МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

На правах рукопису

БОЙКО ГАЛИНА МИКОЛАЇВНА

УДК 376.2+376.382+376.4+159.922:797.2+615.851

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

13.00.03 – корекційна педагогіка

дисертація на здобуття наукового ступеня
доктора педагогічних наук

Науковий консультант: доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України
Синьов Віктор Миколайович

Київ-2012

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ…… 6

ВСТУП…… 7

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ…… 25

1.1. Теоретико-методологічні засади дослідження впливу сенсорних, моторних та інтелектуальних порушень на здатність спортсменів до ефективної спортивної діяльності й визначення змісту їхнього супроводу в паралімпійському спорті……. 25

1.1.1. Характеристика типових особливостей психічного та особистісного розвитку, що лімітують ефективність спортивної діяльності осіб із порушеннями опорно-рухового апарату…… 33

1.1.2. Визначення впливу зорових порушень на психічний та особистісний розвиток спортсменів, їхню здатність до ефективної спортивної діяльності……. 39

1.1.3. Характеристика особливостей психічного та особистісного розвитку, що лімітують здатність спортсменів із порушеннями розумового розвитку до ефективної спортивної діяльності…….. 45

1.2. Сучасні підходи до визначення структури та змісту спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку…… 49

1.3. Визначення завдань і характеристика особливостей структури та змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку в паралімпійському спорті……. 70

Висновки до першого розділу…… 101

РОЗДІЛ 2 КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ…… 104

2.1. Концепція психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в

паралімпійському спорті…… 104
2.1.1. Зміст і функції психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності……. 106
2.1.2. Визначення ролі психологічного здоров'я як фактору, що лімітує ефективність спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті……. 118
2.1.3. Обґрунтування особливостей взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту…….. 135
2.2. Розробка та теоретичне обґрунтування системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті…… 157
Висновки до другого розділу…… 178
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ…… 182
3.1. Емпіричний аналіз теорії і практики психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті, що ґрунтується на врахуванні особливостей їхнього психічного та особистісного розвитку…… 182
3.2. Дослідження особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку…… 186
3.2.1. Вивчення ставлення осіб із порушеннями психофізичного розвитку до власного фізичного дефекту……. 188
3.2.2. Визначення особливостей мотиваційної сфери спортсменів……. 189
3.2.3. Дослідження рефлексивних здібностей, самооцінки та рівня домагань спортсменів……. 206
3.2.4. Визначення факторів розвитку тривожності спортсменів…… 229
Висновки до третього розділу…… 247
РОЗДІЛ 4 ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ

ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ…… 253

4.1. Технологія практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті…… 253

4.2. Психолого-педагогічні умови реалізації експериментальної технології в паралімпійському спорті……... 258

4.2.1. Характеристика особливостей реалізації діагностико-аналітичної умови в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку……... 260

4.2.2. Особливості дотримання організаційної умови в процесі реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку……... 300

4.2.3. Визначення особливостей дотримання корекційно-виховної спрямованості психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку…… 314

4.2.4. Дотримання акмео-аксіологічної умови в процесі реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку…… 335

Висновки до четвертого розділу…… 343

РОЗДІЛ 5 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ…… 347

5.1. Розробка методики та вибір критеріїв оцінки ефективності експериментального впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті…… 347

5.2. Експериментальна оцінка ефективності системи психолого-

педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті…… 361
5.2.1. Оцінка реалізації системи за критерієм ефективності професійної взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності. 361
5.2.2. Оцінка реалізації системи за критерієм психологічної ефективності…… 373
5.2.3. Оцінка реалізації системи за критерієм педагогічної ефективності…… 383
Висновки до п'ятого розділу…….. 386
ВИСНОВКИ…… 389

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 397

ДОДАТКИ…… 445

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров’я

ЗМС – Заслужений майстер спорту

МСМК – Майстер спорту міжнародного класу

МС – Майстер спорту

КМС – Кандидат у майстри спорту

ОРА – опорно-руховий апарат

ЦНС – центральна нервова система

ПРР – порушення розумового розвитку

IPC – Міжнародний Паралімпійський комітет

IQ – коефіцієнт інтелекту

FINA – Міжнародна федерація плавання

INAS – Міжнародна федерація плавання спортсменів із вадами інтелекту

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Реформування та модернізація системи спеціальної освіти в Україні, що реалізується згідно відповідних державних програм (Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті, Державної національної програми «Освіта» (Україна XXI століття), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту та ін.), полягає, передусім, у забезпеченні вільного доступу людині з порушеннями психофізичного розвитку до отримання якісної багатоступеневої освіти та створенні сприятливих педагогічних умов для її всебічного особистісного розвитку, опанування ключовими соціальними компетенціями, що виступають підґрунтям для соціальної адаптації та інтеграції в систему сучасних суспільних відносин. Одним із дієвих напрямків реалізації державної політики України в сфері спеціальної освіти є багатовекторне функціонування фізичної культури та спорту інвалідів, зокрема, паралімпійського спорту.

