменів до реалізації спортивного потенціалу на змаганнях [52; 59].

Уміння адаптуватися до високих навантажень та постійної конкуренції одночасно з досягненням високих результатів формує у спортсмена комплекс особистісних якостей. Ментальна міцність, упевненість, цілеспрямованість, оптимізм, здатність сконцентруватись, висока самооцінка та інші якості створюють його стійкий психологічний профіль. Коли спортсмени мають такий особистісний та психологічний ресурси, вони можуть подолати стресові ситуації та набути нових захисних якостей, результатом яких є вивчення ситуації та адаптація до неї [7]. Саме тому й зберігається високий науковий інтерес до механізмів, способів та технік, які сприяють формуванню стресостійкості спортсменів [63; 109]. Розуміння важливості психологічних факторів як регуляторів досягнень кваліфікованих спортсменів, є актуальним завданням, особливо в контексті пошуку психологічних ресурсів, що позначаються на ефективності діяльності спортсменів. У поле зору дослідників потрапляють нові психологічні феномени: психологічне вигорання [51], психологічний захист та копінг-стратегії, перфекціонізм, групові емоції [35].

Психологічну стійкість спортсмена у складних змагальних умовах часто пов'язують зі стратегіями подолання. Стан теоретико-методологічної розробленості теми демонструє високий ступінь зацікавленості в дослідженні стресу, поведінки його подолання та механізмів стресостійкості, копінг-стратегій. На сьогодні існує багато підходів до визначення понять «стрес»,



«стресостійкість», «копінг-стратегія». Початком вивчення стресу прийнято вважати цикл досліджень Г. Сельє, зроблених в 1960-х роках. Слово «стрес» в перекладі з англійської – тиск, напруження і використовується для позначення «великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори)» [92, с. 14].

Дослідження психічного стресу в спорті мають тривалу історію і характеризуються тим, що в них, зазвичай, розглядалися джерела цього явища, зумовлені специфікою змістових вимог тренувальної та змагальної діяльності. На думку дослідників, джерелам стресу, пов'язаним з різними особливостями організації діяльності спортсменів, приділялося недостатньо уваги, не дивлячись на те що негативний вплив, принаймні деяких із них, рефлексуються спортсменами [28, с. 74]. Сьогодні дослідники вважають, що основним методом встановлення джерел стресу в спорті та способів його подолання є інтерв'ювання спортсменів і тренерів з подальшою обробкою матеріалів методом контент-аналізу. Тренер та спортсмен повинні навчитися діагностувати у себе рівень стресу та максимально чітко визначати з яким стресором вони зіткнулися, а вже потім вдаватися до заходів з його подолання [26]. Стреси, пов'язані з важливістю змагань і гостротою конкуренції, є невід'ємною умовою діяльності спортсменів, що актуалізує необхідність оволодіння навичками застосування адаптивних копінг-стратегій та підвищення власної стресостійкості.

Суперництво в найбільших змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної, тактичної, технічної підготовки збільшує психічну напруженість і внесок психологічних факторів у досягнення перемоги. З цим пов'язана традиційна увага дослідників до змагального стресу і засобів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів та впливу особистісних факторів на його досягнення, до різних джерел стресу, що виникають під час змагань [28]. На думку В. Горської, у процесі спортивної діяльності спортсмени стикаються з таким різновидом стресу як «організаційний стрес», під яким дослідниця розуміє «реакцію спортсмена на організаційні фактори підготовки на тренуваннях та під час виступів на змаганнях» [33, с. 74]. Важливою особливістю

організаційного стресу, на відміну від змагального, є те, що його джерела можна віднести до факторів довготривалої дії, які негативно впливають на психологічне напруження.

Поняття «стресостійкість» є важливим у контексті розуміння того, як долається стрес. Частина дослідників психології спорту розглядає його через призму емоційної стійкості [1; 58], емоційного інтелекту [104], адаптації та особистісного ресурсу [110]. Здатність до адаптації пов'язується з особистісними якостями: низьким рівнем агресивності, середнім рівень ригідності та самоконтролю, власної ефективності й адекватною самооцінкою, а також високим рівнем лабільності, конформності й креативності [110].

Існують погляди на стресостійкість з позицій фізіологічних, мотиваційних та поведінкових особливостей індивіда. Цієї позиції дотримуються Л. Аболін, Б. Вардапян, С. Суботін. Так, Л. Аболін потенційні можливості адаптації індивіда пов'язує із притаманними йому психологічними якостями: емоційною саморегуляцією, яка, в свою чергу, становить єдність раціонального, емоційного та фізіологічного виявів людини [1, с. 114].

Тому в наукових дослідженнях стресостійкість розглядають як важливу умову в контексті розуміння того, як долається стрес. Під стресостійкістю різні учені розуміють такі поняття як здатність до адаптації; здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності; поєднання особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Відповідно, стресостійкість як феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, в подальшому дослідженні під *стресостійкістю спортсмена* ми будемо розуміти адаптивну здатність ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження

показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального психологічного ресурсу спортсмена в емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості [108]. Особистісні ресурси, які використовує окремих спортсмен у цих сферах, утворюють цілісний механізм індивідуального психологічного профілю (рис. 2.2.1).

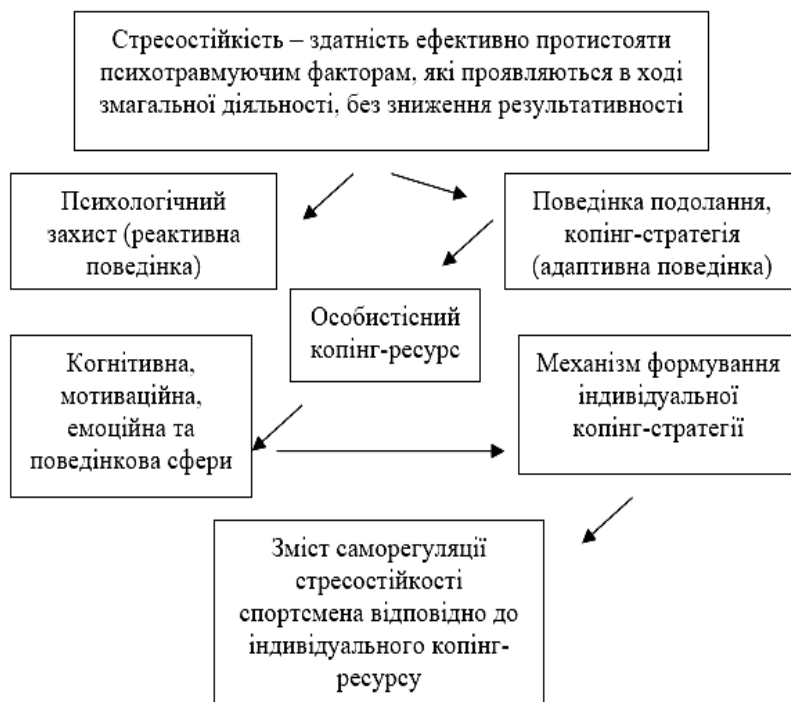


Рисунок 2.2.1. Механізм формування особистісного ресурсу спортсмена

Одним із способів подолання стресу є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію. Різні копінг-стратегії можуть бути використані професійними спортсменами у двох аспектах: як один з варіантів психологічного захисту (реактивна поведінка) або як один з варіантів адаптації, пов'язаний з виробленням особистісного копінг-ресурсу. Так, на думку З. Совміз [144], певні особистісні параметри можуть зміцнювати ймовірність вибору адаптивних копінг-стратегій, а інші її знижують. У багатьох наукових джерелах копінг розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Саме поняття coping походить від англійського cope – долати; в німецькій мові щодо цього слова застосовують синонімічні поняття Bewältigung – подолання і Belastungsverarbeitung – переробка навантажень. Також це поняття перекладають як «адаптивна поведінка, або психологічне подолання». У зарубіжній науковій літературі термін coping вживається в поєднанні з рядом інших понять: coping-process, coping-mechanism, coping-behavior, coping-strategy. Відповідно, вказані визначення перекладаються як: копінг-процес, копінг-механізм, копінг-поведінка, копінг-стратегія, психологічне подолання [169; 174].

У широкому розумінні – coping включає всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, тобто спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути або ухилитися від проблемної ситуації. Додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саму ситуацію, так і внутрішні, до яких належать психологічні характеристики самого суб'єкта, – актуалізують зміст coping, відрізняючи його від простого пристосування.

Німецький дослідник Є.Хейм, виділяючи три сфери ієрархічної структури психіки, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій поведінки, наголошує на емоційній, когнітивній і поведінковій. Усі різновиди копінг-стратегій поведінки поділяються, з урахуванням ступеня їхніх адаптивних можливостей, на адаптивні, частково адаптивні і неадаптивні [175, с. 408].

Існують різні класифікації копінг-стратегій. У деяких теоріях копінг-поведінки виділяють такі базисні стратегії:

вирішення проблем; пошук підтримки; уникнення. С. Нартова-Бочавер пропонує свої варіанти класифікації coping:

- орієнтованість, або локус coping (на проблему або на себе);
- сфера психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття);
- ефективність (приносить бажаний результат у вирішенні труднощів чи ні);
- тимчасовість отриманого ефекту (чи вирішується ситуація радикально або вимагає повернення до неї);
- ситуації, що провокують coping-поведінку (кризові або повсякденні) [91, с. 23].

Людині часто доводиться стикатися з ситуаціями внутрішнього напруження і дискомфорту. Реакція на труднощі, які об'єктивно виникають у спортсменів, зайнятих у змагальній діяльності, викликають цілком стандартну реакцію: застосування копінг-стратегії або використання автоматичних механізмів психологічного захисту. На думку Д. Год, Дж. Хардлі, Е. Олівера «здатність успішно діяти під тиском є найважливішим аспектом спортивної діяльності» [185]. Поточні дослідження висвітлили стратегії, які можуть бути реалізовані в процесі змагальної діяльності: спортсмени які усвідомлюють передстартові стани на змаганнях та застосовують спеціальні методики що спрямовані на зниження рівнів збудження та стресу через отримання навичок роботи з власними психічними станами, стають більш успішними [185, с. 667].

Існує специфіка особистісних регуляторів подолання стресу суб'єктами групової діяльності. На думку З. Совміз, в такому випадку особистісні параметри по-різному діють на вірогідність вибору груповим суб'єктом конструктивних або деструктивних командних і індивідуальних стратегій подолання стресу [144].

Як зауважують науковці, когнітивний ресурс спортсменів різного рівня кваліфікації пов'язаний з їхньою стресостійкістю, що дозволяє використовувати ресурсні можливості когнітивної сфери для формування психологічної стійкості в екстремальних умовах змагальної діяльності [63, с. 47]. Копінг-стратегія і стресостійкість є нероздільними для спортсмена в процесі

змагальної діяльності. Основне психологічне призначення копінг-стратегії полягає в тому, щоб найкраще адаптувати спортсмена до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресорів.

Аналіз наукової літератури, що стосується взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями, дає змогу виокремити важливу тенденцію, згідно з якою поряд з позитивними ефектами від використання копінг-стратегій для подолання стресу окрема копінг-стратегія може й деструктивно впливати на рівень стресостійкості. Ефективність захисних форм подолання оцінюється неоднозначно. Так, наприклад, Н. Хаан вважає, що деякі форми поведінки є абсолютно дезадаптивними та порушують орієнтацію людини в дійсності [174, с. 162]. Натомість К. Конвей дотримується протилежної точки зору, вважаючи, що ослаблення стресу в разі захисного coping дозволяє суб'єкту краще сконцентруватися і мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих труднощів [169, с. 26].

На нашу думку, феномен деструктивного впливу копінгу та рівень стресостійкості, безумовно, має місце на практиці. Цей феномен пояснюється тим, що певні типи копінг-стратегії передбачають відсутність прагнення регулювати свої почуття і дії, що сприяє виникненню перенапруження і провокує психосоматичні захворювання. Тобто, є необхідність виокремлення тих копінг-стратегій, які будуть позитивно впливати на діяльність особистості. Аналіз наукової літератури дає можливість простежити зв'язок між адаптивними можливостями кваліфікованих спортсменів, які виникають у процесі змагальної діяльності, та ефективністю використання індивідуальних копінг-стратегій з метою протистояння психотравмуючим факторам та ситуаціям [108].

На основі аналізу зарубіжної наукової літератури Л. Арнаутова [7] систематизує сучасні підходи до технологій та технік подолання стресу спортсменами, які пов'язуються із формуванням стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей. Особистісний ресурс стресостійкості спортсмена пов'язують із такими якостями: ментальна міцність

(*the strong positive and resilience*), впевненість та мотивація (*confidence and motivation*), цілеспрямованість (*hurposes*), здатність концентруватися (*concentration*).

Розвиток адаптованого психологічного профілю спортсмена досягається за допомогою технік: саморегуляції, самотренінгу, медитації (*coachability*), позитивного налаштування та налаштування на успіх; підтримання відчуття загального психологічного благополуччя; здатності до навчання, як сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань форми її представлення (наприклад, критика тренера чи його крики на тренуванні); позитивної адаптації (*positive adaptation to the stress*); загального добробуту (*general welfare – a set of socio-economic, cultural, living conditions of an individual*) [7].

Останнім часом набувають поширення мотиваційні тренінги, які спрямовуються на набуття необхідних якостей, у тому числі і на відновлення та копінг в спорті, які, у свою чергу, досягаються такими психологічними техніками, як визначення цілей, уява, саморозмова, релаксація, майндфулнес, когнітивне переструктурування та іншими, що значною мірою залежать від особливостей конкретної тренінгової групи [43].

Аналіз спеціальної літератури з проблеми теоретичного обґрунтування та методологічних засад вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій дозволив виокремити такі аспекти вивчення стратегій подолання стресу спортсменами [108]:

- з функціональних позицій як характеристик, що впливають на продуктивність (успішність) діяльності;

- з точки зору формування та актуалізації індивідуального ресурсу у мотиваційній, поведінковій, когнітивній та емоційній сферах особистості та формування стійкого психологічного профілю спортсмена;

- з точки зору розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме – адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваності;

- з точки зору визначення психологічних якостей, що сприяють адаптації: агресивність, ригідність, самоконтроль,

сприйняття власної ефективності, рівень самооцінки, лабільність, конформність, креативність тощо.

- з точки зору емоційного інтелекту як особистісного ресурсу підвищення адаптивності до психологічних навантажень;

- з точки зору різноманітних технік та мотиваційних тренінгів подолання.

### **2.3. Використання заходів із саморегуляції для корекції психоемоційних станів спортсменів**

Спортивна діяльність завжди супроводжується рядом стресорів. Фізичне і психічне навантаження призводять до появи психоемоційного виснаження, зниження життєвої активності, гальмування особистого росту – потенційної готовності спортивних учасників до змін в емоційно-вольовій сфері. Тому кожному спортсменові важливо вміти стабілізувати свій психоемоційний стан та вдосконалювати стратегії подолання стресу для успішної реалізації себе в професійній діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що психокорекційні заняття зі спортсменами допомагають у вдосконаленні значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин. Тому одним з основних завдань психокорекційної роботи зі спортсменами є створення психічної готовності до тривалого тренувального процесу в професійній діяльності та безпосередньо на змаганнях. Вивчення особливостей професійної діяльності спортсменів показало, що для успішного виконання поставлених завдань найбільш важливим чинником є наявність у них певних особистісних якостей, їх актуалізація і постійне вдосконалення [59].

Досвід досліджень вітчизняних та зарубіжних учених вказує, що важливу роль в успішній спортивній кар'єрі відіграють індивідуально-характерологічні властивості, ціннісні орієнтації, спрямованість особистості спортсмена [119]. Вона є своєрідною програмою життєдіяльності, як інтегруючий, системоутвірний компонент внутрішньої структури особистості, що проявляється у переконаннях, оцінках, мотивах, ідеалах і



потребах, які утворюють спрямованість особистості та виявляються у ставленні до об'єктивної дійсності, до колективу, до себе, реалізуються у спортивній діяльності і служать її психологічним фундаментом.

Напрямами для здійснення тренування та корекції психоемоційних станів спортсменів є [79]:

1. Корекція динаміки втоми, яка відбувається за рахунок призначення меншого режиму навантажень, зміна діяльності, суворого дотримання режиму навантажень і відпочинку, навчання спортсменів раціональних прийомів відпочинку під час короткочасних пауз, передбачених регламентом змагань, використання релаксаційних технік.

2. Зняття надмірного психічного напруження (стресу, тривоги) пов'язане зі стратегією десенсибілізації, тобто зниження чутливості, що викликає неадекватне психічне напруження, а також усуненням об'єктивних причин тривоги, стресового стану. При виникненні надмірного психічного напруження в процесі змагання основне місце відводиться засобам саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань у конкретному виді спорту.

3. Подолання стану фрустрації (регуляція психічних станів), що з'являється під час виникнення несподіваних перешкод на шляху до наміченої мети, переживання невдачі. Такий стан проявляється внаслідок різниці між бажанням та досягнутою ціллю. Спортсмени переживають стійкі негативні емоції, а в поєднанні з втомою, тривогою та стресом спричиняють значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена. Подолання фрустрації відбувається шляхом швидкого переходу від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій для досягнення цілі. Вирішення ситуації базується на усуненні надмірної реакції на невдачі та навіюванні впевненості в своїх силах. Значну роль у регуляції психічних станів відіграють прийоми саморегуляції. Процес включає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявлень та їх поєднання. Останнім часом набуває поширення мотиваційний тренінг, який охоплює набір таких складових, як

розмова з самим собою, уява, постановка цілей та регулювання психоемоційних станів [43].

Розрізняють такі види саморегуляції: самопереконавання і самонавіювання. *Самопереконавання* – це вид саморегуляції, який полягає у вмінні здійснювати вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів. *Самонавіювання* – спосіб впливу на себе шляхом навіювання потрібних думок, бажань, відчуттів та станів. Досягнення бажаного результату можливе за умови, якщо особистість у змозі концентрувати свою свідомість на предметі навіювання [73].

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються. У спорті найчастіше використовуються такі види психічної саморегуляції: аутогенне, психорегулююче, психом'язове та ідеомоторне тренування.

*Аутогенне тренування* (АТ) – це метод психологічного розвантаження та зняття психоемоційного напруження шляхом спеціальних мобілізуючих технік. Вплив на стан нервової системи в аутогенних тренуваннях відбувається за допомогою певних технік: зниження тону м'язової системи, самонавіювання. Цей метод користується широкою популярністю внаслідок простоти прийомів, що поєднуються з вираженою ефективністю психологічного впливу, шляхом психотерапевтичного впливу на особистість, яка сприяє корекції емоційно-вольової сфери при прояві емоційної лабільності, тривоги, емоційному дискомфорту, психоемоційному виснаженні та вегето-судинної системи при підвищенні артеріального тиску, серцебитті. Внаслідок використання цієї техніки поліпшується настрій, нормалізується сон, підвищується рівень функціонування і довільної регуляції різних систем організму, відбувається активізація особистості.

Базовим елементом аутогенного тренування є м'язова релаксація, де реалізуються специфічні прийоми самонавчання та самонавіювання. До типів реагування на емоційно значущі стимули відносять психосоматичний, за якого здійснюється реагування у внутрішній сфері, що забезпечує надійне функціонування регуляторних механізмів організму і особистості, та соціальний, коли розрядка спрямована на

соціальні реакції. Виникнення релаксації відбувається шляхом самонавіювання, що дає змогу спортсмену відчутти зменшення соматичного компонента негативних емоційних переживань. Шляхом специфічного впливу на кіркові інтегративні процеси релаксація приводить до відновлення внутрішньої рівноваги, а за тривалого застосування методу – до регуляції функцій на якісно новий рівень, що забезпечує оптимальне реагування.

Основні нейропсихологічні ефекти аутогенного тренування пов'язані з розвитком здатності особистості до образних уявлень, поліпшення пам'яті, посиленням рефлексивної здатності свідомості, можливостей саморегулювання довільних функцій і формування навичок до свідомого управління мимовільними функціями.

Тривале застосування цього методу підвищує швидкість сенсомоторного регулювання, сприяє концентрації уваги і підвищенню емоційної стійкості, стабілізації настрою і поведінкових реакцій, розвитку впевненості в собі, поліпшення соціальної адаптації та комунікабельності. Короткостроковий відпочинок в аутогенному розслабленні приводить до швидкого та стійкого відновлення сил і знижує розвиток втоми при значних та довготривалих фізичних навантаженнях.

