

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В СПОРТІ: ПСИХОТРЕНІНГИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПСИХОТЕРАПІЯ

Фільжак Д. Ю., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти, оскільки вона поступово вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає все очевиднішим, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням, необхідно приділяти суттєву увагу й заходам з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів [4].

Під час роботи, пов'язаної з психологічним супроводом підготовки спортсменів, особливо коли спостерігається недостатній рівень їх психологічної підготовленості, важливе місце надається заходам з психологічної корекції. Поряд із психологічним консультуванням вона є видом психологічної допомоги спортсменам. Суттєву роль виконують психотерапія та її методи при необхідності здійснення прогресивних зрушень, адже вона спрямована на глибинне проникнення в особистість спортсмена в її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприймання.

Аналіз останніх публікацій та виклад основного матеріалу. В сучасній системі підготовки спортсменів знайшли широке застосування наступні загальні форми психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності:

- Психологічне навчання та освіта (просвітницька робота);
- Психологічна діагностика;
- Психологічна консультація;
- Психологічна підготовка;
- Психотренінг;
- Психологічна регуляція;
- Психогігієна;
- Психопрофілактика;
- Психотерапія [3; 4; 5].

Психологічна корекція являє собою тактовне втручання у процеси психічного і особистісного розвитку спортсмена з метою виправлення відхилень у цих процесах. Психокорекція часто справляє вплив не лише безпосередньо на особистість спортсмена, а й на його оточення, організацію життєдіяльності в спортивному середовищі, що здійснюється сумісно з іншими спортсменами в команді, які можуть між собою конкурувати.

Психотерапія, психотерапевтичне втручання спрямоване на глибинне проникнення в особистість спортсмена і здійснення прогресивних зрушень в її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприймання. Поняття «психотерапія»

і «психологічна корекція» у практичній діяльності часто вживаються як синоніми. Це пов'язане з тим, що продовж тривалого часу психотерапія розвивалась як галузь суто медичної допомоги. Існує відмінність у меті та методах цих видів психологічної допомоги, які можуть бути надані спортсмену [2; 3].

Мета психотерапії – створення умов для повноцінного становлення особистості спортсмена, а мета психологічної корекції – усунення недоліків у розвитку його особистості. Завдання психологічної корекції мають певну смислову відмінність, хоча можуть підпорядковуватися психотерапевтичній меті як більш загальній. Що ж до методів, то психологічна корекція на відміну від психотерапії не має своїх спеціальних методик, а користується залежно від потреб методами психотерапії, педагогіки, медицини [1]. Таким чином, психологічна корекція наближається до психотерапії і навіть збігається з нею. Важливими ознаками психологічної корекції є дискретність і орієнтація на вікові норми. Дискретність означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу спортсмена.

Завдання психологічної корекції формулюється залежно від свого адресату. Певні вади характеру можуть бути відносно дискретними і стосуватися лише певних аспектів емоційно-вольової сфери чи мати більш тотальний характер і бути пов'язаними зі становленням акцентуації, провідних переживань, системи ставлень і ціннісних орієнтацій. Цей момент є важливим для діагностики і вибору видів психологічної допомоги конкретним спортсменам – корекції чи психотерапії, або корекції у межах психотерапії. Основними етапами психокорекційної роботи в межах психологічного супроводу підготовки спортсменів є діагноз, створення психологічно-педагогічної корекційної програми, виконання її та аналіз ефективності. Особливостями програми корекції є наявність суто психологічної та педагогічної частин [2].

На відміну від психокорекційної роботи, психотерапія орієнтована на роботу з глибинними особистісними проблемами, що лежать в основі різноманітних життєвих труднощів і конфліктів спортсмена. Тому й термін здійснення психотерапевтичної допомоги є досить тривалим і налічує десятки разів зустрічей. Психотерапія як напрямок психологічної допомоги може бути спрямована як на конкретного спортсмена (індивідуальна психотерапія), так і на групу спортсменів (групові форми психотерапії та психокорекції). Психотерапія покликана допомогти спортсмену у складних життєвих і спортивних ситуаціях, усвідомити і знайти своє місце серед оточуючих і якнайповніше реалізувати свій потенціал та психологічні ресурси. Виділяють три основні фази індивідуальної психотерапії.