Підвищена увага з боку держави до розвитку паралімпійського спорту як відносно нового соціокультурного феномена, зумовлена поліфункціональністю його впливу на особистість спортсменів (Н. Байкіна, Ю. Бріскін, Т. Вісковатова, С. Євсєєв, М. Козленко, І. Ляхова, Б. Сермєєв, Д. Силант'єв та ін.). Саме спорт є однією з типових соціальних моделей життєвої боротьби особистості за власне місце в суспільстві, ареною для самоствердження, самореалізації та публічної демонстрації власної активної життєвої позиції, утвердження перемоги людського духу над проблемами буття (Г. Арзютов, І. Волков, О. Дубогай, І. Медвєдєва, М. Носко, О. Тимошенко, Г. Чемерних та ін.).

Систематичне проведення змагань національного та міжнародного рівнів у паралімпійському спорті актуалізує увагу вчених до досліджень нових наукових проблем, пов'язаних із різними аспектами корекційної роботи зі спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку в системі

їхньої підготовки (І. Волков, Г. Чемерних, S. Kodish, P. Hodges-Kulinna, R. Pangrazi, P. Darst, J. Martin та ін.). Проведення таких наукових розвідок є актуальним для корекційної освіти й ґрунтується на фундаментальних дослідженнях українських учених у цій галузі (В. Бондаря, І. Дмітрієвої, Є. Коноплястої, С. Мироноваї, В. Синьова, Є. Синьової, Л. Сущенко, В. Тарасун, Л. Фомічової, О. Хохліної, А. Шевцова, М. Шеремет та ін.).

Актуальність дослідження також обумовлена своєрідністю психічного та особистісного розвитку осіб із вродженими та набутими психофізичними порушеннями, які перебувають під постійним впливом факторів, що суттєво обмежують їхню пізнавальну діяльність, комунікативні можливості, становлення особистості та дієздатність в цілому. Це позначається на їхній здатності до оволодіння різними видами діяльності, зокрема фізкультурно-спортивної (Н. Байкіна, Ю. Вихляєв, О. Григоренко, М. Козленко, Н. Ляхова, Б. Сермєєв, Б. Шеремет, О. Форостяна та ін.).

Функціонування паралімпійського спорту в Україні передбачає надання особам із порушеннями психофізичного розвитку фізкультурно-освітньої допомоги: формування системи спеціальних фізкультурно-спортивних знань, рухових умінь і навичок, а також розвиток специфічних властивостей психіки, що є підґрунтям для досягнення ними достатнього рівня технічної, тактичної, функціональної та психологічної готовності до ефективної навчально-тренувальної й змагальної діяльності.

Успішні виступи українських спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку на чемпіонатах світу та Європи, літніх і зимових Паралімпійських іграх сприяють піднесенню міжнародного престижу держави, формують позитивний імідж України серед світового співтовариства.

Висока напруженість сучасної підготовки спортсменів у паралімпійському спорті, значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень потребують створення оптимальних педагогічних умов для їхнього ефективного функціонування як основних суб’єктів спортивної

діяльності (О. Литвиненко, J. Martin, P. Kulinna, H. Sullivan). Актуальність здійснення відповідних наукових розвідок визначається, передусім, характером і глибиною функціональних обмежень спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку та передбаченою необхідністю нівелювання дії факторів, що зумовлюють порушення психологічного здоров'я, погіршення їхнього соматичного стану, забезпечують уникнення ризику травмування та вторинної інвалідизації. Це виключає можливість застосування традиційних підходів до визначення структури та змісту навчально-тренувального процесу й забезпечення участі в змаганнях спортсменів у паралімпійському спорті, зокрема, психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності.

Систематизація даних науково-методичної літератури вказує на існування інтеграції досягнень сучасної науки в теорію та практику підготовки спортсменів. Вагомий внесок у розробку окремих аспектів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності представників різних видів спорту зроблено вітчизняними та зарубіжними вченими-практиками, зокрема: загальнотеоретичні основи психології спорту розробляли Л. Гіссен, І. Григор'янц, Т. Джамгаров, А. Пуні та ін.; питання, присвячені психологічним процесам, зв'язку розумових і рухових дій у спортивній діяльності висвітлені в дослідженнях Р. Абельської, Ю. Захар'янц, Н. Стамбулової та ін.; психологічну структуру спортивної діяльності досліджували І. Алєшков, Є. Ільїн, А. Родіонов, Ю. Ханін; проблеми виховання у спорті розглядались у працях В. Белорусова, В. Марищук, Ю. Портних та ін.; питання психологічної допомоги суб'єктам спортивної діяльності знайшли відображення у працях О. Алєксєєва, Г. Горбунова, Г. Двалі та ін.; психологія підготовки та основні аспекти готовності спортсменів до змагань стали предметом досліджень О. Гаврилович, Є. Ільїна, А. Пуні, Л. Радченко; психологічні моделі супроводу спортсменів високого класу запропоновано В. Сивицьким;

психолого-педагогічні умови індивідуальної підготовки плавців високої кваліфікації досліджувались О. Вєрьовкой та ін.