*Психорегулююче тренування* (ПРТ) – це варіант аутогенного тренування, який було адаптовано для спортивної діяльності, його застосування можливе лише тим особам, які вміло володіють процесом розслаблення м'язів, його важливим компонентом є розвиток координації рухів. Процес психорегулюючого тренування спрямований на управління рівнем психічного напруження без застосування формул, які викликають відчуття тяжкості в кінцівках, має два варіанти: заспокійливий та мобілізуючий.

*Психом'язове тренування* (ПМТ) спрямоване на удосконалення рухових уявлень шляхом зосередження уваги та забезпечення свідомого контролю рухів. В основі психом'язового тренування лежать чотири компоненти: вміння розслабляти м'язи, здатність максимально яскраво уявляти, але не напружуватись психічно, вміння утримувати увагу на обраному об'єкті, вміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

*Ідеомоторне тренування* (ІТ) – це свідоме активне уявлення і відчуття техніки рухів. У момент виконання рухів важливо напружувати м'язи і максимально та точно здійснювати рухи, але робити це подумки. Вважається, що метод істотно підвищує рівень витривалості спортсменів.

Здійснюючи психокорекційний вплив на спортсмена, враховуються психологічні механізми та виховуються в особистості значущі для спорту властивості. Завдяки цьому індивід засвоює прийоми та вміє створювати необхідні психічні стани, знімати наслідки монотонії, психоемоційного виснаження та перенапруження, налаштовувати себе на необхідний лад, мотивувати на досягнення успіху. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена здійснюється в тих випадках, коли потрібне термінове втручання у психічний стан спортсмена та може використовуватися в різний період.

Психологічне тренування та корекція стану спортсмена здійснюється за допомогою різних варіантів бесід, тренінгів, консультацій (роз'яснювальної, психотерапевтичної, психокорекційної, інформаційної) та застосовується для залагодження міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів, невпевненості в собі, тривожності, стресу. За допомогою методів мнемотехніки відбувається тренування та активізація вищих психічних функцій, а прийоми саморегуляції використовують для відновлення або урегулювання психоемоційного стану [58].

Психологічними рекомендаціями та прийомами може користуватись як спортсмен, так і тренер, а також ті люди, які безпосередньо взаємодіють зі спортсменом, позитивно впливаючи та розвиваючи особистість. Психокорекційне тренування спортсмена передбачає формування його світогляду, потреб, інтересів, а також наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, сили волі, самовладання, активності та інших якостей [157].

Психокорекційні заняття та методи саморегуляції у спорті є важливим компонентом життєдіяльності спортсмена, які допомагають активізувати та мобілізувати резерви для покращення тренувального процесу, надійності та результативності в спортивній діяльності.

Дослідження психоемоційних станів спортсменів проводили на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. Вибірку становили 75 кваліфікованих спортсменів віком 19–22 років. Для дослідження індивідуально-характерологічних особливостей та емоційних станів спортсменів використовувалися такі методики: «Шкала ситуативної і особистісної тривожності Спілберґера–Ханіна» – для визначення ситуативної та особистісної тривоги, діагностика темпераменту Айзенка (ЕРІ) – для вивчення емоційної та особистісної сфери спортсмена, методика діагностики САН – для оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою.

З отриманих результатів видно, що спортсмени-екстраверти (холерики і сангвініки), яких виявилось 62%, мали хороші показники психічного стану за методикою САН. Спортсмени-інтроверти (меланхоліки і флегматики), яких було 38%, продемонстрували показники мінливого, поганого психічного стану за методикою САН (рис. 2.3.1).

Аналізуючи результати, можна зробити висновок, що спортсмени потребують психокорегуючого втручання та впливу відповідно до свого типу вищої нервової діяльності.

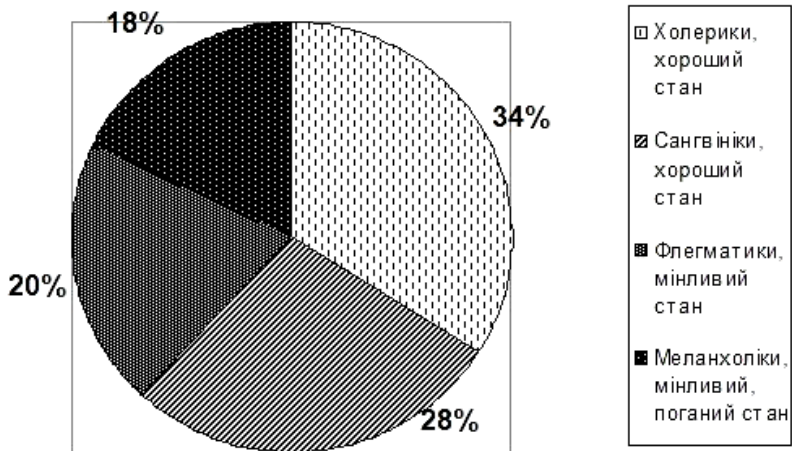


Рисунок 2.3.1. Особливості емоційного стану спортсменів за методикою САН з різними індивідуально-характерологічними властивостями

Нами було досліджено рівень тривожності у спортсменів у різний період часу: ОТ – рівень тривожності спортсмена в житті, СТ-1 – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ-2 – рівень тривожності перед змаганнями спортсменів. З отриманих результатів можна зробити висновок: високий рівень ОТ показали лише 31%, а 69% – середній. У стані СТ-1 ситуація кардинально змінюється: у 78% спортсменів виявлено високий рівень ситуативної тривожності, у 22% – середній. У стані СТ-2 спостерігається вищий рівень тривожності, ніж в СТ-1: 84% спортсменів продемонстрували високий рівень ситуативної тривожності і лише 16% – середній. Результати представлено в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1.

Показники ситуативної тривоги у спортсменів з різними типологічними особливостями

| Темперамент | Ситуативна тривога у житті, рівень, % |          | Ситуативна тривога-1, рівень, % |          | Ситуативна тривога-2, рівень, % |          |
|-------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------------|----------|
|             | високий                               | середній | високий                         | середній | високий                         | середній |
| Холерик     | 5                                     | 24       | 15                              | 9        | 10                              | 7        |
| Сангвінік   | 3                                     | 22       | 16                              | 7        | 12                              | 5        |
| Меланхолік  | 12                                    | 12       | 28                              | 2        | 38                              | 1        |
| Флегматик   | 11                                    | 11       | 19                              | 4        | 24                              | 3        |

Отримані результати дозволяють говорити про певну залежність індивідуально-характерологічних особливостей спортсмена від психоемоційного стану в процесі та перед змаганнями. За допомогою психокорекційних занять можна знизити рівень тривожності, який негативно впливає на змагальну діяльність спортсменів. Основними компонентами психокорекційних тренувань є:

- формування спеціальних психологічних знань і умінь, розвиток професійно значущих якостей особистості;

- оволодіння спортсменом психологічними знаннями та вміннями (знання сильних та слабких якостей), які включаються в конкретні умови, якістю знань і умінь, рівня професійної спрямованості особистості, що відтворюється в прагненні до досягнення кінцевого результату;

- перехід до практичного використання в навчально-тренувальній діяльності (імітаційне моделювання, аналіз, поточний контроль і оцінка за участю спортсмена);

- формування спеціальних властивостей та розвиток діяльнісних якостей особистості (усунення недоліків, розвиток самодисципліни, самоповаги, власного «Я»);

- оціночно-корекційний компонент, що визначається діагностикою продукту і результатом психокорекційного впливу на особистість спортсмена.

Результатом дії психокорекційних занять буде швидка мобілізація сил, акумуляція нейродинамічних процесів та успішне вирішення тактичних і технічних завдань спортсменів у професійній діяльності.

Психокорекційні та релаксаційні заняття допомагають спортсменам удосконалювати свої вміння саморегуляції, вирішувати внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, виробляти вміння у знятті психоемоційного напруження, дозволяють виробити у спортсменів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення та свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань. Завершальний етап психокорекційних занять сприяє формуванню психічної готовності і знаходить своє вираження в максимальній активізації психічного ресурсу спортсмена.



## РОЗДІЛ 3 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТІ

### 3.1. Психосоматичні зміни в результаті професійної діяльності спортсменів

Практика спортивної медицини показує значне збільшення за останні роки кількості випадків серйозних травм і відхилень у стані здоров'я спортсменів, ряд яких при більш детальному вивченні механізмів їх виникнення може бути класифікований як стресогенні розлади – порушення функцій органів і систем, виникнення та розвиток яких пов'язаний переважно зі стресовими факторами [153].

Сфера психосоматичних порушень у спортсменів – абсолютно особлива, практично не розроблена галузь спортивної науки. Особливості формування образу тіла спортсменів, висока цінність здоров'я, особливе ставлення до травми, досконалість в оволодінні специфічними моторними навичками, часто змінені больові пороги і загальна чутливість – ці та безліч інших причин впливають на психіку і тіло. Вони характерні для кожного виду спорту. Виявлення внутрішньо-особистісних соматопсихічних і психосоматичних проявів у спортсменів є складною проблемою в сучасній спортивній науці, яка перебуває на стику медицини, психології, фізіології і педагогіки [126].

Актуальність досліджуваної проблеми так само зумовлена наявністю істотних протиріч між необхідністю досягнення високих спортивних результатів і недостатньо своєчасним і якісним контролем змагальної діяльності спортсменів, діагностикою, профілактикою і лікуванням психосоматичних захворювань.

Метою даного теоретико-емпіричного дослідження є вивчення психосоматичних порушень серед спортсменів та визначення загострення їх проявів залежно від періодів професійної діяльності.

*Психосоматика* (грец. *psyche* – душа, *soma* – тіло) – напрям у медицині та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) чинників на виникнення і подальшу динаміку соматичних захворювань [49].

Термін «психосоматика» ввів у XIX ст. німецький психіатр Йоганн Християн Август Хайнрот (Johann Christian August Heinroth), який вперше відмітив вплив душевного стану на перебіг хвороби. У 1822 р психіатр М. Якобі ввів поняття «соматопсихіка», яке є протилежністю і в той самий час, доповненням поняття «психосоматика». Але до лікарського та психологічного лексикону термін «психосоматика» увійшов лише через 100 років, спираючись на теорію стресу Г. Сельє, теорію невризму І. Сеченова і психофізіологічне вчення І. Павлова, а також завдяки віденським психоаналітикам, які, ґрунтуючись на психоаналітичному вченні З. Фрейда, психосоматичну медицину означили як «прикладний психоаналіз у медицині». Психоаналітична концепція З. Фрейда спільно з Д. Брейером, доводила, що «психічна травма» і «пригнічені емоції» шляхом «конверсії» здатні проявитися соматичними симптомами.

Серед тих, хто розвивав цей напрям, варто назвати таких відомих аналітиків, як А. Адлер, Л. Сонді. Також найближче підійшли до цього напрямку вчені школи І. Павлова, які розробляли метод експериментального неврозу [2].

Перші дослідження психосоматичних розладів та узагальнення їх перебігу і лікування зробили Ф. Александер, Ф. Данбар та І. Вольф, який у книзі «Стрес і хвороба» здійснив перше психофізіологічне обґрунтування психосоматичних розладів. Хоча в 1960-1970-ті роки радянськими науковцями (К. Биков, І. Курцин, Н. Лебедінський, Т. Царегородцев) проводились окремі дослідження психічного впливу на виникнення, перебіг і лікування психосоматичних розладів, більшого поширення на пострадянському просторі психосоматична медицина набула у посттоталітарний період [97].

Дослідження Ф. Данбар, які були присвячені зв'язку між соматичними розладами та певними типами емоційних реакцій, до яких зазвичай вдаються люди з певними характерологічними рисами, дозволили звернути увагу на те, що в кожній людині вкорінюється схильність до реагування на психологічний конфлікт конкретним соматичним розладом. Автор сформулювала концепцію особистісних профілів, вказавши, що

кожне соматичне захворювання, яке розвивається в результаті неопрацьованого психологічного конфлікту, пов'язане з певним набором паттернів міжособистісної взаємодії і характерологічних рис. Вона виділила алергічний, коронарний, схильний до пошкоджень і гіпертонічний типи особистості [68].

Вчення І. Павлова та І. Сеченова поклали початок ряду нейропсихологічних досліджень, які пізніше сформулювалися у кортико-вісцеральну гіпотезу К. Бикова та І. Курцина, котрі довели, що формування психосоматичних розладів пов'язане з первинними порушеннями кіркових механізмів управління внутрішніми органами, зумовленими перенапруженням процесів збудження і гальмування в корі головного мозку.

Сьогодні термін «психосоматика» має два значення: одне – пов'язане з його застосуванням в галузі медицини, друге – з хворобами, в патогенезі яких важливу роль відіграють психологічні, психовегетативні фактори та риси особистості. Розлади, які відносять до психосоматичних, включають не лише психосоматичні захворювання в традиційному, вузькому, розумінні цього терміна, але й значно ширше коло порушень – соматизовані розлади, патологічні психогенні реакції на соматичні захворювання та інші, а також психічні розлади, які часто ускладнюються соматичною патологією [97].

В Україні психосоматична медицина як науковий напрям лише починає розвиватися. Це стосується переважно лікарів та науковців, які працюють у сфері психіатрії, психології та невропатології. Об'єктом їхньої уваги є саме психосоматичні розлади – психогенно або переважно психогенно обумовлені порушення функції внутрішніх органів та/або систем організму.

Сучасні уявлення (Б. Карвасарский) відносять до психосоматичних захворювань і розладів такі показники:

1. Конверсійні симптоми. В більшій частині зачіпають органи чуття і довільну моторику (істеричні паралічі і парестезії, больові феномени, психогенна сліпота і глухота, блювання).

2. Функціональні синдроми. Стосуються часто невизначених скарг стосовно шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, рухового апарату, органів дихання або сечостатевої системи.

3. Психосоматози – психосоматичні хвороби в більш вузькому сенсі. В їхній основі лежить первинно тілесна реакція на конфліктне переживання, пов'язане з патологічними порушеннями і морфологічно встановлюються змінами в органах. Спочатку було виділено сім психосоматозів: виразковий коліт, бронхіальна астма, есенціальна гіпертонія, ревматоїдний артрит, нейродерміт, гіпертиреоз, виразка дванадцятипалої кишки. Пізніше список розширився, і до нього увійшли рак, інфекційні та деякі інші захворювання [49]. Але не можна не враховувати специфічність спортивної діяльності, а, отже, ймовірність інших проявів психосоматичних порушень.

А. Радченком було виділено сім джерел хвороби:

1. Внутрішній конфлікт – це конфлікт свідомого і несвідомого в людині, який призводить до руйнівної «перемоги» однієї частини особистості над іншою.

2. Мотивація, або умовна вигода. Дуже часто симптом вигідний для пацієнта.

3. Ефект навіювання іншою особою.

4. «Елементи органічної мови». Хвороба може стати фізичним втіленням фрази, коли на підсвідомому рівні вона сприймається мозком, як команда і може перетворитися на реальні симптоми.

5. Ідентифікація, спроба бути схожим на когось, на ідеал. Якщо постійно імітувати іншого, то це призводить ніби до усунення від власного тіла.

6. Самопокарання.

7. Болісний, травматичний досвід минулого. Часто це бувають психічні травми раннього дитинства [124].

Про вплив спортивної діяльності на психіку говорять набагато рідше, хоча, як свідчать Р. Уейнберг, Д. Гоулд, було встановлено взаємозв'язок регулярного фізичного навантаження і психічного здоров'я [147].

Нині спостерігається зростання частоти виявлень хронічних запальних захворювань у спортсменів всіх рівнів, причому це відбувається набагато частіше, ніж у людей, які не займаються спортом [137].

Заняття спортом впливають як на функціонування вегетативних органів і систем, так і на психологічні особливості

особистості. У спорті тісно поєднуються високі фізичні й емоційні навантаження, створюючи певну загрозу психосоматичному здоров'ю спортсмена. Особливо сильне нервово-психічне напруження змушені переносити спортсмени у спорті вищих досягнень, результатом впливу якого є негативні зміни в психіці. У зв'язку з цим проблема зміцнення і збереження психічного здоров'я спортсменів заслуговує на увагу і є актуальною як для теорії, так і практики спорту (Г. Барчукова, В. Демент'єв, Н. Захар'єва, Є. Калмиков, Т. Лісцкай, Р. Платонова).

Зазвичай виділяють комплекс патогенних факторів спортивної діяльності, що впливають на спортсменів і визначають психічну напруженість.

1. Особливості навколишнього середовища: часта зміна часових поясів (джетлаг); тривалість світлового дня; вологість повітря; температурний режим; атмосферний тиск; якість води в даній місцевості тощо. [138].

2. Індивідуально-особистісні чинники включають особливості переживань конкретною людиною драматизму того, що відбувається, неясності перспектив, самотності, відриву від сім'ї і порушення звичних стереотипів, а також ступінь усвідомлення небезпеки для здоров'я і життя.

3. Соціальні фактори:

- соціально-психологічні: зміна обстановки, особливості проведення змагальних заходів, спілкування в незвичному мовному та комунікативному середовищі, зміна міжособистісних відносин, виникнення і вирішення конфліктних ситуацій, підвищена дратівливість і емоційний фон;

- професійно-побутові: специфіка і рівень спортивної підготовки, наявність досвіду участі в змаганнях, знань і навичок саморегуляції та взаємодопомоги, тривалість перебування в умовах депривації, підвищене фізичне навантаження, високоінтенсивна робота, відчуття непередбачуваності і некерованості подій, необхідність прийняття рішення в умовах обмеженого часу і недостатність інформації, невизначеність, невинуватеність очікувань, труднощі не завжди облаштованого побуту, недостатність і / або

нерегулярність прийому їжі і питного режиму, напружений ритм діяльності [125].

Досить часто небажання погоджуватися з вимогами суспільного життя або невміння справлятися зі складнощами змушує людину несвідомо шукати притулку в інвалідності або хворобі. Завдяки заглибленню в хворобу часто можна досягти своєрідного компромісу, на який йде людина, намагаючись зберегти баланс між шкалами небезпек і цінностей [6]. Тобто, психосоматична хвороба може бути способом адаптації, що дозволяє людині зберігати рівновагу у взаємодії зі світом. Д. Енджелом було запропоновано концепцію «больової особистості», або теорію «пацієнта, схильного до болю». Учений, зазначивши в анамнезі хворих із хронічним болем достатню частоту психотравмуючих подій, позначив цим терміном людей з незадоволеними біосоціальними потребами, для яких хронічний біль є своєрідною «вторинною вигодою», що дозволяє реалізувати ці потреби [101].

Сьогодні виділяють три самостійні напрями наукових досліджень психосоматичного статусу особистості: західноєвропейська (переважно, німецька), російська (радянська) та американська. Кожен із них ґрунтувався на певних теоретичних засадах, що дозволяє запропонувати наступну типологію відповідних концепцій: 1) *психоаналітичні* – присвячені взаємодії суперечливих аспектів особистості (інстинкту, розуму та свідомості); 2) *психофізіологічні* – ґрунтуються на постулаті єдності мозку, психіки та тілесних проявів; 3) *психодинамічні* – орієнтовані на встановлення особистісної специфіки походження та перебігу психосоматичних розладів. До першої групи належать концепції конверсії Ф. Дойча, «осмисленої діяльності «Id» Г. Гроддека та ін. Друга група представлена, насамперед, теорією умовних рефлексів І. Павлова, а також концепціями «неповноцінності органу та її психічної компенсації» А. Адлера, стресу Г. Сельє та ін. До третьої групи віднесено концепції «специфічності інтрапсихічного конфлікту» Ф. Александера, «профілю особистості» Ф. Данбар, алекситимії П. Сіфні, втрати «ключової фігури» Г. Енгела та ін. [161].

Дослідження було проведено на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України. Вибірку становили 30 спортсменів, 18–24 років, зі спортивним стажем 7–12 років та спортивною кваліфікацією від II дорослого до майстра спорту, з них: 10 представників легкої атлетики, 10 спортсменів із спортивних єдиноборств, 10 спортсменів ігрових видів спорту. Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей спортсменів використовували бесіду, анкетування та дві методики: діагностика невротизму Г. Айзенка (ЕРІ), Гіссенський опитувальник соматичних скарг.

Професійний спорт пов'язаний зі значним напруженням кожної системи організму: вегетативної, центральної нервової, рухової, сенсорної, імунної. Залежно від виду спорту роль і кількість ушкоджень або агресивних чинників, у тому числі тих, які безпосередньо націлені на досягнення больового ефекту, різняться. Різні також співвідношення психологічного і фізичного напруження.