Психокорекційні групи пов'язані з виправленням тієї чи іншої якості, з формуванням бажаної чи адаптивної поведінки, з набуттям таких умінь та навичок, які б відповідали віковим та ситуативним нормам [2]. Однією із норм спілкування в групі є принцип «тут і зараз», тобто дискутуються події, що

виникають у даній групі спортсменів та переважно в даний момент спортивної діяльності. Це дає змогу учасникам перейти від загальних міркувань до конкретних фактів. Виділяють п'ять етапів групової психотерапії [3].

Психологічний тренінг не є директивною формою навчання, тим самим прийняття ситуації тренінгу учасниками, рольової поведінки осіб, що приймають участь в ньому, відбувається як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях. Існують різні види психологічних тренінгів. У психотерапії тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчаючих методів, спрямованих на розвиток навиків, самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь. Єдиної класифікації тренінгів не існує. Виділяють тренінги, що спрямовані на розвиток навиків саморегуляції, комунікативні тренінги, тренінгові підходи, що стимулюють особистісний ріст, навчальні тренінги тощо.

Різноманітність методів, прийомів, технік, що використовуються в психологічних тренінгах, можна класифікувати наступним чином:

- дискусійні методи (групові дискусії, мозковий штурм, аналіз конкретних поведінкових ситуацій тощо);
- ігрові методи (рольові та ділові ігри, психодрама, трансактний аналіз тощо);
- релаксаційні методи (техніка релаксації та медитації);
- психогімнастичні вправи.

Підсумовуючи, можна сформулювати основні положення з приводу того, що дає тренінгова робота кожному її учаснику: набуття навиків саморегуляції; умінь та навиків спілкування та взаємодії; вміння встановити контакт та зрозуміти наміри іншого при співробітництві; розвиток здатності адекватно оцінювати себе та інших; розвиток здатності до усвідомлення особистісного та групового досвіду; корекція власних установок; набуття професійних навиків, формування моделі майбутньої спортивної діяльності.

Висновки. Психологічне забезпечення та супровід в спорті – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного впливу, втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. Спортивні психологи і тренери повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих досягнень формуються з самого початку кар'єри спортсмена. Такими

програмами психологічного забезпечення є психологічна корекція, психотерапія та психотренінги.

Література

1. Барлачук Л. Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов. – СПб: Питер, 2005. – 352 с.
2. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
3. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахитенко В. А., Серова Л. К., Методики психодіагностики в спорте: Учеб. пособие. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
4. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Учеб. пособие для слушателей Высшей школы ГЦОЛИФКа. – М., 1989. – 74 с.
5. Михелс Г. Построение команды: Путь к успеху/Пер. с англ./ Центр лицензирования ФФУ, Киев, 2006. – 224 с.
6. Неверкович С. Д. Роль и функции психологии в спорте // Спортивный психолог. – 2004. – №2. – С. 4–11.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ОСОБИСТІСНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК В ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Харківський В. С.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси

Вступ. Сьогоднішні процеси постійних змін та нестабільності в сучасному українському суспільстві, супроводжуються різноманітними кризовими явищами. Фактично, частина соціуму перебуває у стані ціннісної дезінтеграції. При цьому спостерігається заповнюваність соціального довкілля девіантними цінностями, порушенням або ігноруванням чималою частиною індивідів норм права і моралі. Зростання соціальної невизначеності, швидкість і фундаментальність соціально-економічних змін, політичної нестабільності, призводить до наростання та поширення в суспільстві, і особливо в дитячому та підлітковому середовищі, різних форм девіантної поведінки. Вирішенням даної проблеми займається низка педагогів та психологів, а профілактика девіантної поведінки ставиться на загальнонаціональному рівні. В той же час, процес фізичного виховання та засоби фізичної культури можуть найбільш ефективно сприяти цьому.

Мета дослідження. Визначити особливості формування нормативної поведінки у підлітків в процесі фізкультурної діяльності з метою профілактики девіантної поведінки.

Для цього нам потрібно визначити складові елементи нормативної поведінки, а також уточнити поняття «особистісні навички» та «соціальні навички».