Аналіз сучасних наукових видань підтвердив наявність окремих досліджень, що розглядають проблеми, безпосередньо пов'язані з окремими аспектами супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Зокрема, психологічні особливості спортивної кар'єри осіб із порушеннями психофізичного розвитку стали предметом досліджень Г. Чемерних; питання спортивного довголіття осіб із порушеннями зору узагальнено А. Литвиненко; роль і функції спорту інвалідів у процесі соціальної адаптації спортсменів із обмеженнями життєдіяльності проаналізовано Я. Жбіковським, S. Kodish, P. Hodges-Kulinna, J. Martin, R. Pangrazi, P. Darst; В. Жилєнковою, на прикладі моделі адаптивного плавання, здійснено спробу розробки методологічних засад, обґрунтування організаційних основ і визначення форм адаптивного спорту для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату; особливості педагогічного контролю за вдосконаленням технічної майстерності та динамікою спеціальної тренованості плавців із порушеннями зору та опорно-рухового апарату висвітлено у дослідженнях С. Калайди, І. Калайди; фізичну культуру та спорт як інтегративну технологію реабілітування осіб із порушеннями психофізичного розвитку розглянуто А. Шевцовим. Однак, питання, що стосуються розробки теоретико-методологічних основ і створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті в доступній нам науковій літературі не порушуються.

Необхідність реалізації державної політики України в галузі спеціальної освіти, фізичної культури та спорту інвалідів, соціальна значущість подальшого розвитку паралімпійського спорту як одного з пріоритетних напрямків державної політики, зміцнення провідних позицій українських спортсменів на міжнародній арені, неможливість точної

експлікації ключових закономірностей, методичних принципів і практичних підходів до побудови системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті в навчально-тренувальний процес і забезпечення змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, необхідність створення оптимальних педагогічних умов для досягнення ними високого рівня ефективності спортивної діяльності вказують на актуальність дисертаційного дослідження: *«Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті».*

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження пов'язана з реалізацією Державної національної програми «Освіта» («Україна XXI століття») та положень Конвенції ООН про права інвалідів, узгоджується з завданнями, окресленими Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження державної програми вдосконалення системи підготовки спортсменів до Олімпійських та Паралімпійських ігор» від 26.09.02 за №1451, Національною Доктриною розвитку фізичної культури і спорту, планами Українського центру «Інваспорт» і регіональних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів, програмами дитячо-юнацьких реабілітаційно-спортивних шкіл інвалідів; Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр., тема 2.5.2.: «Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп», номер державної реєстрації 0106U012125 (керівник теми: Г.М. Бойко), а також входить до складу планової науково-дослідної роботи Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: «Навчання, виховання, соціальна та трудова адаптація дітей з порушеннями психофізичного розвитку». Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 4 від 25.11.2011 р.) та узгоджена в міжвідомчій Раді з

координації наукових досліджень із педагогічних і психологічних наук в Україні НАПН України (протокол № 10 від 20.12.2011 р.).

Мета дослідження полягає в створенні та теоретико-методологічному обґрунтуванні системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що спрямовується на забезпечення ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті.

Концептуальні положення зумовлені важливістю вдосконалення процесу підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті як відносно нової та важливої складової системи спеціальної освіти.

Концепція дослідження ґрунтується на положенні, що психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності є підсистемою цілісної системи підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що спрямовується на забезпечення системного корекційно-розвивального впливу, будується на засадах інтеграції всіх видів підготовки (функціональної, техніко-тактичної, психологічної); забезпечує дотримання дидактичних принципів, формулювання мети, визначення проміжних завдань, методів, методичних прийомів, форм організації психолого-педагогічного супроводу, адекватних психофізичним особливостям спортсменів та орієнтованих на специфіку структури змагальної діяльності в обраному виді спорту; визначає можливість досягнення спортсменами з порушеннями психофізичного розвитку оптимального рівня готовності до високоефективної змагальної діяльності та результативність його реалізації під час офіційних стартів.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на тому, що підготовка осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті набуває ефективності, рівень спортивних результатів і стабільність їхніх виступів у змаганнях національного та міжнародного рангів достовірно підвищаться, якщо:

▪ розробити та здійснити теоретико-методологічне обґрунтування системи психолого-педагогічного супроводу навчально-тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку корекційної спрямованості, що побудована на врахуванні особливостей їхнього соматичного стану, психічного та особистісного розвитку, обумовлених нозологічною групою, рівнем інтелектуальних і функціональних можливостей, специфікою педагогічної та психологічної структури змагальної діяльності;

▪ технологію практичної реалізації зазначеної системи побудувати на дотриманні принципу єдності корекції та тренування та специфічних психолого-педагогічних умов (діагностико-аналітичної, організаційної, корекційно-виховної, акмео-аксіологічної) й спрямувати на узгодженість усіх видів підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку: технічної, тактичної, функціональної, психологічної;

▪ врахувати специфіку структури взаємодії всіх суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту.

Досягнення мети та перевірка гіпотези дослідження забезпечується вирішенням таких **завдань.**

1. Визначити загальні та специфічні детермінанти спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку на підставі вивчення сучасних теоретичних підходів до її розгляду.