На думку Л. Шелег, психосоматичні розлади – це результат негативного впливу специфічних особливостей емоційного реагування особистості на стресогенну ситуацію, гострої чи хронічної психологічної травми на функціонування органів чи їх систем. Основними ознаками є: хронічний перебіг; вплив гострого чи хронічного стресу на їх виникнення та розвиток; наявність певних емоційно-вольових та індивідуально-психологічних властивостей особи, які визначають емоційну ригідність, труднощі в організації міжособистісної взаємодії, недостатність умінь та навичок ефективного подолання стресу [161].

Використовуючи діагностичну методику Г. Айзенка (ЕРІ), було визначено рівень невротизму серед обстежуваних спортсменів. Отримані дані показали наступні результати: дуже високий рівень було виявлено у 13,3% (чотири особи) опитаних, з яких один представник спортивних ігор та три легкоатлети; високий рівень продемонстрували 36,7% (11 осіб) респондентів, з яких три легкоатлети, чотири борці та чотири представники ігрових видів спорту; середнє значення було зафіксовано у 43,3% (13 осіб) спортсменів, з яких п'ять борців, чотири легкоатлети та чотири представники спортивних ігор; низький

рівень нейротизму виявили лише у 6,7% (дві особи) респондентів, з яких один борець і один представник ігрових видів спорту. Таким чином було виявлено, що найбільш психічно стійкими й врівноваженими є представники вільної боротьби та спортивних ігор. Легкоатлети мали найвищі показники невротизму, що свідчить про високий рівень напруженості, який може негативно впливати на спортивні результати та викликати психосоматичні зміни.

Отримані результати підтверджують дослідження Н. Булигіної та О. Жиліної, в яких ідеться, що специфіка виду спорту обумовлює наявність певних особистісних особливостей, що заглиблюються в міру занять спортом. Особи, які розвивають швидкісно-силові якості, більш тривожні і менш стресостійкі порівняно зі спортсменами, що розвивають якості витривалості. У борців частіше спостерігається погіршення психосоматичного стану, більше переважає тонус парасимпатичного відділу автономної нервової системи, що є компенсаторним механізмом і захищає організм від нервово-психічних перевантажень, які ведуть до виснаження енергетичних ресурсів.

У осіб, які займаються спортом, відмічається позитивний зв'язок між рівнем кваліфікації та фактором активності, який підвищується при погіршенні психосоматичного стану. У спортсменів, що тренуються з швидкісно-силовим ухилом, фіксується тісний позитивний зв'язок між рівнем кваліфікації та фактором відхилення від аутогенної норми.

Аналіз психологічних проблем вказує, що спорт позитивно впливає на їх внутрішньо-особистісне вирішення. У процесі занять спортом надається багато можливостей реалізувати свій особистісний потенціал, а також існують умови для ефективного зняття наслідків стресових впливів у повсякденному житті і, тим самим, нейтралізації накопиченого нервово-психічного напруження. Специфіка тренувального процесу обумовлює наявність різних психологічних проблем: у борців – страх нових невдач, у лижників – невпевненість в собі, фрустрованість, для них характерна регресія поведінки [18].

Для виявлення психосоматичних порушень спортсменам було запропоновано Гіссенський опитувальник соматичних



скарг, який виявляє інтенсивність емоційно забарвлених скарг з приводу стану фізичного здоров'я. До проведення дослідження було встановлено відсутність соматичних захворювань з підтвердженими діагнозами.

Методика пропонує чотири шкали, але з урахуванням специфіки нашого дослідження, нами було її модифіковано і додано ще одну шкалу – алергічна. В результаті іспитованим було запропоновано скарги з п'яти шкал:

Е: Виснаження.

М: Шлункові скарги.

Г: Ревматичний фактор.

Н: Серцеві скарги.

А: Алергічні скарги.

У результаті отриманих даних за модифікованим Гіссенським опитувальником соматичних скарг було зроблено наступні висновки: 98% спортсменів мають ознаки виснаження. Психосоматичні зміни ревматичного характеру спостерігаються у 40%, шлунково-кишкового тракту – у 13,3%, серцево-судинної системи – у 16,3%, прояви алергії – у 23,3%, та у 7% спортсменів одночасні зміни за шкалами М та Г.

Види спорту, що відзначаються наявністю більшої кількості екстремальних ситуацій у процесі змагань (наприклад, рукопашний бій порівняно з плаванням), викликають значно більший ступінь прояву негативних станів у спортсменів [3]. Специфіка виду спорту обумовлює наявність певних особистісних особливостей, які поглиблюються в міру занять спортом. Особи, які розвивають переважно швидкісно-силові якості, більш тривожні і менш стресостійкі порівняно зі спортсменами, які розвивають якість витривалості. У борців частіше спостерігається підвищення рівня непродуктивної нервово-психічної напруженості.

Враховуючи, що дослідження проводили на передзмагальному етапі, можна говорити про вірогідність проявів перетренованості спортсменів. Загальноприйнятим серед учених, тренерів і спортсменів є твердження, що успіх у видах на витривалість вимагає постійного приросту тренувальних навантажень, але встановлено, що перетренованість може викликати перевтому і виснаження.

Відновлення після інтенсивного тренування, що викликає нормальне стомлення, зазвичай, займає 12-24 години. Симптомами синдрому перетренованості є постійне відчуття втоми, також і під час відпочинку, безпорадності, втрата інтересу до досягнення високих результатів, емоційна лабільність і зниження лібідо. Близько 90% атлетів відмічають підвищену тривожність, ознаки депресії і порушення сну: складнощі засинання, жахи і навіть лунатизм, 70% – дратівливість. Також як симптоми відмічається втрата апетиту, зниження маси тіла, тяжкість і больові відчуття в м'язах і інтенсивне потовиділення [42].

Детальний аналіз показав, що психосоматичні зміни серед спортсменів залежно від відсоткового співвідношення розмістилися у наступній послідовності.

*Г: Ревматичний фактор.* Скарги на порушення з боку опорно-рухового апарату висловили 14 осіб. Найбільш виражені прояви серед борців. З найчастіших симптомів було виділено: біль у суглобах, кінцівках, попереку, потилиці та плечових суглобах.

Під ревматизмом прийнято мати на увазі групу захворювань, які перебувають у залежності від так званої застуди і супроводжуються больовими відчуттями більш-менш своєрідного характеру (ревматичний біль) в м'язах або суглобах.

Психогенний псевдоревматизм поєднується з вегетативними розладами (з артеріальною гіпотензією, рідко з гіпертензією). Симптоматика: тупий, тягнучий, ламаючий біль у суглобах і м'язах кінцівок. Виникає спонтанно. Стихає після невеликого фізичного навантаження (після прийому кофеїну). Різні больові відчуття відмічаються у хребті (в міжлопатковій і попереково-крижовій ділянках).

Під час об'єктивного обстеження не виявляється адекватної медичної патології. Біль найбільш виражений при афферентній напруженості під час безсоння.

Іноді біль супроводжується припухлістю суглобів і обмеженням їх рухливості. Профілактичний ефект дає психотерапія. Психогенний псевдоревматизм виникає на початку фази депресії, на висоті депресії біль зникає. Повторні прояви відзначаються після виходу з депресії [40].

*А: Алергічні скарги.* Прояви психосоматичної алергії було виявлено у семи осіб, п'ятеро з яких плавці. Найбільшу кількість скарг отримали зміни з боку шкірних покривів (атипічний дерматит, свербіж, висипання, крапивниця), які не мали сезонності.

У зарубіжній і вітчизняній літературі багато уваги приділяється вивченню психосоматичної природи шкірних захворювань. У дослідженнях Д. Рея, Е. Джамбора зазначено, що провідним психопатологічним синдромом при важких формах атонічного дерматиту виступає тривожно-депресивний синдром, що супроводжується агрипнічними розладами і дисфорією. Основними рисами особистості обстежуваних спортсменів з атопічним дерматитом є: внутрішня напруженість, тривожність, низька фрустраційна толерантність. У деяких випробуваних спостерігається психостенічний радикал. У поєднанні з хронічним шкірним ураженням, що протікає з рідкими нетривалими ремісіями, вираженим косметичним дефектом, сверблячкою і болісними переживаннями, це сприяє формуванню складного психопатологічного синдрому [183].

*Н: Серцеві скарги.* Серед опитуваних скарги на серцево-судинну систему висловили п'ятеро осіб. З найчастіших симптомів були виділені: серцебиття, запаморочення, важкість у грудях, напади задишки.

Зазвичай, формування серцево-судинної дисфункції та кардіофобії відбувається в результаті невротичного зриву внаслідок важкої життєвої ситуації і труднощів адаптації. Приводом для такого невротичного зриву найчастіше виявляються конфліктна ситуація в сім'ї або на роботі, втрата близької людини, різні сексуальні проблеми, виробничі, громадські або правові обставини, важко вирішувані або практично не вирішувані, але які активно впливають на психіку людини. У виникненні гострих нападів кардіалгій психогенного походження без ознак органічного ураження серця і патологічних змін ЕКГ велике значення належить активним фізичним навантаженням, різним інтоксикаціям, перенесеним операціям, соматичним або інфекційним захворюванням і, особливо, тривалим психотравмуючим переживанням.

Поряд з депресивними травмуючими переживаннями і тривалими стресовими ситуаціями найважливішими причинами появи хворобливих відчуттів у ділянці серця (за відсутності будь-яких об'єктивних показників розладів серцевої діяльності) часто служать досить відомі фактори, зазвичай пов'язані з інтенсивною роботою серця: тривалі інтенсивні фізичні та психоемоційні навантаження, зловживання алкоголем, надмірне вживання міцної кави, безсоння і деякі інші фактори [40].

М: *Шлункові скарги*. Скарги з боку шлунково-кишкового тракту було отримано від 14 осіб. Психосоматичні розлади в гастроентерологічній практиці зустрічаються досить часто. Вони супроводжуються больовими і руховими відчуттями. Вісцеральний біль і моторно-евакуаторні порушення шлунково-кишкового тракту є загальною ознакою функціональних шлунково-кишкових розладів, які мають багатофакторну етіологію. Відповідно до викладених результатів Римських критеріїв IV на симпозіумі в рамках 52-ї Американського гастроентерологічного тижня (м. Сан-Дієго, США, 2016 р.) [171], на розвиток функціональних розладів впливають генетичні фактори і навколишнє середовище, психоневрологічні порушення і зміни фізіології шлунково-кишкового тракту (ШКТ) [172].

Багато випадків мають коморбідні поведінкові розлади, такі як тривога або депресія, а функціональні захворювання шлунково-кишкового тракту описуються як розлад осі «шлунково-кишковий тракт-мозок». Стрес бере участь у розвитку та загостренні вісцеральних больових розладів. Хронічний стрес може змінити центральну схему болю, а також моторику і проникність в шлунково-кишковому тракті.

Моторно-евакуаторна функція травного тракту спортсменів обумовлена частими розладами з боку шлунка і кишечника в осіб, що піддаються щоденним фізичним та емоційним навантаженням. У загальній структурі спортивної патології, за даними різних авторів, хвороби органів травлення становлять 22,6-34,9% (А. Дембо, Г. Алексанянц, А. Смоленський) [18].

У науковій літературі зазначається, що встановлено взаємозв'язок між функціональним станом шлунково-

кишкового тракту і рівнем непродуктивної нервово-психічної напруженості спортсменів: в умовах фізіологічного спокою тип спорожнення шлунка залежить від рівня непродуктивної нервово-психічної напруженості. Динаміка евакуації в осіб, які мають підвищений рівень непродуктивної нервово-психічної напруженості, є найбільш нестійкою до впливу фізичного навантаження [123].

Результати проведеного за допомогою анкетування та бесіди дослідження суб'єктивних скарг на соматичне здоров'я спортсменів у різні періоди їхніх тренувань, показали, що спектр соматичних скарг респондентів і в період звичайного тренувального режиму, і в період екстремальних навантажень досить широкий. Найбільшої уваги заслуговує період перед змаганнями та після них. Оскільки, за результатами дослідження, ці періоди є основними для загострення психосоматичних змін. У період перед змаганнями виникають (загострюються) перераховані зміни та проявляються поодинокі скарги: на погіршення апетиту, блювання, біль у черевній порожнині і функціонування кишечника; проблеми з координацією або рівновагою; кашель, задишку; біль у грудній клітці або прискорене серцебиття; головний біль, запаморочення, слабкість, непритомність; артрит, ревматизм або травми, захворювання кісток, периферичних суглобів, спини або хребта. Бесіда дозволила визначити певні особливості психосоматичних загострень. Спортсмени відмічали значні прояви змін у бік їх посилення у випадку завищених цілей перед змаганнями або ступенем значущості рівня змагань. А також наявність їх у період після змагань у випадках отримання низьких результатів. Це свідчить про необхідність самовиправдання через фізичні порушення.

Результати опитування демонструють більшу заклопотаність спортсменів своїм соматичним станом, високі показники іпохондричності, при цьому більш виражену схильність заперечувати вплив стресу.

Таким чином, отримані результати підтверджують уже встановлений раніше факт наявності специфічних змін у функціональному стані різних функцій організму у вигляді психосоматичних змін під впливом занять спортом. Вплив

спортивної діяльності на особистісні особливості і психосоматичний стан проявляється у зниженні стійкості до стресу, підвищенні рівня непродуктивної нервово-психічної напруженості, особистісної тривожності, і посилюється із зростанням кваліфікації та залежить від специфіки тренувального процесу. Проведене дослідження свідчить про значне наростання соматичних скарг і погіршення стану здоров'я спортсменів у період інтенсивних навантажень перед змаганнями та після них у випадках недосягнення цілей. Можна з упевненістю сказати, що екстремальні навантаження негативно позначаються на самопочутті й активності спортсменів. Це загрожує значним виснаженням до моменту змагань, що впливатиме на результати спортивної діяльності та виникнення психосоматичних змін. Вивчення загальних і спеціальних психологічних особливостей спортивної діяльності з урахуванням психосоматичної сфери спортсменів необхідні для побудови методів навчання і спортивного тренування та психологічного супроводу.

### **3.2. Психологічний захист та його вплив на самоактуалізацію кваліфікованих шахістів**

Дослідження, що охоплюють різні проблеми психологічного здоров'я, дозволяють зробити висновки про їх тематичне розмаїття. Проте можна вважати, що найбільш адекватним сучасному стану психології здоров'я є її визначення через розкриття основної тематики, що становить предмет теоретичних та практичних досліджень і наукового пошуку. До основних напрямів і завдань, що входять до сфери інтересів психології здоров'я, не претендуючи на їх вичерпний перелік, належать: базові поняття і дефініції психології здоров'я, дослідження та систематизація критеріїв психологічного та соціального здоров'я; методи діагностики, оцінки та самооцінки психічного і соціального здоров'я; моніторинг здоров'я та початкових стадій захворювань; профілактика психічних і психосоматичних захворювань; вивчення пограничних станів і станів передхвороби та їх профілактика; фактори здорового способу життя (формування, збереження і зміцнення здоров'я) і визначення факторів, що впливають на ставлення до здоров'я; формування внутрішньої картини здоров'я; розробка концепції здорової особистості та психологічні механізми здорової (здоров'язберігаючої) і стресостійкої поведінки; розробка індивідуально-орієнтованих оздоровчих програм з урахуванням стану здоров'я, вікових, гендерних та особистісних особливостей людини; психологічне забезпечення професійного здоров'я, психологічна допомога в кризові періоди життєвого шляху [73; 152]. Однією з проблем збереження професійного здоров'я спортсменів є формування навичок протидії стресу.

Спортивна діяльність пов'язана із багатьма стресовими чинниками, які впливають на результативність змагальної діяльності спортсмена. Для подолання стресового впливу спортсмени застосовують особисті механізми протидії, які можна поділити на адаптивну поведінку подолання (копінг-стратегії) [7] та реактивну (механізми захисту) [35; 108].

Психологічний захист розглядається як крайній засіб збереження суб'єктом душевної та психологічної рівноваги, коли інші механізми вичерпані. У цьому разі відбувається протиріччя між усвідомленням людиною, що в її житті

відбулося щось ганебне, принизливе, і її підсвідомим бажанням «відмінити» те, що сталося, або хоча б висвітлити всі події в більш сприятливому для себе світлі. Тобто, найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту [69; 73].

У захисних процесах беруть участь усі психічні функції, але щораз може домінувати одна з них і брати на себе основну частину роботи перетворення травмуючої інформації.

Оскільки загальна риса всіх видів захисту – їх незалежність від наших свідомих бажань і намірів, то спостерігати можна тільки зовнішні прояви. У поведінці може з'явитися невмотивована боязнь, невпевненість у собі, поміркованість. Кожен вплив несвідомого комплексу на поведінку та свідомість, крім того, супроводжується фізичними проявами, такими як почервоніння, заїкання, зміна ритму дихання, мускульні спазми, зміна положення тіла і тощо. [35; 152].

Найбільш вивчені форми психологічного захисту одержали спеціальні назви: заперечення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублимація, катарсис [35; 62; 69; 73; 77; 178].

Кінцевою метою психологічного захисту є зниження рівня негативного емоційного напруження у структурі психіки суб'єкта спортивної діяльності. Але всі проблеми виникають як наслідок тих засобів, що використовувались для цього.

Отже, захисні реакції і механізми особистості виникають при внутрішньому напруженні та проявляються у трьох формах: зміна зовнішнього середовища для власних потреб; пошук іншого, кращого середовища; внутрішні зміни самої людини, які допомагають адаптуватися у середовищі.

У контексті розгляду аспектів психологічних захистів спортсменів за методологію дослідження нами прийнято ціннісно-соціальну модель психічного здоров'я, згідно з якою, спортсмен застосовує психологічні захисти внаслідок психотравмуючих ситуацій спортивної діяльності для збереження цінностей самоактуалізації та «Я-концепції». В основі досліджень лежить гіпотеза, що існують певні зв'язки між механізмами психологічного захисту та характеристиками



самоактуалізації кваліфікованих спортсменів. Дослідження проводили з кваліфікованими шахістами. Мета дослідження – виявити особливості зв'язку самоактуалізації із механізмами захисту серед кваліфікованих шахістів.

Для дослідження механізмів психологічного захисту використовували методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте, адаптація Л. Вассерман, О. Єришев, Е. Клубова та ін.) [182]. Для виявлення самоактуалізації використовували стандартизований опитувальник САМОАЛ. Він є адаптованим варіантом опитувальника особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) Е. Шострома (адаптацію виконано російською мовою Л. Гозманом та Н. Каліной) [73; 77].

Самоактуалізація спортсмена розглядається нами, як процес актуалізації власних потенціалів та використання їх у спортивній діяльності як засіб реалізації сенсу життя. Захист власних потенціалів та самоактуалізації пов'язаний із застосуванням психологічних захистів, які, на відміну від усвідомлених стратегій подолання, мають деструктивний характер. Психологічний захист особистості вирішує два завдання:

- забезпечує свої стосунки із групою, до якої вона входить (на правах її учасника);
- компенсує свої внутрішньоособистісні протиріччя [77; 152].

Згідно з адаптованою методикою Р. Плутчика та на основі результатів тесту «Індекс життєвого стилю», ми отримали дані, що характеризують структуру механізмів психологічного захисту всіх респондентів (рис.3.2.1.).

Виявлено, що найчастіше спортсмени використовують такі механізми психологічного захисту, як *заперечення*, *проекція* та *інтелектуалізація*. Рідко шахісти використовують такі механізми психологічного захисту, як *заміщення*, *реактивне утворення* та *придушення*.

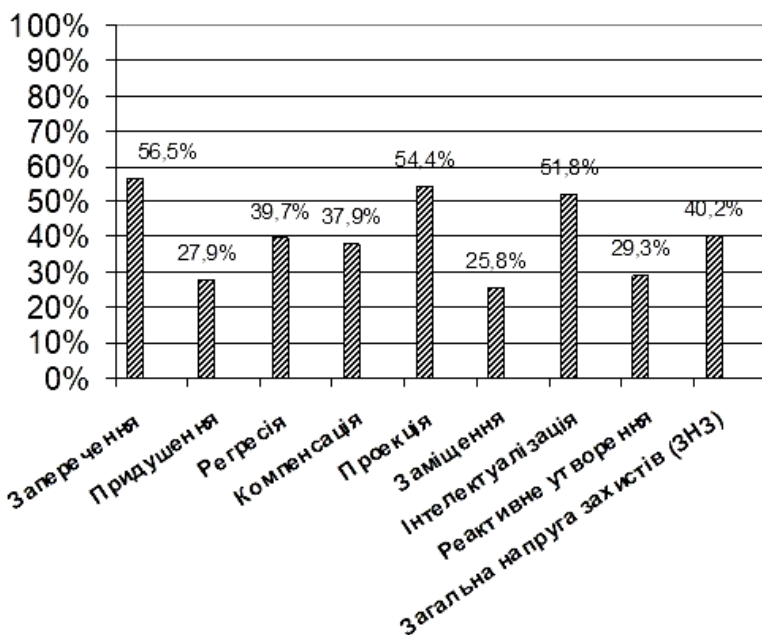


Рисунок 3.2.1. Показники прояву механізмів психологічного захисту у кваліфікованих шахістів

За результатами тесту САМОАЛ було встановлено такі показники самоактуалізації кваліфікованих шахістів (рис.3.2.2.).