2. Вивчити та охарактеризувати особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, а також характер типових функціональних обмежень, що визначають зміст та обсяг специфічного для паралімпійського спорту психолого-педагогічного супроводу корекційної спрямованості й впливають на ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності.

3. Обґрунтувати та розробити систему психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

4. Створити технологію практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, побудованої на дотриманні організаційної, діагностико-аналітичної, корекційно-виховної, акмео-аксіологічної психолого-педагогічних умов.

5. Розробити інтегральну методику оцінки та здійснити перевірку ефективності системи психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як складової системи їхньої підготовки в паралімпійському спорті.

Об'єкт дослідження: спортивна діяльність осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

Предмет дослідження: психолого-педагогічний супровід спортивної (тренувальної та змагальної) діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в системі їхньої підготовки в паралімпійському спорті.

Проведення дослідження забезпечувало використанням таких методів:

теоретичних – аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння даних спеціальної науково-методичної літератури з метою визначення соматичних, психологічних та особистісних детермінант та особливостей структури спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку;

емпіричних – методу педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів – резервістів, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України з плавання, що дозволило виявити особливості та специфіку психічних, особистісних і функціональних обмежень спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, професійних дій інших суб'єктів спортивної діяльності, які забезпечують їхню тренувальну та змагальну діяльність, а також особливості змісту педагогічної та психологічної складових супроводу спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті; соціологічних – опитування, інтерв'ю, бесіди, анкетування, за допомогою яких вивчено практичний

досвід використання окремих складових супроводу навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів; вивчено стан інформованості фахівців про особливості й закономірності психічного та особистісного розвитку спортсменів різних нозологій, специфіку психолого-педагогічного супроводу їхньої навчально-тренувальної та змагальної діяльності у відповідності до характеру та глибини порушень психофізичного розвитку; з'ясовано обізнаність тренерів щодо ключових властивостей психіки спортсменів високої кваліфікації різних нозологій, що впливають на ефективність їхньої змагальної діяльності; психодіагностичних – дослідження ставлення спортсменів до власного захворювання чи фізичного дефекту (за «Особистісним опитувальником Бехтеревського інституту – ЛОБІ», ред. А. Личко); діагностика рівня особистісної та ситуативної тривожності спортсменів (за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна); дослідження самооцінки тривоги, працездатності, активності, настрою та самопочуття за методикою „ТПАНС" (Н. Бачериков, М. Воронова, Е. Добромиль, 1988); дослідження мотивації спортсменів (за опитувальником Орлова); мотивації досягнення успіху та уникання невдач (ТМД) (за тест-опитувальником М. Магомет-Емінова); самооцінка та рівень домагань визначались за процедурою ранжування 20 якостей Н. Бордовської та А. Реана; пілотажні дослідження самооцінки та рівня домагань (за методикою Дембо-Рубінштейна); оцінка нервово-психічного напруження (за методикою Т. Немчина); дослідження рівня інтелектуального розвитку (за методикою Векслера в авторській адаптації (2003); оцінка рівня соціальної дезадаптації (за авторською методикою (2004); вивчення психологічного клімату в межах групового суб'єкта спортивної діяльності (за авторською методикою (2007); педагогічний експеримент, що складався з констатувального, пошукового та формувального етапів;

статистичних – методу середніх величин, критерію Фішера, χ^2 – критерію, коефіцієнта кореляції (r) з використанням програми STATISTICA for Windows and Microsoft Excel (2003).

Методологічною основою дослідження є принцип єдності психічної, фізичної та соціальної складових у розвитку особистості (І. Л. Виготський, В. Лебединський, П. Лесгафт, С. Максименко та ін.), фундаментальні положення теорії діяльності та принцип діяльнісного підходу, розкриті у працях Б. Ананьєва, М. Когана А. Леонтьєва, С. Рубінштейна; принцип системного підходу (К. Анохін, Б. Ломов); теоретичні положення Л.С. Виготського щодо розвитку та формування особистості з вродженими та набутими порушеннями психофізичного розвитку й положення теорії функціональних систем (К. Анохін), теорії побудови рухів (Н. Бернштейн); закономірності та принципи підготовки спортсменів (Л. Волков, Л. Матвєєв, М. Озолін, В. Платонов та ін.), наукові доробки вітчизняних учених-дефектологів щодо навчання та виховання осіб із обмеженнями життєдіяльності з урахуванням їхніх пізнавальних, емоційно-вольових можливостей та психофізичних особливостей (В. Бондарь, І. Дмитрієва, І. Єременко, І. Моргуліс, С. Миронова, О. Литвак, В. Синьов, Є. Синьова, Л. Сущенко, В. Тарасун, Л. Фомічова, О. Хохліна, А. Шевцов, М. Шеремет та ін.).

Організація дослідження. Дослідження започатковане у 2003 році та тривало до 2012 р. На різних етапах педагогічного експерименту в дослідженні брали участь 364 особи, з яких 117 – спортсмени із порушеннями психофізичного розвитку зі складу резерву, кандидатів і членів штатної паралімпійської збірної команди України. Загальна кількість спортсменів-інвалідів за нозологіями розподіляється таким чином: 67 – інваліди з порушеннями опорно-рухового апарату; 31 – із порушеннями зору; 20 – з порушеннями розумового розвитку.

З метою перевірки на валідність, достовірність та інформативність розроблених й адаптованих автором діагностичних методик до участі в дослідженні також залучено 247 спортсменів різного рівня кваліфікації з числа вихованців ДЮСШОР «Надія» (м. Кіровоград), СДЮСШ № 3 з плавання (м. Полтава), а також фахівців Українського центру з фізичної

культури і старту інвалідів «Інваспорт», тренерів-викладачів Полтавського, Кіровоградського, Миколаївського, Харківського регіональних центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», обласних дитячо-юнацьких реабілітаційно-спортивних шкіл інвалідів.

Вирішення завдань дослідження та досягнення мети здійснювалось у чотири етапи. На *першому етапі* (2003-2005 рр.) вивчено стан дослідженості проблеми в теорії та практиці підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, з'ясовано відсутність науково обґрунтованих теоретичних основ і напрацьованих практичних технологій психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб різних нозологій; сформульовано концептуальну ідею, гіпотезу, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, розроблено програму дисертаційного дослідження.

На другому етапі (2005-2007 рр.) проведено пілотажне дослідження та констатувальний етап педагогічного експерименту, під час яких досліджувався актуальний стан супроводу навчально-тренувальної та змагальної діяльності осіб різних нозологій у паралімпійському спорті, емпіричним шляхом визначено особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку.

Проаналізовано та систематизовано результати констатувального етапу педагогічного експерименту; завершено теоретичне обґрунтування, розробку та експериментальну перевірку діагностичного інструментарію для оцінки рівня соціальної дезадаптації спортсменів і вивчення психологічного клімату в межах групових суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту. Здійснено розробку концепції та створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

На третьому етапі (2007-2008 рр.) здійснено розробку та обґрунтування технології практичної реалізації системи психолого-

педагогічного супроводу спортивної діяльності; проведено пошуковий експеримент; теоретично обґрунтовано інтегральний критерій та здійснено розробку методики оцінки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу.

На четвертому етапі (2008-2012 рр.) (формувальному етапі педагогічного експерименту) здійснено оцінку ефективності створеної системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку; виконано кількісну та якісну оцінку експериментальних даних, сформульовано загальні висновки. За результатами дисертаційного дослідження підготовлено та видано монографію; літературно оформлено рукопис дисертації.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на тренувальних базах Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», Національної федерації спорту інвалідів України під час проведення навчально-тренувальних зборів, національних і міжнародних змагань за участю збірних команд України з плавання серед осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, а також Кіровоградського, Миколаївського, Полтавського, Харківського регіональних центрів із фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», обласних дитячо-юнацьких реабілітаційно-спортивних шкіл, на базі яких здійснюється підготовка спортсменів, які входять до складу резерву, кандидатів і членів штатної збірної команди України з плавання.

Автор особисто брав участь в експериментальній апробації та практичному впровадженні системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку – резерву, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України в процесі їхньої підготовки та під час участі в національних і міжнародних змаганнях, зокрема, в XIII літніх Паралімпійських іграх 2008 року в Пекіні, Чемпіонатах світу та Європи (Рейк'явік, Ісландія, 2009; Ейндховен,

Голландія, 2010; Берлін, Німеччина, 2011), Всесвітніх Глобальних ігор спортсменів із порушеннями розумового розвитку (Больнас, Швеція, 2004; Лоано, Італія, 2011).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше* комплексно досліджено проблему психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, зокрема:

- обґрунтовано теоретико-методологічні засади та здійснено розробку концепції психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті;
- визначено особливості педагогічної й психологічної складових супроводу та здійснено розробку системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку;
- визначено психологічні, соматичні, соціальні фактори осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що детермінують ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-інвалідів, а саме: рівень соматичних обмежень і дієздатності в цілому; спрямованість особистості щодо розширення власних потенцій, опанування спеціальними знаннями та психотехнічними навичками, здібності до самовдосконалення у спортивній діяльності, здатність до ефективної соціальної взаємодії в межах групового суб'єкта спортивної діяльності, зокрема ступінь взаємоузгодженості дій між спортсменами та специфічними для паралімпійського спорту суб'єктами спортивної діяльності;
- здійснено системний аналіз й деталізовано фазовий склад змагальної діяльності спортсменів різних нозологій у паралімпійському спорті;

- охарактеризовано ступінь взаємозалежності між характером і тяжкістю сенсорних, моторних або інтелектуальних порушень спортсменів та обсягом специфічного психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності;
- визначено інтегральну характеристику змісту та критерії оцінки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб у паралімпійському спорті, виділено та охарактеризовано ключові складові супроводу (психологічну та педагогічну); розкрито умови (організаційна, діагностико-аналітична, корекційно-виховна, акмео-аксіологічна), дотримання яких сприяє формуванню готовності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до ефективної змагальної діяльності та його прогнозованої реалізації під час відповідальних стартів.