Виявлено, що майже за всіма шкалами (окрім шкали саморозуміння – 7,27 бала), у шахістів спостерігається значення вище середнього, тобто 7,5 бала з 15 можливих.

Найбільші значення спостерігаються за такими шкалами, як орієнтація у часі, креативність, цінності, аутсимпатія та автономність. Найменші значення виявлено за такими шкалами, як саморозуміння, погляд на природу людини та гнучкість у спілкуванні.

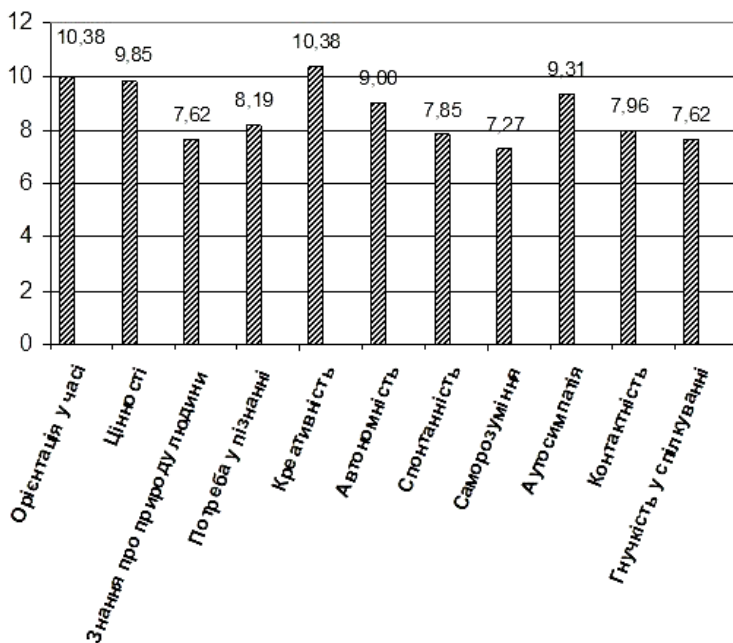


Рисунок 3.2.2. Показники прояву характеристик самоактуалізації у кваліфікованих шахістів

Таким чином ми визначили характерну для шахістів структуру психологічного захисту та характеристики самоактуалізації. Для виявлення зв'язку між цими показниками використовували ранговий коефіцієнт Спірмена.

Основні результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 3.2.1. Значення коефіцієнта кореляції від (-0,29) до 0,29 в таблиці не представлено, оскільки вони свідчать про слабкий кореляційний зв'язок (значення коефіцієнта кореляції «0» свідчить про повну відсутність кореляційного зв'язку).

Таблиця 3.2.1.

Взаємозв'язок самоактуалізації та механізмів психологічного захисту у кваліфікованих шахістів

| Характеристика самоактуалізації | Механізми захисту |            |          |             |          |           |                   |                     |          |
|---------------------------------|-------------------|------------|----------|-------------|----------|-----------|-------------------|---------------------|----------|
|                                 | Заперечення       | Придушення | Регресія | Компенсація | Проекція | Заміщення | Інтелектуалізація | Реактивні утворення | Загальна |
| Орієнтація у часі               |                   | 0,300      | 0,390    | 0,419       | 0,365    | 0,484     |                   | 0,443               | 0,562    |
| Цінності                        |                   | 0,478      |          | 0,333       |          |           |                   | 0,326               |          |
| Погляд на природу людини        |                   | 0,507      |          | 0,664       | 0,344    | 0,358     |                   | 0,426               |          |
| Потреба у пізнанні              |                   |            |          |             | 0,442    | 0,392     |                   |                     | 0,383    |
| Креативність                    | 0,297             | 0,341      | 0,404    | 0,317       |          |           |                   |                     | 0,387    |
| Автономність                    |                   |            |          | 0,335       |          |           |                   |                     |          |
| Спонтанність                    |                   |            |          | 0,376       |          |           | 0,337             |                     |          |
| Саморозуміння                   |                   |            |          | 0,446       |          | 0,459     | 0,315             | 0,298               | 0,287    |
| Аутосимпатія                    |                   |            | 0,330    | 0,447       |          | 0,446     |                   |                     | 0,365    |
| Контактність                    |                   | 0,335      | 0,504    | 0,467       |          | 0,456     |                   |                     | 0,458    |
| Гнучкість у спілкуванні         |                   |            |          |             |          |           |                   |                     |          |

Отже, найбільш застосований спортсменами захист «заперечення» практично не впливає на самоактуалізацію спортсмена. Механізми психологічного захисту неоднаково пов'язані із процесом самоактуалізації. Найбільш деструктивним механізмом психологічного захисту є «компенсація». Цей механізм має сім зворотніх зв'язків із окремими характеристиками самоактуалізації, такими як: шкала «орієнтації у часі» ( $r = -0,419$ ), «креативність» ( $r = -0,317$ ), «автономність» ( $r = -0,335$ ), «спонтаність» ( $r = -0,376$ ), «саморозуміння» ( $r = -0,446$ ), «аутосимпатія» ( $r = -0,447$ ), «контактність» ( $r = -0,467$ ). Таким чином, збільшення рівня напруження механізмів психологічного захисту призводить до зменшення параметрів самоактуалізації, особливо це відображається на такому показнику, як «орієнтація у часі».

У шахістів спостерігаються значення характеристик самоактуалізації вище середніх, найбільші за такими шкалами, як *орієнтація у часі, креативність цінності, аутосимпатія та автономність*. Найменші значення виявлені за такими шкалами, як *саморозуміння, погляд на природу людини та гнучкість у спілкуванні*.

Механізми психологічного захисту пов'язані із характеристиками самоактуалізації зворотним зв'язком. Це свідчить про те, що напруженість механізмів захисту негативно впливає на самоактуалізацію особистості.

Отримані результати дозволяють описати структуру психологічного захисту, властиву кваліфікованим шахістам. Переважання в цій структурі механізму заперечення, що свідчить про стримування або блокування емоції прийняття оточуючих, якщо вони демонструють емоційну індиферентність. У результаті застосування цього механізму захисту індивід отримує можливість безболісно висловлювати почуття прийняття світу і себе самого, але для цього він повинен постійно привертати до себе увагу оточуючих доступними йому способами.

Індивідуальний характер шахової боротьби, ймовірно, сприяє виникненню самовпевненості й егоцентризму як рис характеру, притаманних шахісту. Можна припустити, що причиною наявності художніх і артистичних здібностей, як і

багатої фантазії, у гравця є те, що шахова партія, крім очевидної спортивної складової, містить і елементи мистецтва. Красиві комбінації, несподівані і нестандартні маневри, творчий підхід до вирішення дебютних проблем можуть являти собою естетичну цінність і здатні викликати захоплення у гравців і глядачів.

Механізм психологічного захисту «заперечення» має дуже слабкий зворотний взаємозв'язок лише з шкалою «креативності» ( $r = -0,297$ ).

На другому місці за частотою використання шахістами знаходиться механізм проєкції, що свідчить про те, що для подолання відчуття тривоги, що виникає при усвідомленні конфліктної ситуації, кваліфіковані шахісти найчастіше використовують приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх неприйняття та самоприйняття на цьому тлі. Наявність цих рис характеру у кваліфікованих шахістів можна пояснити тим, що шахи – це суто індивідуальний вид спорту (навіть у командних змаганнях з шахів, на відміну від ігрових видів спорту, пряма взаємодія між гравцями однієї команди відсутня), що вимагає постійного подолання волі суперника; результат партій залежить від зусиль двох гравців, і цілком логічно, що для захисту власної «Я-концепції» психіка шахіста часто прагне до дискредитації суперника, а не до пошуку своїх вад.

З іншого боку, можна стверджувати, що для вдосконалення спортивних навичок визначення своїх слабких сторін, об'єктивний погляд на особливості свого ігрового стилю і методів тренування необхідні, і, з цієї точки зору, занадто часте використання проєкції може уповільнити зростання спортивних результатів. Тому можна рекомендувати шахістам, принаймні, звернути увагу на загальну тенденцію до застосування проєкції кваліфікованими гравцями.

На нашу думку, шахістам варто звернути увагу на такі якості, зумовлені використанням проєкції, як сугестивність, жалість до себе і відсутність самокритичності, оскільки вони можуть стати перешкодою на шляху до вищих спортивних досягнень.

Отже, серед кваліфікованих спортсменів превалює використання механізмів захисту: «заперечення», «проекція» та «інтелектуалізація». При цьому іноді спостерігаються такі механізми психологічного захисту, як «заміщення», «реактивне утворення» та «придушення».

У кваліфікованих спортсменів спостерігаються значення характеристик самоактуалізації вище середніх за такими шкалами, як орієнтація у часі, креативність цінності, аутосимпатія та автономність. Найменші значення виявлено за такими шкалами, як саморозуміння, погляд на природу людини та гнучкість у спілкуванні.

Механізми психологічного захисту пов'язані із характеристиками самоактуалізації зворотним зв'язком. Це свідчить про те, що напруженість механізмів захисту негативно впливає на самоактуалізацію особистості.

Механізми психологічного захисту чинять різний за силою деструктивний вплив на характеристики самоактуалізації. Найбільш тісно взаємозв'язані наступні характеристики самоактуалізації та механізми психологічного захисту:

- заміщення й орієнтація в часі, саморозуміння, аутосимпатія, контактність;
- проекція і погляд на природу людини;
- регресія і контактність.

Таким чином, підвищення напруженості механізмів психологічного захисту призводить до зниження самоактуалізації, особливо це позначається на таких показниках, як «орієнтація в часі» і «погляд на природу людини».

Водночас через показники самоактуалізації можна впливати на зниження несвідомих способів захисного реагування особистості. Це можливо через показник «орієнтація в часі», що має найбільше число взаємозв'язків (з шістьма з восьми діагностованих механізмів психологічних захистів): даний показник має найсильніші за ступенем щільності показники взаємозв'язку з психологічними захистами: «компенсація», «регресія», «заміщення», «реактивне утворення».

Зниження напруженості несвідомого захисного реагування особистості можливе через усвідомлене посилення здатності особистості жити справжнім, цінувати те, що відбувається в житті в даний момент часу, розуміти кінцевий результат існування і в той самий час прагнути до досягнення важливих для себе цілей, цінувати життєвий досвід, набутий у минулому.



## РОЗДІЛ 4 ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

### 4.1. Особливості естетичного розвитку студентів-спортсменів у навчально-виховному процесі закладу вищої освіти

У статті розкриваються стан та практичні рекомендації підвищення естетичного розвитку суб'єктів спортивної діяльності в умовах закладу вищої освіти (ЗВО). Автором науково аргументовано підходи до визначення рівня естетичного розвитку та наведено внутрішні і зовнішні чинники, які взаємодіють у процесі естетичного розвитку особистості. З'ясовано, що шляхами підвищення рівня естетичного розвитку є правильне розуміння прекрасного, формування системи загальнолюдських поглядів, переконань та забезпечення їх формування і діяльності у повсякденному житті.

В умовах розвитку сучасного суспільства особливого значення набуває проблема створення гнучкої системи виховання молодого покоління для забезпечення розвитку цілеспрямованої, свідомої, вихованої, розвинутої особистості. Підвищення вимог до навчально-виховного процесу висуває на передній план завдання формування людини як духовно багатой, творчо активної, етично вихованої та фізично досконалої особистості. У «Національній програмі виховання дітей та учнівської молоді в Україні» розкривається взаємопов'язаність завдань охорони й зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я. У пункті 5 Національної програми наголошується на важливості активної діяльності усіх учасників виховного процесу, який має забезпечувати сприятливі умови гармонійного розвитку особистості, зміцнення фізичного й психічного здоров'я, реалізації творчого потенціалу, формування ціннісного ставлення до світу та до самої себе [93].

Конституція України визначає правові засади захисту і підтримки естетичного виховання в будь-якій сфері суспільства. У статті 29 Закону України «Про освіту» розкривається сучасна система освіти, структура якої включає дошкільну, загальну середню, позашкільну, професійно-технічну, вищу, післядипломну освіту та самоосвіту [41].

Проблемами пошуку та покращення естетичного виховання займалися такі педагоги-просвітники, як Т. Андрущенко, О. Гулига, Д. Джола, І. Зязюн, А. Макаренко, С. Скрипнікова, В. Сухомлинський. Їхні праці висвітлюють шляхи естетичного розвитку молодого покоління, але особливу увагу та ефективність вони вбачають у мистецтві.

Одним із пріоритетних завдань виховання студентів має бути формування в них таких життєвих поглядів і позицій, які відповідають світоглядним ідеалам та естетичним принципам світу прекрасного. У критеріях естетичного розвитку можна вказати на вміння фіксувати об'єкти пізнання та ставлення до естетичної сфери дійсності. Для гармонізації студента з навколишнім світом мають створюватися ситуації співпереживання, завдяки яким внутрішні стимули переходять у практичні дії. Держава, суспільство, сім'я та заклади освіти повинні об'єднати зусилля і цілеспрямовано формувати внутрішній світ та естетичний розвиток індивіда.

Перспектива естетичного виховання ґрунтується на гуманістичній ідеї розвитку суспільства та включає нові ідеали і бачення цінностей. Розкриття здібностей особистості, можливість самостійно робити вибір подальшого життя, поведінки дає поштовх осмислити особистий внесок у розвиток країни. Забезпечення пріоритетності загальнолюдських цінностей, відродження і розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки виховання свідомих громадян є основою розвитку України.

Естетичне виховання – це процес формування правильного сприйняття і розуміння прекрасного, розвиток певного рівня естетичної культури особистості. Воно становить складний процес формування всебічно розвиненої особистості, а цілеспрямованим прагненням педагогів є передача естетичних знань та культурних традицій своїм підопічним. Естетичний розвиток – рівень засвоєння уявлень про естетичні норми, почуття і поведінку [30].

Процес естетичного розвитку особистості триває протягом усього життя особистості і становить взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників. Внутрішні фактори естетичного розвитку особистості характеризуються різними ознаками:

- внутрішня позиція (І. Бех) [13];
- сприйнятливість (Т. Люріна) [66];
- переконання (З. Гнатів) [29];
- виховні можливості (С. Гончаренко) [30];
- здатність до емоційного відгуку (Л. Ракітянська) [128];
- духовні потреби (В. Молодиченко) [84].

До зовнішніх чинників можна віднести сформований спосіб життя студента, що може сприяти розвитку заданих якостей або (за певних умов) протидіяти йому; умови життя, які сприяють становленню певного способу життя в рамках різних регіонів (традиції, звичаї, національні особливості, особливості природного середовища); засоби масової інформації і пропаганди; рівень розвитку й умови життя колективу, що безпосередньо впливають на особистість (виховні системи, що склалися в ньому, суспільна думка, ціннісні орієнтації, естетичні норми, психологічний клімат); норми взаємин, що склалися в первинних колективах, становище спортсмена в системі колективних відносин.

Естетичне виховання – безперервна цілеспрямована система організації розвитку особистості, яка характеризується сукупністю сформованих особистісних якостей та відображає систему соціальних відносин людини. Важливими показниками естетичного розвитку можна назвати скромність, сміливість, ввічливість, гарні манери, працелюбність, ставлення особистості до оточуючих та самого себе. Критерії естетичного розвитку – сукупність естетичних якостей, які підсилюють своє значення в регулюванні складних відносин серед молодого покоління.

Сформована цілісна інтегративна система естетичних цінностей реалізується у власних естетичних потребах, мотивах, поведінці, діяльності і є основою для організації подальшого естетичного виховання. Студентський вік є періодом, коли активно формуються естетичні якості, що впливають на становлення характеру особистості. Естетичне виховання є однією з передумов формування творчої гармонійно розвинутої особистості, що в цілому впливає на ефективність навчально-виховного процесу в ЗВО. Головними критеріями естетичної вихованості є естетичні ідеали, моральна свідомість, міжособистісні стосунки в колективі, рівень самосвідомості,

трудова активність, вимогливість до себе, дисциплінованість, ставлення до педагога. Рівнем естетичної вихованості можна визначати риси та якості, що розкривають естетичну суть особистості.

Головною професійною метою викладача є створення особливого психологічного клімату, в якому студент зможе розкритись, відмовившись від особистих захисних механізмів. Цього можна досягнути, дотримуючись таких умов:

- збігатися в стосунках зі студентами, бути собою;
- позитивно оцінювати (вказувати на повагу, прийняття особистості, що дає змогу відчувати себе як самостійна особистість тощо);
- емпатійно сприймати, співпереживати [78].

Слід підкреслити, що основні психокорекційні дії, за К. Роджерсом, повинні бути спрямовані на емоційні компоненти особистості, а не на інтелектуальні (судження, або оцінку) [132]. Потрібно зазначити, що різноманіття особистостей, видів спорту, якими займаються спортсмени, їхнього індивідуального стилю життя не дає чіткої відповіді, єдиного універсального вирішення питань естетичного розвитку суб'єктів спортивної діяльності.

З метою виявлення стану естетичного розвитку суб'єктів спортивної діяльності (студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України) і визначення рівня наявності (чи відсутності) тієї чи іншої естетичної якості, що буде формуватися в особистості в подальшій експериментальній роботі, було проведено педагогічний експеримент.

На семінарських заняттях з «Педагогіки», практичних заняттях з «Педагогічної майстерності» і «Психології здорового способу життя, фізичного виховання і спорту» обговорювались такі питання: «Поняття естетичного виховання», «Сучасні погляди на естетичне виховання», «Завдання естетичного виховання: виховання емпатії, естетичної поведінки», «Актуальність естетичного виховання», «Критерії та показники естетичної вихованості особистості». Студентам було запропоновано дати відповіді на запитання: «Які особистісні риси притаманні суб'єктам спортивної діяльності?», «Які

естетичні якості повинні переважати у студентів?», «Чому має залишатися пріоритет естетичного, морального над матеріальним?», «У чому полягає зміст понять «гуманність», «естетичний розвиток» і «засоби естетичного виховання», «Чи є актуальною сьогодні проблема формування естетично розвиненої особистості?»

За допомогою методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича студентам було запропоновано проранжувати інструментальні та термінальні цінності по відношенню до себе. У дослідженні узяли участь 60 осіб.

Як показали результати дослідження, переважна більшість опитаних на перше місце поставили здоров'я (78%). Зрозуміло, що більшість студентів університету орієнтовані на найцінніше, що у них є – здоров'я. Вони усвідомлюють, що фізична культура є єдиним засобом, здатним забезпечити людині необхідний рівень фізичного, психічного та функціонального розвитку організму.

Проаналізувавши ті цінності, які студенти вказали у першій п'ятірці, ми визначили ті, які найбільш важливі для них. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що для студентів актуальними є такі цінності-цілі: здоров'я, цікава робота, любов, матеріально забезпечене життя, наявність хороших і вірних друзів. Для їх досягнення необхідні цінності-засоби: вихованість, життєрадісність, незалежність, раціоналізм, широта поглядів. Отже, опитані переконані: щоб бути здоровими, коханими, досягти матеріально забезпеченого життя, бути поруч з хорошими і вірними друзями, мати цікаву роботу, потрібно бути вихованим, життєрадісним, незалежним, раціональним, мати широкі погляди.

Після закінчення анкетування студенти полемізували з приводу таких запитань: «Як би ви розташували ці цінності, якби стали такими, якими мріяли?», «Як, на ваш погляд, це зробила б ідеальна, досконала людина?», «Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?», «Як це зробили б ви 5 або 10 років тому, через 5 або 10 років?», «Як ранжували б картки близькі вам люди?», «В якому порядку і якою мірою реалізовані означені цінності у вашому житті?»

Розвиток естетичності у молоді пов'язаний з певними змінами у формуванні та інтеграції їхніх естетичних цінностей. Сформована цілісна інтегративна система естетичних цінностей реалізується у власних потребах, мотивах, поведінці, діяльності і є основою для організації подальшого естетичного розвитку.

Відповідно до дослідження С. Тафінцевої, в опитуванні якої взяло участь 302 респонденти, студенти денної форми навчання визначили такі пріоритетні види естетичного розвитку для сучасної молоді. В результаті чого види виховання були розміщені таким чином:

- моральне виховання (надали перевагу як пріоритетному виду 88%);

- екологічне виховання (79%);

- фізичне виховання (62%);

- превентивне виховання (40%);

- економічне виховання (33%);

- трудове виховання (25%);

- естетичне виховання (23%);

- етичне виховання (17%).

Відповіді характеризують незначну цінність для студентів естетичного смаку, здатностей до естетичного сприйняття [149].

Результати нашого дослідження свідчать про наявність у студентів інтересу до системи естетичних цінностей, пізнання законів розвитку суспільства, народних традицій, мистецтва та музики через вивчення історії й традицій, творів літератури та мистецтва, видатних постатей українського народу. Естетичний розвиток особистості у сучасних умовах має бути тісно пов'язаний з новими процесами розвитку суспільства. Соціально необхідним стає формування естетичної, ціннісно зорієнтованої особистості. Необхідно враховувати нові соціально-культурні реалії, які впливають на естетичний розвиток.

Основними напрямками організації психолого-педагогічного супроводу студентів-спортсменів з естетичного розвитку є:

- оптимізація педагогічної діагностики;

- підвищення значущості естетичного спрямування практичних і методичних занять;

- формування системи контролю та внесення коректив під час реалізації психолого-педагогічного супроводу естетичного розвитку;

- моніторинг впливу технологій підвищення рівня естетичного розвитку.

Впровадження в практику інноваційних методів психолого-педагогічного супроводу сприятиме естетичному розвитку, засвоєнню спеціальних психологічних і педагогічних технік; дасть реальну можливість створення експериментальної роботи. Визначення та вивчення найбільш значущих компонентів естетичного розвитку студентів-спортсменів дасть можливість удосконалити педагогічний та виховний процес у ЗВО.

Факторами, що детермінують процес естетичного розвитку суб'єктів спортивної діяльності, є:

- стійка і глибока мотивація до спортивної діяльності;
- високий рівень сформованості комунікативних, організаторських, інтелектуальних і творчих здібностей;
- сформованість естетичної вихованості особистості;
- націленість на пошук нових, більш ефективних способів вирішення завдань естетичного розвитку.

Фундаментом естетичного розвитку суб'єктів спортивної діяльності є установка на формування ціннісної свідомості, відповідне виховання культури поведінки, емоційна насиченість і соціальна адаптація. Естетичне виховання можна розглядати у вимірах діяльнісного підходу як гуманістичний неповторний процес формування духовності, художньої та естетичної культури.

У змістовому плані реалізація технології психолого-педагогічного супроводу естетичного розвитку суб'єктів спортивної діяльності може передбачати роботу за такими напрямками:

- супровід навчальної діяльності (формування позитивного ставлення до навчання, розвиток пізнавальних здібностей, формування естетичних якостей);

- формування комунікативної компетентності і форм естетичного розвитку (тренінги, ділові ігри, колективні вирішення професійних завдань, диспути, усні журнали, відкритий мікрофон, де виступи можуть бути побудовані за схемою: «Теза-аргумент-ілюстрація», захист проєктів, прес-шоу, «круглий стіл», прес-конференції, фоторепортаж, різноманітні художньо-прикладні форми, тематичні вечори, гра станціями (квест), інтелектуально-пізнавальні форми типу «Що? Де? Коли?», «Брейн-ринг» тощо);

- розвиток естетичної самосвідомості та ідентичності (знайомство з принципами естетичного розвитку та вимогами професіограми, складання індивідуальної траєкторії естетичного розвитку, формування естетичної компетентності, розвиток мотивації до виховної та естетичної діяльності, розвиток креативності, творчого потенціалу);

- формування готовності до самостійної естетичної діяльності (розвиток здатності до взаємодії з мистецтвом; вміння застосовувати естетичні знання в умовах, що швидко змінюються; вміння реалізовувати свій естетичний потенціал).

- організація допомоги у вирішенні особистісних та естетичних проблем.

Спортивна діяльність є відкритою, динамічною, соціальною системою, без функціонування якої неможливий розвиток людини, суспільства, культури, в ній мають утверджуватися основи особистісно спрямованого управління гармонійним всебічним розвитком суб'єктів спортивної діяльності, формування естетичної вихованості, соціалізація через аналіз, усвідомлення позитивних і негативних вчинків. Естетичний розвиток забезпечує збереження і прогрес соціального організму та культури суспільства. Цілеспрямована діяльність усіх учасників педагогічного процесу має забезпечувати становлення, стабілізацію, оптимальне функціонування й обов'язкове естетичне виховання та розвиток творчого потенціалу суб'єктів спортивної діяльності у процесі



реалізації мети суспільства. Естетичний розвиток має бути спрямований на створення соціально-прогностичних, педагогічних, психологічних, організаційних умов, які потрібні для нормального функціонування навчально-виховного процесу.

У закладах освіти пріоритет надається глибоким знанням і всебічним умінням. Водночас відчувається гострий дефіцит естетичного виховання загальнолюдських духовних цінностей. Виникає необхідність оновлення парадигми педагогічної освіти на основі принципів універсальності, варіативності, інтегративності, наступності, гуманізму, духовності, культуровідповідності, наповнення їх новим змістом, що забезпечить розвиток творчого потенціалу суб'єктів спортивної діяльності, здатних ефективно розвиватися відповідно до своїх нахилів, інтересів, можливостей, де пріоритетним буде естетичне виховання, стимулювання своїх внутрішніх сил до саморозвитку і самовиховання.

Рівень естетичного розвитку підвищиться, якщо цілеспрямовано і комплексно реалізовувати науково обґрунтовану структурно-змістову модель організаційно-методичних засад управління естетичним вихованням, оскільки це сприятиме конкретизації структури та змісту навчання створення умов для естетичного виховання студентів та їх професійну реалізацію через інтегрування; забезпеченню єдності та наступності організаційних і методичних завдань із здійснення естетичного виховання; посиленню контекстності методичної підготовки педагогів до професійного здійснення естетичного виховання суб'єктів спортивної діяльності, підвищенню їх мотивації до естетичного саморозвитку і самовдосконалення. Суть організаційно-методичних засад управління естетичним вихованням тлумачиться як сукупність взаємообумовлених та взаємопов'язаних організаційних і методичних основ, що становлять зміст діяльності педагога з управління естетичним вихованням [67].

Системотвірним фактором модифікації структурно-змістової моделі організаційно-методичних засад управління естетичним вихованням стає кінцева мета дослідження – підвищення рівня естетичного розвитку суб'єктів спортивної

діяльності. Обґрунтування змісту та структури організаційно-методичних засад управління естетичним вихованням має здійснюватися на основі вимог і провідних положень системного підходу, який ґрунтується на тому, що специфіка складного об'єкта (системи) не вичерпується особливостями її складових, а пов'язана, передусім, із характером взаємодії між елементами і потребує глибокого пізнання характеру та механізму цих зв'язків; синергетичного підходу, який орієнтує на пізнання закономірностей самої системи, її внутрішні властивості, процеси самоорганізації, забезпечення рівноправності компонентів при збереженні їх різноманітності, погодженості управлінського впливу із власними тенденціями динаміки системи; аксіологічного ціннісно-орієнтаційного підходу, що забезпечує єдність дій лише тоді, коли всі суб'єкти освітньої діяльності матимуть спільні ціннісно-сміслові орієнтації; акмеологічного підходу, який орієнтує на досягнення максимальної досконалості у цілісному розвитку особистості та в усіх видах індивідуальної діяльності людини в умовах освітніх систем.

Розробка та впровадження структурно-змістової моделі організаційно-методичних засад управління естетичним розвитком довела необхідність врахування принципів, які в загальному вигляді розкривають її головні риси, тенденції та специфіку. Ці принципи умовно розподілені на методологічні та організаційні. До *методологічних* віднесено такі принципи: системності, цілеспрямованості, науковості, концептуальності, комплексності; на *організаційному* рівні – принципи нових завдань, першого керівника, естетизації усього спортивного життя, відповідності змістового і процесуального компонентів навчання педагогів, індивідуального підходу, мотивування та стимулювання.

Зазначимо, що структурно-змістовими характеристиками організаційно-методичних засад естетичного розвитку є організаційні, які, в свою чергу, декомпонуються на організацію:

1) діяльності (вивчення та аналіз реального стану естетичного виховання суб'єктів спортивної діяльності; визначення стратегічних і тактичних цілей; планування роботи;

планування навчально-виховного процесу; мотивацію педагогів; контроль за реалізацією завдань естетичного виховання);

2) умов (нормативно-правових; науково-інформаційних; кадрових; дидактичних, технологічних, матеріально-технічних, фінансових);

3) моніторингу естетичного виховання та методичні засади, які містять:

- діагностування (готовність студентів до естетичного виховання, рівня естетичної культури педагогів, володіння фахівцями методикою викладання дисциплін з естетичним спрямуванням);

- підготовку викладача до здійснення естетичного виховання (зміст, форми, методи методичної роботи; використання передового педагогічного досвіду);

- підготовку науково-педагогічного працівника до вивчення результативності естетичного виховання (формування умінь роботи з діагностичним інструментарієм; використання базових кваліметричних моделей; експертиза ефективності педагогічних засобів).

Кожен визначений структурний компонент забезпечується конкретним змістом, підпорядкованим призначенню структурної складової, відображаючи її сутність, внутрішню особливість. Встановлено, що умовою успішної реалізації структурно-змістової моделі організаційно-методичних засад є технологія, тобто чітко визначений порядок, логічність і послідовність дій у використанні з її наступною координацією, синхронізацією та вибором оптимальних засобів і методів виконання.

Аналітичні дослідження дають підставу стверджувати, що естетичний розвиток суб'єктів спортивної діяльності пов'язаний з певними змінами у формуванні та інтеграції їхніх цінностей. Ефективність естетичного виховання суб'єктів спортивної діяльності у навчально-виховному процесі ЗВО зумовлюється опануванням основ естетичних цінностей, що ґрунтуються на вихідних концептуальних положеннях: особистісно зорієнтована спрямованість навчально-виховного процесу; дотримання власне педагогічних і специфічних принципів організації виховного процесу; формування такого типу

особистості, якій властиві загальнолюдські цінності та яка має набути рис відповідальності, самоосвіти, самовиховання, бачення і створення прекрасного і прагнути до постійного самовдосконалення; оптимальним використанням можливостей змісту навчальних дисциплін та виховних заходів естетичного спрямування.

#### **4.2. Розвиток емоційної стійкості студентів-спортсменів в умовах закладу вищої освіти**

Висока динамічність процесу занять спортом, безперервне підвищення напруженості під час реалізації спортивних досягнень, розмивання усталених стереотипів поведінки, підвищені запити до своєчасності та ефективності прийняття рішень актуалізують питання емоційної стійкості суб'єктів спортивної діяльності. Стани надмірного і тривалого психологічного напруження виникають у людини, коли її нервова система одержує емоційне перенавантаження.

Під «емоційною стійкістю» мають на увазі емоційну стабільність і стійкість емоційних станів, відсутність схильності до частої зміни емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднані різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість» (М. Арнольд [165], І. Аршава [8], Н. Гранько [36], В. Калошин [47], О. Кокун [53], Т. Кузьменко [56], І. Любомський [65], Дж. Майер [179], Л. Нікіфорова [98], О. Рева [129], І. Синельникова [141], Л. Терещенко [150], І. Толкунова [152] та інші). Сучасні суспільні реалії вимагають від людини підвищених емоційних ресурсів. При цьому прискорений ритм життя і вимоги до спортсменів призводять до того, що психоемоційний рівень напруження починає зростати. Наслідком цього часто є такі психічні стани, як дратівливість, тривога і депресія. Особливо це актуально для суб'єктів спортивної діяльності перед змаганнями, коли відбувається контроль засвоєних ними умінь і навичок та виявлення їх результативності (Н. Бабич [9], І. Бейгул [11], Д. Бріттон [168], Т. Булгакова [17], Дж. Велш [186], О. Гринь [37], В. Ковальчук [50], Т. Петровська [109], М. Самойлов [136] та інші).

Протягом багатовікової історії людства емоціям відводилася одна з центральних ролей у трактуванні вчинків людини. На думку Аристотеля, емоції, виконуючи стимулюючу функцію, є мотиваційною основою, сполучною ланкою в процесі пізнання більш складних об'єктів. Б. Спіноза у своїх вченнях відмічав динамічну єдність емоцій з іншими психічними явищами, вважаючи, що вони не тільки регулюють, а й дезорганізують діяльність. Проблема емоційної стійкості займає одне з важливих місць у сучасній психології. Завдяки емоціям, які виникають, організм має можливість надзвичайно вигідно пристосовуватися до навколишніх умов. Він у змозі миттєво, з великою швидкістю реагувати на зовнішній вплив без попереднього визначення його типу, форми та інших конкретних параметрів.

Від емоційної стійкості людини залежить формування ключових компетентностей і соціальної адаптивності до навколишнього світу. Під компетентностями мають на увазі деякі внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення (знання, уявлення, програми дій, системи цінностей і відносин), які потім виступають як чинники успішності чи неуспішності, адаптивності чи дезадаптивності, благополуччя чи неблагополуччя людини [100]. Ті, хто не вміє регулювати свої емоції, не виявляють витримку, піддаються різним видам нервових і психічних захворювань (наприклад, депресія). Стреси, відсутність емоційної стійкості, особливо якщо вони часті і тривалі, негативно впливають не тільки на психічний стан, а й на фізіологічне здоров'я людини. Вони є головними факторами ризику появи і загострень серцево-судинних захворювань і шлунково-кишкового тракту.

Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних явищ, запобігає стресу, сприяє прояву готовності до дій у напруженій ситуації та розглядається як один з показників психічного здоров'я людини [150]. Тому вона є одним з важливих психологічних чинників надійності, ефективності й успіху діяльності в сучасному житті. Емоції є невід'ємною частиною людського існування. Все, з чим людина стикається в повсякденному житті, викликає у неї певне ставлення. Одні об'єкти і явища викликають симпатію, інші, навпаки, – відразу,

одні – інтерес і цікавість, інші – байдужість. Емоції – особливий клас суб'єктивних психічних станів, що відображаються у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного або неприємного ставлення людини до світу і людей, це процес і результат особистісної практичної діяльності.

Під впливом негативних емоційних станів у людини може відбуватися формування передумов до розвитку різноманітних хвороб. І, навпаки, існує значна кількість прикладів, коли під впливом емоційного стану прискорюється процес зцілення. Невипадково прийнято вважати, що слово теж лікує. При цьому мається на увазі, перш за все, вербальний вплив лікаря-психотерапевта на емоційний стан хворого. В цьому проявляється регуляторна функція емоцій і почуттів. Крім того, що емоції і почуття виконують функцію регуляції стану організму, вони також задіяні і в регуляції поведінки людини в цілому. Це стало можливим тому, що людські почуття й емоції мають тривалу історію розвитку філогенезу, в ході якого вони стали виконувати цілий ряд специфічних функцій, властивих тільки людині. До таких функцій, перш за все, слід віднести оціночну функцію емоцій, яка виражається в узагальненому оцінюванні подій. Завдяки цьому емоції дозволяють визначити корисність і шкідливість чинників, які впливають на людину, і реагувати, перш ніж буде визначено спрямованість шкідливого впливу.

Оціночна, або відбиваюча, функція емоцій і почуттів безпосередньо пов'язана із спонукальною або стимулюючою. Існує і комунікативна функція емоцій. Мімічні і пантомімічні рухи дозволяють людині передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до предметів і явищ навколишньої дійсності [88]. Якщо потреба задовольняється або може бути задоволена, народжуються позитивні емоції, якщо ні – негативні.

Види емоцій поділяються за:

– знаком: позитивні емоції (пов'язані з задоволенням потреб особистості); негативні емоції (пов'язані з незадоволенням потреб особистості); амбівалентні (відображають подвійне ставлення до об'єктів задоволення потреб);

– модальністю (якістю) емоцій: радість – це позитивний емоційний стан, пов’язаний з можливістю повного задоволення; подив – емоційна реакція, яка не має певного позитивного або негативного знаку, на обставини, які виникли раптово; страждання – негативний емоційний стан, пов’язаний з отриманою інформацією про неможливість задоволень найважливіших життєвих потреб; гнів – негативний емоційний стан, що викликається раптовим виникненням серйозної перешкоди на шляху задоволення винятково важливої потреби; презирство – негативний емоційний стан, викликаний міжособистісними взаєминами і породжений неузгодженістю життєвих позицій, поглядів і поведень суб’єкта; страх – негативний емоційний стан, що з’являється при отриманні суб’єктом інформації про реальну чи уявну небезпеку; сором – негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням оточуючих, а й власним уявленням про належну поведінку і зовнішній вигляд;

– силою і стійкістю: ситуативні емоції – емоційний тон відчуттів, найпростіша форма емоцій, які супроводжують окремі життєво важливі впливи (наприклад, смакові, тактильні тощо); емоційні – емоційні реакції, що відображають значущість ситуацій і виступають у формі безпосередніх ситуативних переживань задоволення потреб; афекти (душевне хвилювання) – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває, бурхливі, короткочасні емоційні спалахи, які захоплюють усю особистість людини; стійкі емоції – настрої, тривалий, слабо емоційний стан, який може тривати дуже довго – тижнями, місяцями. У кожної людини є так званий загальний, характерний саме для неї тон звичайного настрою. Почуття – більш складне, постійне, стале емоційне ставлення людини. Вони виражаються в емоціях, але завжди предметні, тобто ми відчуваємо почуття до чогось або когось, що має для нас постійну мотиваційну значущість; пристрасть – найсильніший і яскравий емоційний стан людини. На відміну від афекту, це стійке, всеохоплююче почуття, яке викликає прагнення до активної діяльності задля свого задоволення; стрес – емоційний

стан, що виникає при небезпеці, великих фізичних, психологічних перевантаженнях [117].

Розглядаючи емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значущої ситуації, можна виділити дві стадії. *Перша* – стадія емоційної реактивності. Вона характеризується вегетативними зрушеннями, які виникають в організмі під впливом емоціогенного впливу. *Друга* – емоційна адаптація до вегетативних зрушень, які виникли в організмі. Сенс емоційної стійкості полягає в придушенні вегетативних зрушень і саморегуляції, спрямованих на збереження доцільної поведінки.

Про справжню емоційну стійкість слід говорити в тому випадку, коли визначаються:

1) час появи емоційного стану при тривалій і постійній дії емоціогенного фактора (наприклад, час появи стану монотонії і емоційного пересичення під час виконання одноманітної роботи); чим пізніше з'являються емоційні стани, тим вища емоційна стійкість;

2) сила емоціогенного впливу, яка зумовлюється при певному емоційному стані (страх, радість, горе тощо); чим більша сила цього впливу (наприклад, значущість втрати або успіху), тим вища емоційна стійкість людини.

Проблематика емоційної стійкості як психічного явища знаходить відображення в дослідженнях М. Арнольда, який пропонує розуміти даний феномен як моральну стійкість, оскільки особистісні позиції індивіда безпосередньо пов'язані з моральністю. Розглядаючи поведінку соціально-активного суб'єкта, можна побачити два способи дії – пристосування до ситуації, або перетворення обставин. Остання стратегія поведінки стосуватиметься стійкості особистості, оскільки, проявляючи себе стійкою особистістю, індивід реалізує свою соціальну активність [165].

Емоційна стійкість – це здатність людини зберігати в різних умовах соціальної нестабільності особистісні позиції, володіти певними механізмами захисту по відношенню до впливів, чужих їй особистісним поглядам, переконанням і світогляду в цілому. Спрямованість особистості є одним із проявів її емоційної стійкості. Вона є сукупністю потреб і інтересів особистості, які зосереджені навколо єдиного центру і



є одним з факторів саморегуляції поведінки індивіда. Завдяки своїй регулюючій функції потреби виступають як значущий критерій морального розвитку особистості. Рівню сформованості моральної поведінки особистості відповідає специфічна для неї ієрархія потреб, що визначає стійку поведінку.