Удосконалено:

- процедуру діагностики особливостей розвитку, диференційовану для осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату різної етіології та розумового розвитку;

- понятійний апарат у сфері спеціальної освіти осіб із порушеннями психофізичного розвитку та його корекції засобами фізичної культури та спорту.

Подальшого розвитку дістали:

- положення щодо впливу участі осіб з моторними, сенсорними та інтелектуальними порушеннями в соціально значущій діяльності, на прикладі спортивної, на їхній психічний та особистісний розвиток;

- наукові відомості щодо особливостей педагогічної й психологічної структури змагальної діяльності плавців, а також структури готовності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до ефективної змагальної діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості впровадження ключових теоретичних положень дисертації у навчально-

тренувальний процес та змагальну діяльність спортсменів-інвалідів різних нозологій в системі їхньої підготовки в паралімпійському спорті, зокрема:

- технології реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, що враховує типові та індивідуальні особливості, зумовлені нозологічною групою спортсменів. Особливістю технології є її зорієнтованість на одночасне розкриття особистісного та професійного (спортивного) потенціалу спортсменів; на врахування особливостей специфічної структури змагальної діяльності та вимог до психічних і функціональних можливостей спортсменів у сучасному паралімпійському спорті, а також до змісту супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб різних нозологій;

- умови ефективного функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності, специфічного для паралімпійського спорту;

- авторського діагностичного інструментарію для вивчення особистісного розвитку та соціальної адаптації спортсменів-інвалідів, а також дослідження психологічного клімату та особливостей міжособистісної професійної взаємодії фахівців і спортсменів, які утворюють груповий суб'єкт спортивної діяльності в паралімпійському спорті.

Результати дисертаційного дослідження використані при розробці «Типового Положення» про ДЮРСШІ інвалідів (2010 р.), «Положень» про проведення Чемпіонатів і Кубків України, Всеукраїнської спартакіади дітей-інвалідів «Повір у себе» 2006-2012 рр.; навчального посібника з грифом МОН «Реабілітаційна психологія» (протокол №1.4/18-Г-12.02, від 18.07.2007 року), впроваджуються у процес професійно-практичної підготовки студентів у галузях знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 0101 «Педагогічна освіта», напрямом «Корекційна освіта» (за нозологіями), спеціалізації: «Тифлопедагогіка та спеціальна психологія», «Ортопедагогіка», «Психокорекційна педагогіка та логопедія».

Апробація результатів дослідження проводилась у процесі виступів та обговорень його основних положень і результатів на міжнародних науково-методичних і науково-практичних конференціях: «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами» (Київ, 2004-2009); «Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти» (Полтава, 2004); «Молода спортивна наука України» (Львів, 2007); «Шевченківська весна» (Київ, 2007); «XIII Каришинські читання» (Полтава, 2007); «Українська освіта у світовому часопросторі: II Міжнародний конгрес» (Київ, 2007); «Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI Международный конгресс» (Мінськ, 2007); «Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XII Международный конгресс» (Москва, 2008); «Здоровьесберегающие технологи, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях» (Харків, 2010); «Научные исследования в сфере физической культуры и спорта: мониторинг, технологии и методики» (Чупарча, 2010); «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті» (Одеса, 2011); на всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Перспективи реформування предмета «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України III – IV рівнів акредитації» (Полтава, 2004); «Методологія сучасних наукових досліджень» (Харків, 2005); «Актуальні питання вищої професійної освіти» (Донецьк, 2007); «Інноваційні технології у наукових дослідженнях і навчальному процесі вищого закладу освіти» (Полтава, 2007); «Інноваційний розвиток середовища життєдіяльності людини» (Полтава, 2008); «Проблеми фізичного здоров'я фахівця XXI століття» (Кіровоград, 2008); «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (Суми, 2010), «Корекційна освіта: історія, сучасність та перспективи розвитку» (Кам'янець-Подільський, 2012) та ін. *Обговорення результатів* експериментального дослідження здійснювалось на засіданнях кафедри олімпійського та професійного спорту Національного

університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2006-2009), кафедри фізичного виховання і спорту Полтавської державної аграрної академії (2009-2012), засіданнях кафедри ортопедагогіки та реабілітології Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова (2011-2012), засіданнях тренерської ради паралімпійської збірної команди України з плавання (2005-2011); тренерських рад Полтавської обласної ДЮРСШІ (2004-2012).

Вірогідність і аргументованість результатів дослідження забезпечується методологічним обґрунтуванням його основних концептуальних положень; системним аналізом теоретичного та емпіричного матеріалу; застосуванням комплексу методів і засобів, адекватних об'єкту, предмету, гіпотезі, меті та завданням дослідження; кількісним та якісним опрацюванням експериментальних даних педагогічного експерименту на його констатувальному, пошуковому та формувальному етапах; репрезентативністю вибірки дослідження; позитивним досвідом впровадження запропонованої системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Публікації. За проблематикою дослідження опубліковано 55 одноосібних науково-методичних праць, серед них: 1 монографія, 1 навчальний посібник з грифом МОН України, 29 статей у фахових виданнях України, 24 статті в наукових збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Кандидатська дисертація на тему «Підготовка підлітків із синдромом Дауна до психосоціальної інтеграції в суспільство» була захищена у червні 2003 року, її матеріали в тексті докторської дисертації не використовувалися.