Можна виокремити чотири рівні стійкості особистості:

- перший – ситуаційність, тобто нестійкість. Для цього рівня характерне переважання примітивних потреб, задоволення яких обумовлене ситуаційними чинниками (потреба в їжі, безпеці). Відповідно, тут спостерігається низький рівень моральної саморегуляції;

- другий – нестійкість, обумовлена відсутністю змістового фактора віддаленої орієнтації. Для цього рівня характерне переважання вузько особистих потреб, хоча задоволення їх опосередковане віддаленою метою;

- третій – стійкість особистості, в основі якої знаходяться неоднозначні за своїм змістом види віддаленої орієнтації, що дозволяють індивіду більшою чи меншою мірою вийти за межі вузько особистих інтересів;

- четвертий – вищий рівень стійкості особистості, опосередкований колективною спрямованістю. На цьому рівні в ієрархії потреб визначальною є мотивація в досягненні колективної мети, характер віддаленої орієнтації, який виводить індивіда за межі вузько особистих потреб, оптимально сприяє звільненню індивіда від ситуаційних явищ. Тут індивід погоджує свої потреби з планами і цілями колективу [12].

Поряд із емоційною стійкістю, існує поняття нестійкості особистості, яке характеризується проявом пасивної, пристосувальної поведінки, опосередкованої схильністю виправдовувати свою поведінку випадковістю, зовнішніми обставинами, діяльністю інших людей. Розрізняють два види нестійкості особистості: а) нестійкість як результат ситуативності, відсутність віддаленої орієнтації, низький рівень саморегуляції, примітивні потреби; б) нестійкість особистості, обумовлена несформованістю змістової сторони віддаленої орієнтації [170].

До важливих складових емоційної стійкості особистості належать: здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних); відносну стабільність емоційного тону і сприятливого настрою, здатність до емоційно-вольової регуляції, адекватну ситуації мотиваційну напруженість. Для емоційної стійкості особистості необхідна також здатність протистояти зовнішнім впливам відповідно до своїх намірів і цілей. Специфіка вольових процесів укладена в свідомому подоланні людиною труднощів на шляху до поставленої мети. Психологічні особливості емоційної стійкості особистості проявляються в процесах психічного самоврядування, саморегулювання, самоконтролю. Від емоційної стійкості залежать самооцінка, стійкість до стресів, здоров'я, якість взаємовідносин.

Люди часто здійснюють свій вибір і приймають рішення відповідно до емоційного стану. Емоційний фон з переважанням емоцій, які мають негативне забарвлення, породжує стан емоційної напруженості як реакції захисту організму. При цьому відбувається ослаблення свідомого контролю, погіршення показників психофізіологічних функцій, пізнавальних психічних процесів і поведінкових реакцій. Такі емоції, як радість і інтерес, сприяють більш якісному виконанню здійснюваної діяльності. Емоційна стійкість потрібна для того, щоб чинити опір високим моральним і емоційним навантаженням в умовах, коли потрібно зберігати високу працездатність.

Емоційна стійкість суб'єкта спортивної діяльності безпосередньо визначається його життєздатністю, соматичним і психічним здоров'ям. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості та спортсмена. В основі емоційної стійкості суб'єкта спортивної діяльності знаходиться взаємодоповнююче поєднання гармонійної єдності, сталості особистості та її мінливості. На основі сталості будуються спортивні досягнення, без яких неможливі спортивні успіхи. Мінливість пов'язана з самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток спортсмена неможливий без змін, які відбуваються у віддалених сферах особистості і в індивідуальності в цілому, вони обумовлені як внутрішньою

динамікою, так і впливами довкілля. Мінливість особистості – основа її адаптивності, яка є необхідною якістю на будь-якому етапі спортивної кар'єри і в будь-яких ситуаціях, у тому числі перед змаганнями. Проблема емоційної стійкості має важливе значення, оскільки оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу для виникнення внутрішньої гармонії.

Застосування проблемно-ситуативної діагностики, яка проектує і моделює завдання організації життя людини, дозволяє нам використати належні методи дослідження емоційної стійкості суб'єктів спортивної діяльності. Під час дослідження проблеми, вивчення актуального питання дослідник має обґрунтовувати психодіагностичне передбачення, змодельоване відповідно до системотвірної ролі поєднання теорії з практикою, досвіду із світоглядом, він повинен структурно і функціонально проаналізувати поведінку, діяльність, спілкування, вчинки конкретних людей.

Дослідження проводили на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, в якому взяли участь 40 студентів-спортсменів. Для визначення особливостей емоційної стійкості нами було використано такі методики:

1. Компоненти емоційної стійкості визначали за допомогою методики Ч. Спілбергера. Пропонується бланк дослідження, авторучка або олівець. Уніфікований бланк обстеження включає графі, призначені для прізвищ, ініціалів, віку і статі випробуваного, а також поточну дату. Вони заповнюються самим респондентом. Потім експериментатором оголошується інструкція заповнення бланка. Після цього потрібно переконатися, що студент розуміє суть дослідження, за необхідності роблять додаткові пояснення. Тест містить 60 стимульних тверджень, розташованих під номерами. Навпроти кожного твердження випробуваним пропонується зробити позначку в правій частині бланка, вибравши відповідний номер [48].

2. Мотивація досягнення (успіху, удачі), яку оцінювали за допомогою Шкали оцінки потреби у досягненні (Ю. Орлов), є прагненням до поліпшення результатів, незадоволеність

досягнутим, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення домогтися свого будь-якою ціною. Потреба у досягненні є однією із основних властивостей особистості, що впливають на все людське життя. Шкала складається з 23 суджень, з приводу яких можливі два варіанти відповідей – «так» або «ні» [99].

3. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки дозволяє дослідити особливості агресії і ворожості. За її допомогою можна визначити такі показники: 1) використання фізичної сили проти іншої особи – фізична агресія; 2) вираз негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст словесних звернень до інших осіб (загроза, прокляття, лайка) – вербальна агресія; 3) використання обхідним шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів і проявів люті (крик, тупання ногами тощо) – непряма агресія; 4) опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету і керівництва, яка може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів – негативізм; 5) схильність до роздратування, готовність при найменшому порушенні до запальності, різкості, грубості – роздратування; 6) схильність до недовіри й обережного ставлення до людей, яке виникає з переконання, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду – підозрілість; 7) прояви заздрості і ненависті до оточуючих, обумовлені почуттям гніву, невдоволення кимось конкретним або всім світом за дійсні або уявні страждання – образа; 8) ставлення і дії відносно себе і оточуючих, що виникають з можливого переконання самого опитуваного в тому, що він є поганою людиною, яка чинить зло: шкідливо, злісно або безсовісно, – аутоагресія або почуття провини [148, с. 463-466].

Також нами було визначено рівень і особливості реагування спортсменів на стресогенні ситуації для виявлення особистісних проявів. Людина схильна звертатися до аналізу своєї діяльності і вчинків інших людей, з'ясувати причини і наслідки своїх дій як у минулому, так в сьогоденні і в майбутньому. Їй властивим є обдумувати свою діяльність у найдрібніших деталях, ретельно планувати і прогнозувати всі можливі результати, свій емоційний стан. Під час роботи над цією методикою випробуваний відповідає на 16 запитань, одним

з варіантів відповідей є – «дуже», «не особливо», «в жодному разі» [122, с. 8-9].

Аналіз результатів дослідження особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера показав, що високий рівень особистісної тривожності мають 58,3% студентів, ситуативної тривожності – 66,7%, середній рівень – 25%, ситуативної – 4,1%; низький рівень особистісної тривожності – 16,7%, ситуативної – 29,2% студентів (рис.4.2.1).

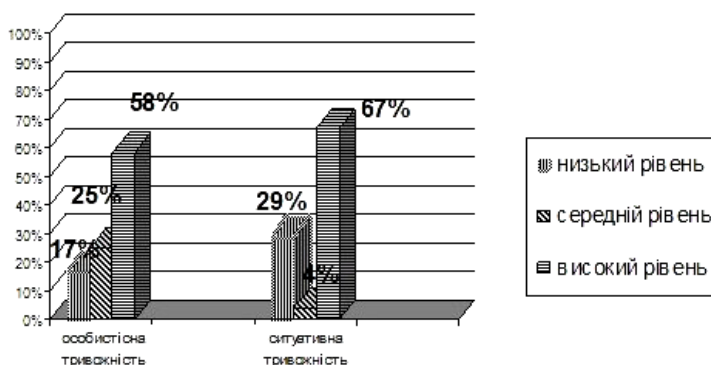


Рисунок 4.2.1. Результати дослідження особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера

Аналіз результатів дослідження потреби у досягненні за методикою Ю. Орлова показав, що низький рівень мають 14,8%, середній – 45,7%, високий – 30,5% і занадто високий – 9% студентів. Результати дослідження представлено на рисунку 4.2.2.

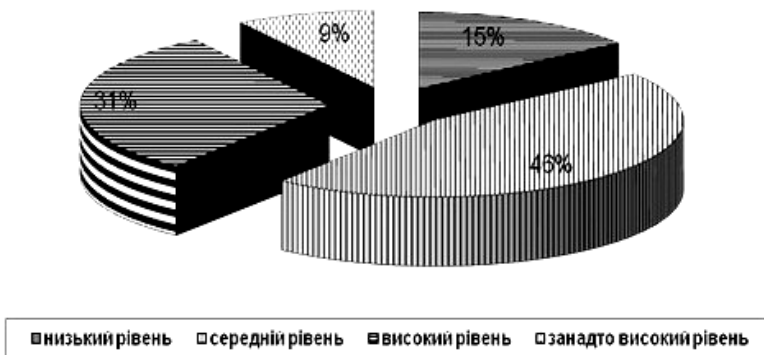


Рисунок 4.2.2. Результати дослідження потреби у досягненні за методикою Ю. Орлова

За Методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки було виявлено такі показники: агресивність – низький рівень у 12%, середній – у 39%, високий – у 49% спортсменів; ворожість – низький рівень у 10%, середній – у 40% і високий – у 50% респондентів. Також під час визначення особистісних проявів емоційних станів ми виявили низький рівень у 4% спортсменів, середній – у 25% і високий – у 71% респондентів (рис. 4.2.3).

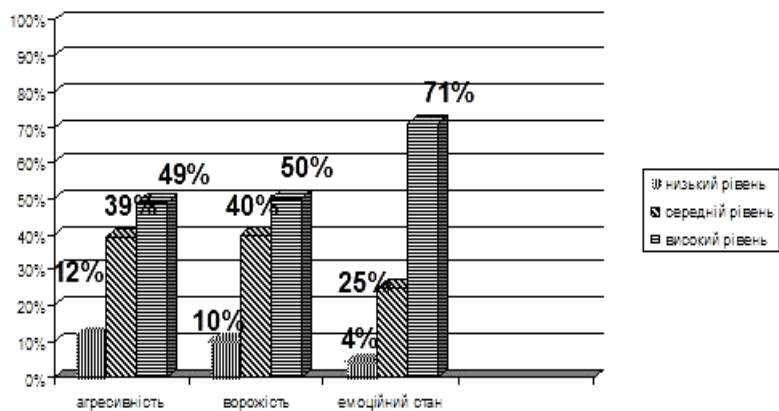


Рисунок 4.2.3. Моніторинг агресивності і ворожості (за методикою А. Басса і А. Дарки)

Далі ми обробили отримані результати за допомогою програми SPSS Statistics 25 на основі застосування статистичних критеріїв (табл.4.2.1.).

Таблиця 4.2.1.

## Результати кореляційного аналізу

| Кореляція<br>Пірсона       | особистісна<br>тривожність | ситуативна<br>тривожність | потреба у<br>досягненнях | агресивність | ворожість | емоційний<br>стан |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------|-----------|-------------------|
| особистісна<br>тривожність | 1                          | 0,9                       | -0,7                     | -0,4         | 0,75      | 0,88              |
| ситуативна<br>тривожність  |                            | 1                         | -0,9                     | -0,9         | -0,1      | -0,8              |
| потреба у<br>досягненнях   |                            |                           | 1                        | 0,5          | 0,97      | 0,13              |
| агресивність               |                            |                           |                          | 1            | -0,82     | -0,61             |
| ворожість                  |                            |                           |                          |              | 1         | 0,7               |
| емоційний<br>стан          |                            |                           |                          |              |           | 1                 |

Було виявлено такі значущі кореляційні зв'язки:

- рівень особистісної тривожності прямо залежить від рівня ситуативної тривожності ( $r = 0,9$ ), ворожості ( $r = 0,75$ ), емоційного стану ( $r = 0,88$ ); рівень особистісної тривожності обернено залежить від рівня потреби у досягненнях ( $r = -0,7$ );

- рівень ситуативної тривожності обернено залежить від рівня потреби у досягненнях ( $r = -0,9$ ), агресивності ( $r = -0,9$ ), емоційного стану ( $r = -0,8$ );

- рівень потреби у досягненнях прямо залежить від рівня агресивності ( $r = 0,5$ ) і ворожості ( $r = 0,97$ );

- рівень агресивності обернено залежить від рівня ворожості ( $r = -0,82$ ) і емоційного стану ( $r = -0,61$ );

- рівень ворожості прямо залежить від рівня емоційного стану ( $r = 0,7$ ).

Відповідно до дослідження взаємозв'язків особливостей емоційної стійкості студентів-спортсменів було виявлено, що чим вища роздратованість, тим вища особистісна тривожність і ворожість та нижча ситуативна тривожність і агресивність. У



спортивній діяльності чимало чинників емоційного і психологічного тиску на особистість, які викликають напруження. Стресорами можуть бути найрізноманітніші причини, які можуть усвідомлюватися виразно, слабко або не усвідомлюватися взагалі. Через це можуть зростати психологічний дискомфорт, пригніченість, може настати депресія або ворожість до оточуючого світу. Тобто ми бачимо високий взаємозв'язок факторів емоційної стійкості, один веде до іншого, підключаються усі показники і настає стан, коли може знизитися емоційна стійкість у спортсменів.

Цікавими для нашого дослідження є результати кореляції особливостей потреби у досягненні – чим вона вища, тим вищі агресивність і ворожість і тим нижчі особистісна і ситуативна тривожність. Означений взаємозв'язок ще раз доводить невід'ємну сукупність категорій емоційної стійкості. Однією з мотивацій людини, без якої неможливий її повноцінний розвиток як спортивної кар'єри, так і взагалі життєвого шляху, є потреба у досягненнях. Діяльність досягнення передбачає прийняття стандартів якості виконання спортивних вправ, фізичної підготовки, оцінювання особистістю самої себе після завершення діяльності, бажання зробити щось якнайкраще, домогтися високого результату, довести свої здібності, тобто досягнення такого рівня, який індивід вважає природно здійсненим для себе (рис. 4.2.4).

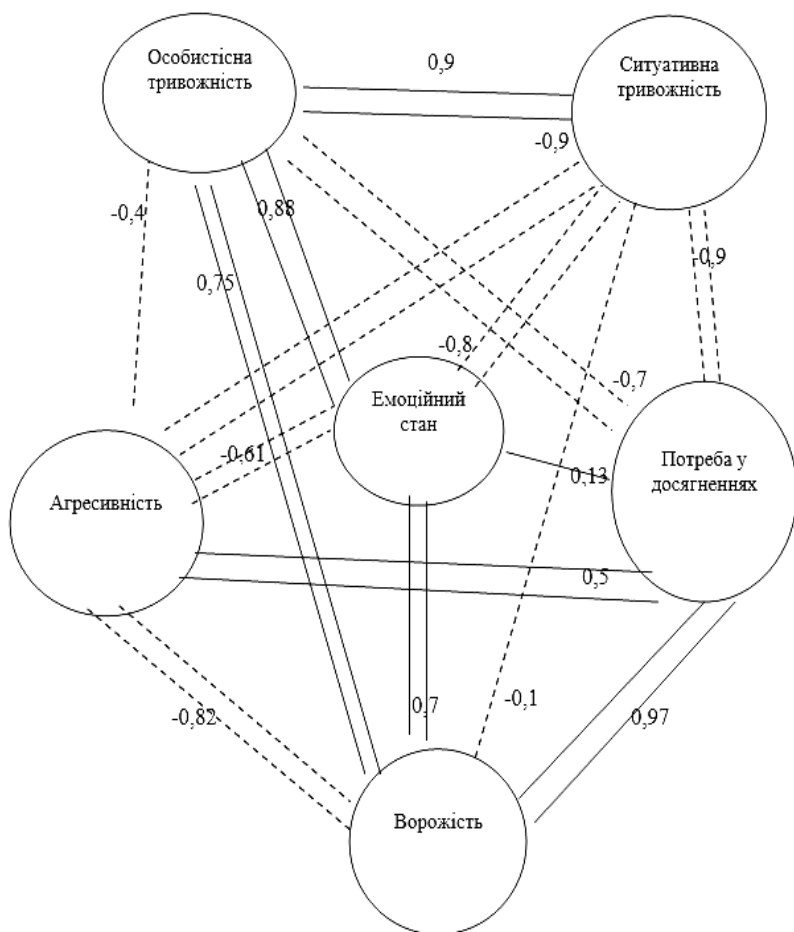


Рисунок 4.2.4. Кореляційні показники емоційної стійкості студентів-спортсменів

Примітки:

- ==== значущий позитивний зв'язок
- позитивний зв'язок
- значущий негативний зв'язок
- негативний зв'язок

Систематичне відстеження, прогнозування динаміки і педагогічна корекція становлення студентів є частиною технології психолого-педагогічного супроводу в умовах закладу вищої освіти. Для успішного здійснення цього напряму викладачу необхідна сукупність знань про психологічні особливості студентів-спортсменів, тобто оволодіння різноманітними технологіями. В процесі корекційного етапу викладач навчає студентів розпізнавати неадаптивні способи своєї поведінки за допомогою самоспостереження, ведення щоденників тощо. Обговорюючи з викладачем результати своїх спостережень, студент-спортсмен починає поступово розуміти причини своїх неадекватних реакцій і замінювати їх більш ефективними формами поведінки в спортивній діяльності і повсякденному житті. В ході бесід можна надати емоційну допомогу та підтримку. Позиція викладача в процесі відстеження і прогнозування динаміки досить директивна, оскільки він виступає в ролі наставника, вчителя. Але він не повинен прямо вказувати студенту, що його переконання ірраціональні або поведінка неправильна і що поводитися необхідно саме так, як вважає викладач.

Таким чином, метою впровадження технологій психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності в навчальний процес закладу вищої освіти є навчання студента вміння самостійно вирішувати, модифікувати або зберігати свої переконання, попередньо усвідомивши їх емоційні та поведінкові наслідки. Підвищення емоційної стійкості спортсменів передбачає комплекс спеціальних заходів, спрямованих на оптимізацію їх психологічних і психофізіологічних якостей, адаптацію цих якостей до ситуації підвищеної психологічної напруженості, створення у них ще до початку змагань адекватного психологічного фону, який мінімізує стрес, що сприяє збереженню початкового стану здоров'я та працездатності. За допомогою підвищення емоційної стійкості досягається максимальна відповідність між психологічними особливостями, знаннями і навичками студента-спортсмена і реальними вимогами.

### **4.3. Педагогічний супровід розвитку студентів-спортсменів із застосуванням он-лайн коуч-технологій**

Ефективність психолого-педагогічного супроводу засобами он-лайн коуч-технологій полягає в комплексному підході до своєчасного забезпечення зворотного зв'язку (між викладачем та студентом-спортсменом). Це дозволяє вирішувати проблему відсутності студентів на заняттях під час спортивних зборів чи змагань, привчає їх самостійно планувати та конкретизувати оптимальні шляхи досягнення навчальних цілей та визначати оптимальний темп руху до поставленої мети.

*Он-лайн технології – сучасна тенденція розвитку освіти.*

Сучасне суспільство зосереджене на впровадженні в усі сфери діяльності технологій останнього покоління (інформаційних, комунікаційних, робототехніки, штучного інтелекту тощо). Однією з актуальних інновацій є активне впровадження в процес навчання он-лайн технологій.

У 2001 р. Масачусетський технологічний інститут запустив проєкт OpenCourseWare, який надав відкритий доступ до своїх навчальних матеріалів та освітніх програм. До цього он-лайн навчання мало несистемний характер.

Станом на початок 2019 р. обсяг світового ринку онлайн-освіти перевищив 50 млрд дол. США. Його сегментують на кілька географічних зон. Найбільшим гравцем є США. На цю країну припадає 53% світового ринку он-лайн освіти. На другому місці знаходяться країни Азії, на частку яких у сукупності припадає 22% світового ринку. Третім великим гравцем є Європейський Союз (16%) [55, с. 19-25].

У 2013 р. освітня рада США схвалила ряд он-лайн курсів для заліку в коледжах. У 2014 р. ідею прирівняти он-лайн освіту до традиційної підтримала Європейська комісія. Однак питання контролю якості освітніх програм, що реалізуються в он-лайн форматі, усе ще залишається відкритим.

Проблема сучасних ЗВО – необхідність підготовки викладачів нової формації, здатних ефективно працювати в цифровому середовищі. Сучасний викладач повинен одночасно поєднувати три типи компетенцій: фахівця у предметній галузі

(бажано з досвідом практичної роботи), педагога та володіти сучасними освітніми онлайн-технологіями й необхідними цифровими компетенціями.

Слід зазначити, що процес викладання з допомогою он-лайн платформ вимагає сформованості специфічних навичок, таких як, вміння «тримати себе перед камерою», що відрізняється від уміння читати лекції в аудиторії.

Одним із можливих варіантів вирішення проблеми є організація так званого «змішаного навчання», коли он-лайн навчання виступає як підкріплення традиційної форми аудиторних занять. Позитивний ефект має навчання у формі вебінарів і он-лайн трансляцій, яке, з одного боку, зберігає всі переваги он-лайн формату, а з іншого – створює відчуття контакту студентів із викладачем.

У середині 1990-х років університети Лідса, Манчестера, Шеффілда, Саутгемптона, Йорка у Великій Британії та Вісконсин, Іллінойс, Пенсільванія, Каліфорнійський університет, університет Вашингтона в США приступили до створення всесвітньої університетської мережі.

Сьогодні кожен десятий студент у США навчається за допомогою системи он-лайн курсів. Потреба в подібних та доступних методах навчання постійно зростає, що пояснюється увагою університетів до «змішаних» програм навчання [90, с. 9-14].

Необхідність впровадження сучасних педагогічних он-лайн технологій нових форм навчання у ЗВО, які спеціалізуються на підготовці спортсменів, тренерів і вчителів фізичного виховання та застосування змішаних форм навчання зумовлена такими суперечностями: між тренувальним процесом та необхідністю активної участі в навчальному процесі; мотивацією студентів та можливостями психологічного супроводу; пасивно-споглядальним і активно-перетворювальними видами навчальної діяльності; психологічним комфортом і дискомфортом; стандартом навчання та індивідуальним розвитком окремої особистості тощо.

Поряд із перевагами впровадження змішаних форм навчання, он-лайн технологій може мати й певні негативні

сторони. Серед проблем, що виникають у процесі застосування: інформаційна культура педагогів; готовність викладачів до використання інформаційних технологій у навчанні; технічне оснащення ЗВО тощо [31, с. 544-547].

Разом з тим, саме завдяки он-лайн технологіям найбільш перспективними для реалізації в освітній діяльності є можливості роботи з великими базами даних (BigData); глибинне занурення в професійне середовище (Deep Learning); хмарні і блокчейн-технології (Cloud) [160].

Такі можливості дозволяють використовувати потенціал штучного інтелекту для ефективного психолого-педагогічного супроводу освітньої, наукової і творчої діяльності студентів та викладачів. Цифрові технології надають можливість розвивати перспективний напрям у сучасній освіті – *smart-дидактику*, що допомагає реалізувати цільову підготовку кадрів.

На сьогодні можна виділити кілька напрямів використання сучасних інформаційних технологій у сфері професійної спортивної освіти: як засобу навчання; як інструментів навчання; як засобу творчого розвитку особистості; як основного засобу автоматизації процесів контролю, корекції, тестування і психодіагностики тощо [72].

Технологічна складова сучасного освітнього процесу визначає провідним змістовний інформаційний аспект самостійної підготовки фахівця у ЗВО. Такою інформаційною складовою може виступати електронний навчально-методичний комплекс, який являє собою дидактичну систему, де відбувається взаємодія між викладачем і студентом, враховуються програмні продукти, а також сукупність дидактичних засобів і методичних матеріалів, які підтримують навчальний процес.

*Коуч он-лайн технології як напрям психолого-педагогічного супроводу розвитку особистісної та фахової компетентності.* Починаючи з XIX ст., «коучами» вважали приватних педагогів і репетиторів, які допомагали добре підготуватися студентам до екзаменів. Наприкінці XIX – на початку XX ст. цей термін увійшов у спортивну лексику. Коучем називали людину, яка допомагає спортсмену добре

підготуватися до змагань, використовуючи внутрішні ресурси для того, щоб здобути перемогу у змаганнях.

З другої половини 1950-х років поняття «коуч» застосовують до всього, що пов'язане з консультуванням, наставництвом, інструктуванням, у 1980-і роки коучинг було офіційно запроваджено у сферу бізнесу, а як окрема професія він остаточно сформувався у 1990-х роках.

Використання педагогами коуч-технологій дозволяє, з одного боку, отримати відчутні результати, а з іншого – сформувати ряд особистісних якостей, що забезпечують спортсменів можливість проявляти свою активність у різних сферах життя й діяльності з високою ефективністю.

Коучинг на певний час вийшов зі спорту та зорінтувався на бізнесі. Але збагативши бізнес підходами, технологіями та інструментами, техніками, моделями, дослідженнями, він знову повертається у спорт, допомагаючи спортсменам і тренерам досягати нових результатів.

Коучинг – це різновид індивідуального та групового розвиваючого педагогічного супроводу та інформування про розкриття потенціалу людини з метою підвищення ефективності та якості життя. Педагогічний супровід із застосуванням коуч-технології спрямований на розкриття та розвиток потенціалу студента-спортсмена, а також впровадження принципу індивідуалізації у процес навчання і спортивної діяльності.

Необхідність узагальнення теорії і практики фахової підготовки спеціалістів у сфері коучингу, впровадження технологічних підходів та концептуальних засад розвитку фахових компетенцій фахівців різних галузей обґрунтовується в багатьох наукових працях. Сюди належать дослідження Т. Борової [16], Н. Височиної [27], Г. Поберезької [114], С. Романової [135], В. Сидоренко [140] та багатьох зарубіжних науковців таких, як Т. Голві [173], В. Герберт [176], Дж. Уїтмор [187] та багато ін.

Слід зазначити, що впровадження коучингу у навчальний процес як ефективного інструменту педагогічного супроводу та розвитку фахової компетенції сучасних студентів-спортсменів ускладнюється через відсутність спеціалізованих навчальних

коуч-програм, узгоджених із навчальними планами підготовки фахівців спортивного профілю.

Психолого-педагогічний супровід студентів-спортсменів – важливе завдання розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Увага до нього зумовлена тим, що педагогічна робота психологів та педагогів спрямована на підвищення ефективності процесу навчання і тренування (навчання різноманітних прийомів саморегуляції, які сприяють оптимальному використанню власних можливостей для ефективного виконання, корекції психічної активності, розвитку самоконтролю).

Актуальність дослідження напрямів педагогічного супроводу студентів-спортсменів зумовлена суперечностями між сформованою традиційною вітчизняною системою підготовки фахівців із фізичної культури і спорту та характером вимог, що ставляться перед нею.

*Педагогічний супровід навчання студента-спортсмена.* Педагогічний супровід навчальної та спортивної кар'єри студента-спортсмена – система загальних і спеціальних технологій психолого-педагогічної допомоги, орієнтована на організаційний супровід на кожному з етапів навчання та кар'єри, починаючи з перших кроків спортсмена у спорті й закінчуючи виходом зі спорту й переходом до іншої кар'єри та початком навчання у ЗВО.

Завдання і зміст педагогічного супроводу на кожному з етапів навчальної та спортивної кар'єри визначаються, насамперед, змістом відповідних криз-переходів, а технології психолого-педагогічної допомоги базуються на певних моделях розвитку студента-спортсмена як суб'єкта. Загальна модель педагогічного супроводу навчальної та спортивної кар'єри включає: цілі, основні напрями, способи та умови педагогічної допомоги студентам-спортсменам, критерії визначення її ефективності [164].

Такий супровід здійснюється за допомогою різноманітних психолого-педагогічних технологій, що сприяють вирішенню особистісно-значущих проблем розвитку студентів-спортсменів у соціально-професійному самовизначенні (фасилітація, модерація, кейс-метод, відеокейси, технологія акмеологічного



проектування, ігрова технологія, веб-портфоліо та позанавчальна діяльність, методів арт-терапії, гештальттерапії).

Дидактичні та організаційні умови, сформульовані принципи і вимоги до впровадження технологій онлайн-навчання й розвитку фахових компетенцій студентів-спортсменів дозволяють удосконалювати різноманітні моделі й технології психолого-педагогічного супроводу. У цілому ж експериментальна педагогічна онлайн коуч-технологія – це відкрита навчальна система, що дозволяє організувати як позааудиторне, так і персональне самостійне (дистанційне) навчання.

Системний педагогічний супровід забезпечується як взаємозв'язок таких елементів, що утворюють цілісну єдність, зокрема: мету, зміст, що розкриваються в напрямках, заснованих на особистісно-значущих проблемах студентів-спортсменів, реалізуються в діяльності суб'єктів, що здійснюється з урахуванням принципів і етапів супроводу, за допомогою стратегій (коучингу, фасилітації, модерації), форм взаємодії (безпосередньої й опосередкованої).

Проведені Г. Поберезькою, С. Романовою, В. Сидоренко експериментальні дослідження та узагальнення досвіду впровадження он-лайн технологій у практику підготовки студентів-спортсменів НУФВСУ свідчать, що система он-лайн психолого-педагогічного супроводу стане результативною, якщо: буде побудована у відповідності з виявленими особистісно-значущими проблемами студентів-спортсменів у соціально-професійному самовизначенні; здійснюватиметься за допомогою програми, що реалізується в освітньому процесі, провідним механізмом якої є активізація, розвиток і реалізація внутрішнього потенціалу студента-спортсмена у вирішенні особистісно-значущих проблем соціально-професійного самовизначення.

Експериментальні дослідження підтверджують, що формування педагогічної компетентності в майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту буде ефективним, якщо буде розроблено і впроваджено в освітній процес ЗВО технологія розвитку фахової компетентності, створено умови й забезпечено

відповідний дидактичний супровід процесу формування педагогічної компетентності [176].

Здійснений аналіз теоретичних напрацювань і досвіду впровадження у навчальний процес коуч-технологій дозволяє запропонувати для вибіркового застосування його в навчальному процесі підготовки студентів-спортсменів.

Проблематика коучингу, на наш погляд, може бути частково використана під час змішаного навчання – викладання лекцій, проведення практичних та семінарських занять із таких дисциплін, як: «Педагогічна майстерність», «Педагогіка» та «Педагогіка вищої освіти» та відповідно методично забезпеченого коуч-консультування засобами он-лайн навчання. Це стосується таких тем, як: коучинг як технологія психологічного супроводу саморозвитку студента-спортсмена; технологія спортивного коучингу в навчальному процесі студента-спортсмена; коучинг як спортивна методологія.

На психолого-педагогічному рівні зміст тематики навчання базових положень коучингу пов'язане із питаннями методики організації та проведення коуч-сесії в процесі вигорання та перевтоми спортсмена; управлінням концентрацією уваги в процесі тренування і змагань, різноманітними емоційними станами спортсмена та студента, які супроводжують їх у повсякденному житті.

Особливе місце в системі фахової підготовки студента-спортсмена може займати тематика коучингу в спорті вищих досягнень (аналіз успішних практик коуч-сесій; розвиток вольових якостей спортсмена в індивідуальних видах спорту; взаємодія спортивного тренера й коуча). Серед провідних методологічних підходів: діяльнісний, системний, компетентнісний, гуманістичний. Передумовою ефективності часткового впровадження елементів коуч-технологій у навчальний процес є мотивація викладачів та студентів ЗВО та відповідний психолого-педагогічний супровід забезпечення професійного розвитку фахових компетенцій.

Проведений аналіз свідчить, що вивчення досвіду застосування коуч-технологій на практиці у сфері фізичного виховання і спорту дає можливість повноцінно адаптувати їх для вищої школи. Методи GROW, SMART, які

екстраполюються зі сфер менеджменту та психології в галузь освіти, коуч-техніки «Колесо життєвого балансу», «Рефлексії задоволеності просуванням до мети «від 1-го до 10-ти», «Лінія часу» забезпечують пошук ресурсів і можливостей для досягнення та візуалізації цілей, цінностей, рефлексії задоволеності своїми успіхами.

Коучинг як педагогічна технологія ґрунтується передусім на організації викладачем у ЗВО ефективної міжособистісної комунікації у форматах індивідуальних занять, консультацій, науково-освітніх проектів: мотивування та визначення мети; планування для здійснення ефективних дій; реалізації плану; завершення (рефлексії) тощо. Коуч вивчає ситуацію чи проблему; спільно зі студентом ставить завдання; виявляє внутрішні та зовнішні перешкоди для досягнення мети, способи їх подолання; визначає послідовність дій і терміни їх виконання.

Коучинг як форма змішаного навчання та он-лайн технологія, яка базується на супроводі розвитку наукових інтересів студентів – система психолого-педагогічних заходів, здійснюваних педагогом чи психологом, спрямована на ефективну комунікацію зі спортсменом протягом навчання: надання йому фахової консультативної допомоги й підтримки в становленні та виборі подальшої професійної кар'єри.

У процесі апробації коуч-технології враховуються кілька моделей проведення коучингових сесій: S.C.O.R.E. (symptoms – симптоми, causes – причини, outcomes – результати, resources – ресурси, effects – ефекти) для роботи з проблемними ситуаціями та модель GROW (goal – мета, reality – існуюча ситуація, options – варіанти, what to do – дії) для роботи з досягненням мети, модель S.M.A.R.T. (specific – конкретна, measurable – така, що можна виміряти, accomplishable – така, що можна досягти, relevant – значуща, time bound – має термін реалізації) для визначення ефективності цілей того, хто підлягає коучинговим процедурам, та інші.

Проведений аналіз та урахування фахових запитів й індивідуальних потреб, компетентнісного досвіду майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання дозволяє говорити про важливість комплексного підходу до формування професійної компетенції конкурентоспроможного фахівця-викладача та

студента-спортсмена – майбутнього спеціаліста спортивної галузі на ринку освітніх послуг. Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про доцільність удосконалення технологічної складової психолого-педагогічного супроводу розвитку фахової компетенції викладачів та студентів-спортсменів, орієнтованого на вибіркове застосування андрагогічних підходів та коуч-технологій, ефективних методів і прийомів, професійно спрямованих форм фахової взаємодії викладача та студента.

Он-лайн коуч-технології – це шлях до ефективної фахової взаємодії педагога і студента з питань професійного самовдосконалення й самореалізації (розвитку власної відповідальності за подальшу професійну мотивацію), систематичного моніторингу якості цього процесу й на цій підставі – розробки конкретних шляхів подальшого дослідження та удосконалення психолого-педагогічного супроводу розвитку суб'єктів професійної діяльності, підвищення якості навчального процесу.

Методологічно й методично обґрунтоване часткове впровадження коуч он-лайн технологій як напрям психолого-педагогічного супроводу розвитку особистісної та фахової компетентності студентів-спортсменів, а також надання методичної підтримки, консультації майбутнім тренерам та вчителям фізичної культури в комплексі сприятимуть позитивним змінам у реалізації особистісно-професійного потенціалу викладача та студента.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин ЛМ. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. Вопросы психологии. 1989;4:109-16.

2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. Старовойтов В, Боковиков А, переводчики. Москва: Институт общегосударственных исследований; 2014. 320 с.

3. Алёшичева АВ. Психические состояния спортсменов, детерминирующие их психическое здоровье. В: Рудиковские чтения. Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта; 2013 Мая 27-18; Москва. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный ун-т физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»; 2013; с. 283-7.

4. Андреева ГМ. Социальная психология. Москва: Аспект Пресс; 2001. 363 с.

5. Анохин ПК. Очерки по физиологии функциональных систем. Москва: Наука; 1973. 170 с.

6. Анферов МВ, Калугин АЮ. Психосоматический подход в клинической психологии: проблемы и перспективы. Психология телесности: теоретические и практические исследования [Интернет]. 2011 [цитировано 2020 Июнь 13]:139-46. Доступно: [http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40825\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40825_full.shtml).

7. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.

8. Аршава ІФ. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ; 2006. 336 с.

9. Бабич НЛ. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання) [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2012. 24 с.

10. Багадирова СК. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов). В: Теоретические и прикладные проблемы психологии личности.

Материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф.; Пенза. Пенза; 2010; с. 105-107.

11. Бейгул Ю. Психологічна стійкість, як одна з головних умов адаптації дзюдоїстів до дії на психіку екстремальних ситуацій спортивної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010;1:143–6.

12. Березовская ТП. Особенности развития эмоционального интеллекта старшеклассников. Психологический журнал. 2006;2:24-27.

13. Бех ІД. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Либідь; 2008. 848 с.

14. Бойко ГМ. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія. Полтава: АСМІ; 2012. 360 с.

15. Бондаренко АФ. Психологическая помощь: теория и практика. Київ: Укртехпрес; 1997. 216 с.

16. Борова ТА. Концепція освітнього коучингу. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. 2011;12:11-12.

17. Булгакова Т. Ways of improvement of moral and aesthetic education of sports' activity subjects. Наукові записки кафедри педагогіки: зб. наук. праць. 2018;43:62-69.

18. Булыгина НА, Жилина ОА. Взаимосвязь психологических особенностей спортсменов и моторно-эвакуаторной функции ЖКТ. Вестник ЮУрГУ. 2006;3:31-33.

19. Бушуева ТН. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности [автореферат]. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры. 2007; 23 с.

20. Бушуева ТН. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности [диссертация]. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры; 2007. 181 с.

21. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту; пер. з англ. Київ: Олімпійська література; 2001. 336 с.

22. Волкова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.

23. Воляннюк НЮ. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача [автореферат]. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України; 2006. 34 с.

24. Воронова ВІ, Ковальчук ВІ. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности. Наука в олимпийском спорте. 2016;1:46-50.

25. Воронова ВІ. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. Киев: ФФУ; 2001. 136 с.

26. Воронова В, Смоляр И, Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпийцев с помощью копинг-стратегий. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві; 2012;4(20):411–14.

27. Высочина НЛ. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2013;112(1):75-8.

28. Вяткин БА. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва: Физкультура и Спорт; 1981. 112 с.

29. Гнатів ЗЯ. Сучасні тенденції розвитку естетичного виховання в українському та європейському просторі освіти. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2018;1(7):225-8.

30. Гончаренко СУ. Зміст загальної освіти і її гуманітаризація. Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: монографія. Зязюн ІА, редактор. Київ: Видавництво «Віпол»; 2000. 683 с.

31. Горбунова ЛІ, Субботина ЕА. Использование информационных технологий в процессе обучения. Молодой ученый. 2013;4(51):544-7.

32. Горбунов ГД. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 Физическая культура. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Советский спорт; 2006. 296 с.

33. Горская ГБ. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. Физическая культура, спорт: теория и практика. 2012;4:74-76.
34. Горская ГБ. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар; 1995. 182 с.
35. Грановская РМ. Психологическая защита. Санкт-Петербург: Речь; 2007. 476 с.
36. Гранько НК. Емоції у психології та лінгвістиці. Вісник Харків. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. 2002;567:243-50.
37. Гринь АР, Зора К. Эмоционально-волевой ресурс преодоления посттравматического стресса у спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2016;4:78-84.
38. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.
39. Елисеев ОП. Практикум по психологии личности. 2-е изд., испр. и перераб. Санкт-Петербург: Питер; 2008. 512 с.
40. Елисеев ЮЮ. Психосоматические заболевания. Москва: Издательство АСТ; 2003. 311 с.
41. Закон України «Про освіту» [Інтернет]. 2017. [цитовано 2020 Черв. 21]. № 2145-VIII. 2017 Вер 5. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#n1235>.
42. Зинченко ЮП. Психология спорта: монография. Зинченко ЮП, Тоневицкий АГ, редакторы. Москва: МГУ; 2011. 424 с.
43. Злишков В. Мотиваційний тренінг у роботі спортивного психолога. В: Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали II Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Жов 22; Київ. Київ; 2019 [цитовано 2020 Вер 15]; с.17-18. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/ii-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psyhologo-pedagogichnogo>.
44. Ильин ЕП. Дифференциальная психология трудовой деятельности. Санкт-Петербург: Питер; 2008. 432 с.
45. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 434 с.



46. Калинин ЕА. О комплексном подходе к исследованию проблемы психологического контроля в спорте высших достижений. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб. науч. трудов. Москва; 1984:12-19.

47. Калошин ВФ, Безносюк ОО, Лемешко ЮП. Вплив емоцій на ефективність навчального процесу. Практична психологія та соціальна робота. 2006;1:70-4.

48. Карандашев ВН, Лебедева МС, Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера. Санкт-Петербург: Речь; 2004. 81 с.