Структура дисертації. Робота складається зі змісту, переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (428 найменувань, з них 37 – іноземними мовами), додатків. Повний

обсяг роботи викладений на 450 сторінках, з них 396 сторінок основного тексту. У тексті містяться 14 таблиць, 57 рисунків, додатків 7 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Теоретико-методологічні засади дослідження впливу сенсорних, моторних та інтелектуальних порушень на здатність спортсменів до ефективної спортивної діяльності й визначення змісту їхнього супроводу в паралімпійському спорті

Сучасний паралімпійський спорт розвивається у відповідності до загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, зберігаючи свої специфічні особливості, зумовлені психофункціональними можливостями осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій, як-от: адаптація правил змагань; розробка та використання спеціального інвентарю та обладнання; використання специфічних для паралімпійського спорту програм діагностики, функціональної та психологічної класифікації; розподіл спортсменів за функціональними класами та проведення змагань у межах кожного окремого класу (Г. Ю. Алфьорова, Н. Л. Бабич, Ю. А. Бріскін, О. М. Максимова, С. О. Калайда та ін.). Отже, розробка системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті передбачає визначення підходів до її створення.

Згідно зі структурними компонентами методології, до яких належать теоретичні основи, характеристика, логічна та часова структура діяльності [115], методологічним підґрунтям створюваної системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку виступають наукові знання у галузі філософії, загальної, вікової та корекційної психології й педагогіки, системного аналізу, етики та естетики, системи підготовки спортсменів, зокрема, в паралімпійському спорті. Методологічним

обґрунтуванням дослідження структури, змісту та визначення детермінант психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності є *теорія діяльності*, що дістала розробки в роботах М.С. Кагана, О.М. Леонтьєва т. ін. Незаперечну роль у визначенні сутності та змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів мають філософські, психологічні та соціологічні дослідження людини як носія системи індивідуально-психологічних та особистісних якостей і суб'єкта діяльності, розкриті у працях К.А. Альбуханової-Славської, Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, В.І. Бондаря, О.М. Леонтьєва, О.В. Петровського, А.Ц. Пуні та інших дослідників. Уявлення про спортсмена як основного *суб'єкта* спортивної діяльності орієнтовано на розуміння його *особистісного потенціалу*. Відправні положення психологічних досліджень особистісного потенціалу здійснено науковою школою С.Л. Рубинштейна, згідно яких розуміння людини есплікується через призму того ким вона є, ким хоче стати, до чого активно прагне. Ключові механізми *актуалізації особистісного потенціалу* відображено в дослідженнях Л.С. Виготського, присвячених вивченню «зони найближчого розвитку».

Визначальним методологічним положенням дослідження є *принцип єдності психічної, фізичної та соціальної складових* у розвитку особистості, розкритий у роботах І.Д. Бех, В.І. Бондаря, В.М. Синьова, Л.С. Виготського, Т.П. Вісковатової, М.О. Козленко, В.В. Лебединського т. ін., теоретичні положення Л.С. Виготського щодо *формування особистості з вродженими та набутими вадами*, яка розвивається у відповідності до закономірностей розвитку здорових осіб під впливом *соціального середовища та провідного виду діяльності* (К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн) й потребує застосування постійних *корекційних впливів* (В. І. Бондар, Т. В. Сак, В. М. Синьов, О. П. Хохліна, А. Г. Шевцов, М. К. Шеремет та ін.).

У визначенні концептуальних засад створюваної системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку важливого методологічного значення набуває *принцип системного підходу*, що розкриває цілісність, ієрархічність, структурність,

впорядкованість, взаємозв'язок системи з середовищем, принципову неможливість елімінації властивостей системи до суми якостей її окремих складових. Ключовим елементом системи є суб'єкт спортивної діяльності (Р.А. Пілоян, А.Ц. Пуні, О.В. Родіонов). Вивчення особливостей функціонування суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті передбачало врахування загальновідомих положень *теорії особистості* К. К. Платонова та *різнорівневої системи організації діяльності* Б. Г. Ананьєва, Б. Ф. Ломова т. ін. Передбачено, що спортсмен як суб'єкт діяльності, може характеризуватись різним рівнем активності – бути відносно пасивним виконавцем інструкцій або свідомим та активним її учасником. Отже, *принцип активності* суб'єктів спортивної діяльності, вихідні положення якого розкрито в роботах А. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна т. ін., правомірно розглядається в якості відправного теоретико-методологічного положення, що визначає характер і зміст психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, орієнтованого, передусім, на розкриття та реалізацію їхнього *особистісного та професійного потенціалу* (С.П. Євсєєв). Дослідження ґрунтується на принципах *діяльнісного підходу* (А.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн) в організації психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності атлетів у паралімпійському спорті, що орієнтований на особистісний досвід і потенціал основних суб'єктів спортивної діяльності, їхні потреби в саморозвитку та самоорганізації, прагненні досягти найвищого рівня самореалізації у соціально значущій діяльності [221, 274, 329]. Застосування діяльнісного підходу до вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів є підґрунтям до формування системного уявлення щодо індивідуально-психологічних резервів підвищення рівня їхньої готовності до змагальної діяльності та його ефективної реалізації під час відповідальних стартів, а також для конкретизації завдань психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку на різних етапах підготовки.