49. Карвасарский БД. Клиническая психология. Карвасарский БД, редактор. СанктПетербург: Питер; 2010. 864 с.

50. Ковальчук ВИ, Мосьпан МА. Эмоциональная устойчивость личности в спортивной деятельности. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015;3:124-6.

51. Ковальчук ВІ. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2016. 187 с.

52. Колосов АБ. Структура та зміст психологічного супроводу спортсменів збірної команди України на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2008;14:60-8.

53. Кокун ОМ. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2014;7:35-9.

54. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. 580 с.

55. Кузнецов Н.В. Онлайн-образование: ключевые тренды и препятствия. E-Management. 2019;2(1):19-25.

56. Кузьменко ТМ. Дослідження процесу самореалізації особистості з проявами емоційної нестабільності у напружених ситуаціях життєдіяльності. В: Особистість у кризових умовах та

критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф.; 2019 Лют 28-Бер 1; Суми. Суми; 2019:412–15.

57. Кузьмина НВ. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. Москва: Высшая школа; 1990. 119 с.

58. Курдыбаха ОМ. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. В: Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали II Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Жов 22; Київ. Київ; 2019 [цитовано 2020 Вер 15]; с.27-8. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/ii-vseukrayinska-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psyhologo-pedagogichnogo>.

59. Курдыбаха ОМ. Влияние стрессогенных факторов на соревновательную деятельность спортсменов. In: International scientific and practical conference «Perspectives of world science and education»; 2019; Osaka. Osaka: CPN Publishing Group; 2019; с. 417–22.

60. Леонтьев АН. Деятельность, сознание, личность. Москва: Политиздат; 1975. 304 с.

61. Ложкин ГВ, Гринь АР, Колосов А.Б. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена. Спортивный психолог. 2007;1(10):29-36.

62. Ложкин ГВ, Носкова ОВ, Толкунова ИВ. Психология здоровья человека. Носков ВИ, редактор. Севастополь: Вебер; 2003. 257 с.

63. Ложкин Г, Гринь А, Колосов А. Когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена. Наука в олимп. спорте. 2005;2:47-51.

64. Ломов БФ, Швырков ВБ, Шевченко ДГ. Теория функциональных систем в физиологии и психологии. Москва: Наука; 1978. 370 с.

65. Любомський ІО, Каткова ТА. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Зб. наук. праць «Теорія і практика сучасної психології». 2017;1:53-57.

66. Люріна ТІ. Теоретико-методичні основи професійної підготовки майбутніх учителів до виховної діяльності: монографія. Київ: НВФ «Славутич-Дельфін»; 2007. 203 с.

67. Лягов ОВ. Естетичне виховання молоді засобами фізичної культури та спорту. В: Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах. Матеріали Міжнар. науково-практ. конф.; 2014 Бер 20–21; Житомир. Житомир: ПП –ДжіВіЕс; 2014:156-8.

68. Макдугалл Д. Театры тела. Психоаналитический подход к психосоматическим расстройствам; пер. с франц. Москва: Когито-Центр; 2007. 216 с.

69. Маликова ТВ, Михайлов ЛА, Соломин ВП, Шатрова ОВ. Психологическая защита: направления и методы: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Речь; 2008. 231 с.

70. Малиновский А, Петровская Т. Личностные детерминанты формирования функционального имиджа тренера по футболу при работе с командами разного уровня. Наука в олимпийском спорте. 2018;1:66-72.

71. Малиновський А, Петровська Т. Спеціальні вміння в структурі іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Серія: Фізична культура і спорт. 2017;27:205-9.

72. Мамедова КА. IT-технологии как необходимый компонент системы образования. UNIVERSUM: Психология и образование [Интернет]. 2016 [цитировано 2020 Апр 13]; 9(27). Доступно: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3526>.

73. Маришук ЛВ, Валяк ЕВ. Психологические защиты и их использование спортсменами разных видов спорта. В: Материалы Международной научно-практической конференции; 2010; Минск. Минск: БГУФК; 2010;2:127-130.

74. Маркова АК. Психология профессионализма. Москва: Знание; 1996. 308 с.

75. Марков КК. Тренер – педагог и психолог. Иркутск: ИрИИТ; 1999. 252 с.

76. Мартенс Р. Успешный тренер; пер. с англ. Москва: Человек; 2014. 440 с.

77. Маслоу АГ. Мотивация и личность; пер. с англ. Санкт-Петербург: Евразия; 1999. 478 с.

78. Мачинська Н. Теоретичні аспекти підготовки майбутніх магістрів у країнах європейської співдружності. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2012;8(1):148-55.

79. Медведев ВВ. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Москва: ГЦОЛИФК; 1989. 74 с.

80. Мельник ЕВ, Силич ЕВ, Кухтова НВ. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова; 2014. 58 с.

81. Мельник ЕВ, Шемет ЖК, Силич ЕВ. Психология личности и деятельности тренера. Минск: БГУФК; 2014. 238 с.

82. Мельников М, Непопалов ВН, Романина ЕВ. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Москва; 1998;3:122-129.

83. Мерлин ВС. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва: Педагогика; 1986. 256 с.

84. Молодиченко ВВ. Модернізація цінностей в українському суспільстві засобами освіти: філософський аналіз: монографія. Київ: Знання України; 2010. 383 с.

85. Молоканов МВ. Двухмерное пространство моделей коммуникативного взаимодействия. Вопросы психологии. 1995;(5):51-9.

86. Морозов АГ. Социально-педагогические факторы, определяющие успешность педагогической деятельности тренера: на примере гребного спорта [диссертация]. Москва; 2002. 142 с.

87. Москаленко ВВ. Психологія соціального впливу. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 447 с.

88. Надурак ВВ. Емоції та міркування у прийнятті моральних рішень. Антропологічні виміри філософських досліджень. 2016;10:24-32.

89. Найдиффер РМ. Психология соревнующегося спортсмена. Москва: Физкультура и Спорт; 1979. 224 с.

90. Налетова ИВ. Изменения системы образования под влиянием онлайн-технологий. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2015;2(26):9-14.

91. Нартова-Бочавер СК. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. 1997;5:20-30.

92. Наугольник ЛБ. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ; 2015. 324 с.

93. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді. Освіта України. 2004;94:6-10.

94. Немтинов АА. Влияние психолого-педагогических особенностей личности тренера на результативность спортсмена (на примере футбола). Уварово: МБОУ ДОД ДЮСШ; 2014. 56 с.

95. Неретин АВ. Компетентность тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде. Волгоград: ЛитРес; 2017. 187 с.

96. Николаенко ВВ, Воронова ВИ. Тренерский подход к подготовке юных футболистов. Наука в олимпийском спорте. 2014;3:62-69.

97. Никоненко ЮП. Клінічна психологія: навч. посіб. Київ: КНТ; 2016. 369 с.

98. Нікіфорова ЛБ. Структура та функції емоційної культури особистості. Гуманітарні науки: наук.-практ. журн. 2007;2:150-154.

99. Орлов ЮМ. Потребности и мотивы учебной деятельности студентов медицинского вуза. Проблемы оптимизации учебного процесса: Сб. науч. трудов. Москва: ММИ им. И. М. Сеченова; 1976. 115 с.

100. Пахоль БЄ. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017;1(3):80-104.

101. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Куличенко ТВ, переводчик. Москва: Медицина; 1996. 464 с.

102. Перельгина ЕБ. Психология имиджа. Москва: Аспект Пресс; 2002. 223 с.

103. Петровская ТВ. Имидж спортивного тренера как феномен межличностного взаимодействия. В: Спорт. Олимпизм. Здоровье. Материалы междунар. науч. конгр.; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016;1:283-7.

104. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60-63.

105. Петровская Т, Малиновский А. Социально-психологические составляющие функционального имиджа тренера по футболу. Наука в олимпийском спорте. 2017;2:39-44.

106. Петровский ВА. Личность в психологии: Парадигма субъективности. Ростов-на-Дону: Феникс; 1996. 512 с.

107. Петровский ВВ. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоров'я; 1978. 95 с.

108. Петровська Т, Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2018;3(97):81-86.

109. Петровська ТВ. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 184 с.

110. Петровська ТВ. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. В: Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін. Матеріали III Всеукр. наук. конф.; Суми. Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка; 2017; с. 214-215.

111. Петровська ТВ, Малиновський АІ. Творчість та індивідуальний стиль як детермінанти професійного становлення спортивного тренера. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія: Наук.-пед. проблеми фіз. культури. 2016;6(76):88-91.

112. Петровська ТВ, Малиновський АІ. Технологія формування іміджу успішного тренера з футболу. В: Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи. Матеріали 2-ї Всеукр. наук.-практ. конф.; 2016 Листопад 24; Полтава. Полтава: Полтав. НТУ ім. Ю. Кондратюка; 2016. с. 42-4.

113. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2004:441-54.

114. Поберезська ГГ. Коучинг як педагогічна технологія студентоцентричного навчання у ВНЗ. Технологія й техніка друкарства. 2017;4:99-107.

115. Позднишев Є. Імідж у спорті: психологічний ракурс аналізу: монографія. Київ: Видавець Позднишев; 2018. 412 с.

116. Полозов АА, Полозова НН. Модули психологической структуры в спорте: монография. Москва: Советский спорт; 2009. 296 с.

117. Приходько ГІ. Невербальні засоби вираження емоцій. Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка. 2015;4:150–3.

118. Проценко ГВ. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди [автореферат]. Київ; 2010. 20 с.

119. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Сб. науч. тр. Волкова ИП, редактор. Ленинград: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта; 1988: 3–7.

120. Психология физической культуры: учебник. Яковлев БП, Бабушкин ГД, редакторы. Москва: Спорт; 2016. 624 с.

121. Психофизиология: учебник для вузов. Александров ЮИ, редактор. Санкт-Петербург: Питер; 2001. 496 с.

122. Психологія: дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Воронова В, Ємшанова Є, Ковальчук В, укладачі. Частина друга. Київ: Знання України; 2018. 71 с.

123. Пшеничникова ОЛ. Моторная функция пищеварительного тракта у спортсменов с различными психологическими особенностями [диссертация]. Челябинск; 2006. 154 с.

124. Радченко А. Психотерапия психосоматических заболеваний и расстройств. Методы современной психотерапии: учеб. пособие. Кроль ЛМ, Пуртова ЕА, составители. Москва: Класс; 2001:37-51.

125. Разумец ЕИ, Митин ИН. Биоуправление как метод диагностики и регуляции функционального состояния спортсменов. В: Актуальные проблемы диагностики, профилактики и лечения профессионально обусловленных заболеваний. Сборник материалов IV Всерос. научной-практ. конф.; 2016; с. 371-375.

126. Разумец ЕИ, Митин ИН, Добрушина ОР, Жолинский АВ. Психосоматические нарушения и их распространенность в спорте высших достижений. Научно-практический журнал «Медицина экстремальных ситуаций». 2017;3(61):175-182.

127. Райгородский ДЯ, редактор. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ»; 1998. 672 с.

128. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2018;3-4(56-57):36-42.

129. Рева ОМ. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці [дисертація]. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; 2004. 20 с.

130. Рогалева Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера. Спортивный психолог. 2004;(1):54-8.

131. Рогов ЕН. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие; в 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ВЛАДОС; 1999. 480 с.

132. Роджерс Э, Роджерс РО. Коммуникация в организациях: пер. с англ. Москва: Гиль-Эстель; 1980. 224 с.

133. Родионов АВ. Основные направления психологического обеспечения участия российских спортсменов в играх Олимпиады 2008 года. Спортивный психолог. 2008;2:4-6.

134. Родионов АВ, редактор. Психология спорта высших достижений. Москва: Физкультура и Спорт; 1979. 144 с.

135. Романова СМ. Коучінг як нова технологія в професійній освіті. Вісник Нац. авіац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Психологія. 2010;3:83-86.

136. Самойлов МГ. Психологічна стійкість як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів екстремальних ситуацій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010;1:146-149.

137. Сарайкин ДА. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах [автореферат]. Челябинск; 2012. 23 с.



138. Серeda AP. Пирушкин ВП, Оганнисян МГ. Десинхроноз (джетлаг, синдром смены часовых поясов). Современные и перспективные методы лечения. Спортивная медицина: наука и практика. 2016;6(3):13-21.

139. Сивицкий ВГ. Организация и направления психологического сопровождения спортсменов. Спортивный психолог. 2007;2(11):6-13.

140. Сидоренко ВВ. Педагогічний коучинг як інноваційна технологія науково-методичного супроводу професійно-особистісного розвитку вчителя в системі післядипломної освіти. Наукова скарбниця освіти Донеччини. Донецьк. 2014;3(14):13-19.

141. Синельникова I. Дослідження розвитку емоційного інтелекту. Психолог. 2011;32(464):19-24.

142. Складр НА. Психолого-акмеологические условия формирования профессионально-педагогической эмпатии у будущих специалистов по физической культуре и спорту [диссертация]. Кострома; 2005. 232 с.

143. Смирнова ВВ. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта; 2009:89-93.

144. Совмиз З. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология [Интернет]. 2016. [цитировано 2020 Апр 15]. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyaz-individualnyh-i-komandnyh-koping-strategiy-s-lichnostnymi-i-sotsialno-psihologicheskimi-harakteristikami-subektov>.

145. Сонов ВФ. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Ленинград; 1987:5-14.

146. Стамбулова НБ. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Центр карьеры; 1999. 368 с.

147. Стасенко ВГ, Хуторная МЛ. Экстремальная психология и психотерапия экстремальных состояний: учеб.

пособие. Воронеж: НОУ ВПО «Международный институт компьютерных технологий»; 2010. 6 с.

148. Столяренко ЛД. Педагогическая психология. 2-е изд., перераб. и доп. Ростов-на-Дону: Феникс; 2003. 544 с.

149. Тафінцева С. Критерії естетичної вихованості студентів педагогічного ВНЗ. Вісник Львівського університету. Серія мистецтво. 2014;14:281-5.

150. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України «Психологія обдарованості». 2019;VI(15):340-8.

151. Тимофеев ВИ, Филимоненко ЮИ. Психодиагностика цветопредпочтением (краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М. Люшера). Ленинград: ВНИИФК; 1990. 43 с.

152. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 183 с.

153. Трошин ВД. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. Москва: Медицинское информационное агентство; 2007. 784 с.

154. Труднев ІВ. Особенности формирования индивидуального стиля тренера в профессиональной деятельности [автореферат]. Москва: РГУФК; 2005. 24 с.

155. Тулебаева АБ, Жансерикова ДА. Социально-психологические особенности личности тренера. Широков ОН, редактор. Новое слово в науке: перспективы развития. Материалы X Междунар. науч.-практ. конф.; 2016 Дек 31; Чебоксары. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». 2016:1:150-158.

156. Ушко ЮД. Формирование основ авторитета тренера-преподавателя в процессе профессиональной подготовки: на примере футбола [диссертация]. Майкоп; 2007. 159 с.

157. Уэйнберг РС, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская література; 2001. 335 с.

158. Фролова МИ, Морозов АС. Социально-психологические компоненты модели эффективного тренера. Теория и практика физ. культуры. 1981;3:11-15.

159. Цзен НВ, Пахомов ЮВ. Психотехнические игры в спорте. Москва: Физкультура и спорт; 1985. 160 с.

160. Шаронин ЮВ. Цифровые технологии в высшем и профессиональном образовании: от личностно ориентированной smart-дидактики к блокчейну в целевой подготовке специалистов. Современные проблемы науки и образования [Интернет]. 2019 [цитировано 2020 Мар 21];1. Доступно: <http://science-education.ru/pdf/2019/1/28507.pdf>.

161. Шелег ЛС. Класифікація концепцій та основні ознаки психосоматичних розладів. Актуальні проблеми психології. 2015;12(21):313-21.

162. Шульц ИГ. Аутогенная тренировка. Дземешкевич С, переводчик. Москва: Медицина; 1985. 32 с.

163. Яньшин ПВ. Введение в психосемантику цвета: учеб. пособие. Самара: Изд-во СамГПУ; 2001. 189 с.

164. Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance. Williams JM, editor. 2d ed. London, Toronto: Mayfield Publishing Company; 1993. 383 p.

165. Arnold MB. Emotion, motivation and the limbic system. Annals of the New York Academy of Sciences. 1969;3:22–29.

166. Balogh J, Trzaskoma-Bicsérdy G. Does Age Matter? Examination of Hungarian Basketball Coaches' Pedagogical Beliefs and Professional Attitudes. Journal of Education and Training Studies [Internet]. 2020. [cited 2020 Jul 1];8(7). Available from: <http://jets.redfame.com>.

167. Body Image In Sport – An Update From Sports Coach UK [Internet]. [cited 2020 Feb 1]. Available from: <http://www.sportscoachuk.org/node/252413>.

168. Britton D, Kavanagh E, Polman R. The Perceived Stress Reactivity Scale for adolescent athletes. Personality and Individual Differences. 2017;116:301–8.

169. Conway VJ, Terry DJ. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis. Austral Psychol. 1992;44(1):1-7.

170. Donaldson SK, Westerman NA. Development of children's understanding of ambivalence and causal theories of emotions. *Developmental Psychology*. 1986;26:635-662.
171. Douglas A, Drossman DA. About the Rome Foundation. *Gastroenterology* [Internet]. 2016. [cited 2020 Jun 21];150(6). Available from: <http://theromefoundation.org/rome-iv/>.
172. Drossman DA. Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features and Rome IV. *Gastroenterology*. 2016;150:1262-79.
173. Gallwey T. *The Inner Game of Work: Focus, Learning, Pleasure, and Modility in the Workplace*. New York; 2012. 266 p.
174. Haan N. *Coping and defending. Process of self-environment organization*. New York: Academic Press; 1977. 360 p.
175. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation: Longitudinal Effects Over Time and Stages in Breast Cancer. *Psychosomatic Medicine*. 1997;59(4):408-18.
176. Herbert WM, Martin AJ. Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*. 2011;81:59-77.
177. Jacobson E. *Progressive relaxation*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press; 1938.
178. Maslow AH. Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*. 1969;1(2):31-47.
179. Mayer JD, Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995;4:197-208.
180. Moreau D, Conway AR. Cognitive enhancement: A comparative review of computerized and athletic training programs. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2013;6(1):155-183.
181. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskiy A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):435-40.
182. Plutchik R. *Emotions and psychotherapy: Emotion: Theory, research, and experiential*. Plutchik R, Kellerman H, editors. 1990;5:3-41.

183. Rhea DJ, Jambor EA, Wiginton K. Preventing Eating Disorders in Female Athletes. *The Journal of Physical Education, Recreation, Dance*. 1996;1.

184. Tajfel H. *Differences between social groups: Student social psychology of inter group relations*. London; 1978;XV.

185. Tod D, Hardy J, Oliver E. Effects of self talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011;33:666-87.

186. Welsh JC, Dewhurst SA, Perry JL. Thinking Aloud: An exploration of cognitions in professional snooker. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;36:197-208.

187. Whitmore J. *Coaching for performance: Growing human potential and purpose: the principles and practice of coaching and leadership*; 2004. 232 p.

188. Williams J, Harris D. Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. Williams JM, editor. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* New York. New York: McGraw.

*Наукове видання*

**ПЕТРОВСЬКА Тетяна Валентинівна**  
**ВОРОНОВА Валентина Іванівна**  
**ГРИНЬ Олександр Романович**  
**ТОЛКУНОВА Інна Вікторівна**  
**ФОЛЬВАРОЧНИЙ Ігор Васильович**  
**БУЛГАКОВА Тетяна Михайлівна**  
**ЖУКОВА Галина Вікторівна**  
**КУРДИБАХА Оксана Миколаївна**  
**ПЕРЕПЕЛИЦЯ Анна Володимирівна**  
**МАЛИНОВСЬКИЙ Андрій Ігорович**  
**АРНАУТОВА Лілія Володимирівна**

## **ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Колективна монографія**

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір – *Жукова Г.В.*  
Художник обкладинки – *Хижняк В.А.*

Підписано до друку 10.03.2021 р. Формат 60X84 1/32.  
Папір офсетний №1. Гарнітура Тип Times. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 9,59. Обл. -вид. арк. 10,91. Наклад 300 пр. Зам. № 21-01.

Видавець Позднишев С.В. (04119, м. Київ-119, а/с 8)  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
серія ДК № 1929 від 07.09.2004 р.  
E-mail: bezpekab@ukr.net, тел. 096-642-00 86

Віддруковано з оригінал-макету Поліграфічним центром  
ФОП Красновид С.О., E-mail: sega555@ua.fm, тел. 067-597-92-62