Високий рівень досягнень у сучасному паралімпійському спорті передбачає необхідність розробки системи підготовки спортсменів різних нозологій. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності є невід'ємною складовою системи підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, що актуалізує врахування ключових теоретичних положень сучасної *системи підготовки спортсменів* (В.М. Платонов, Л.П. Матвєєв). Спортивна підготовка, у загальнонауковому розумінні, розглядається як використання логічно вибудуваної системи спортивного тренування в поєднанні з засобами теоретичного, психологічного, медичного, організаційного, матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення тренувального процесу, що безпосередньо та опосередковано впливають на динаміку рівня спортивної майстерності спортсменів. Вагомий внесок у розробку теоретичних аспектів сучасної підготовки спортсменів здійснено науковими школами Н.Ж. Булгакової (основи спортивного відбору та багаторічної підготовки спортсменів), Л.П. Матвєєва, Ю.М. Шкребтія (управління тренувальними та змагальними навантаженнями) [245], В.М. Платонова (загальні закономірності сучасної системи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті) [283]. Сучасна система підготовки спортсменів утворюється процесуальною та персоніфікованою складовими. *Перша поєднує тренувальну та змагальну діяльність спортсменів; персоніфікована визначає особливості міжособистісної професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності.*

Підвищення рівня спортивної майстерності осіб із порушеннями психофізичного розвитку залежить від ефективності їхньої навчально-тренувальної діяльності, науково обґрунтованого планування її спрямованості та змісту [208, 210, 228]. Сучасне *тренування* розглядається як спеціалізований педагогічний процес, побудований на використанні фізичних вправ із метою розвитку та вдосконалення якостей і здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена досягати найвищих показників у змагальній діяльності (М.М. Булатова, С.М. Вайцеховський, Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов,

К.П. Сахновський, Ю.М. Шкребтій т. ін.). Здатність досягати високих результатів обумовлена низкою факторів, що забезпечують формування оптимального співвідношення техніко-тактичної, функціональної та психологічної складових готовності спортсменів у відповідності до вимог певної змагальної дисципліни (С.М. Вайцеховський, В.М. Платонов). Враховуючи, що паралімпійський спорт розвивається за принципами розвитку олімпійського спорту (Ю.А. Бріскін, О.І. Литвиненко, А.В. Передерій, Є.Н. Приступа т.ін.), методологічними засадами розробки системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті є загальні положення теорії та методики спортивного тренування, спортивної медицини, психології спорту, інших суміжних галузей наукового знання (М.М. Булатова, С.М. Вайцеховський, М.І. Волков, Д. Гоулд, Ю.В. Григор'єв, С.І. Гуськов, В.І. Дубровський, М.В. Дутчак, Л.П. Матвєєв, Є.Н. Несен, О.О. Осіпенко, В.М. Платонов, В.М. Смирнов, Р.С. Уейнберг, О.Г. Шидловський т. ін.).

Ми також вважали за необхідне врахувати сучасні теоретичні та методичні положення адаптивної фізичної культури та спорту (С.П. Євсєєв, Л.В. Шапкова т.ін.), зокрема, особливості використання плавання як засобу рухової реабілітації інвалідів із порушеннями опорно-рухового апарату (С.Ф. Курдибайло, С.В. Пєтруліна, Н.М. Рубцова); досвід застосування засобів фізичної культури та спорту в корекції психофізичного та особистісного розвитку осіб із вадами інтелекту (Н.Л. Бабич, Р.А. Бєлова, А.А. Дмітрієв, В. Ільїна, Я.Є. Коштур, І.А. Лєбєдєва, О.О. Самородський, І.Ю. Тєрєнтьєва, І.Л. Шпіцберг,); умови забезпечення спортивного довголіття інвалідів із порушеннями зору (О.І. Литвиненко); науково-теоретичні та методичні аспекти процедури медичної та психологічної класифікації спортсменів усіх нозологічних груп (О.М. Максимова); методологічні засади та функції адаптивного спорту для спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку (Н. Л. Бабич, В.П. Жилєнкова, Я.Є. Коштур).

Таким чином, визначено відправні положення дослідження: педагогічні та психологічні закономірності, умови та фактори, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку; завдання та спрямованість психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Аналіз літературних даних указує на одностайність думок фахівців щодо необхідності врахування особливостей розвитку вищих психічних функцій, особистісних якостей і низки психофізіологічних параметрів спортсменів із метою оцінки їхніх потенційних можливостей і прогнозування результатів виступів у змаганнях [204, 382, 383]. Однак, у доступній нам літературі майже відсутні наукові відомості, що характеризують психічні, особистісні та психофізіологічні особливості спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, що можуть розглядатись як прогностичні критерії оцінки їхньої здатності до високоефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності [402, 403, 405,412]. Тому вважаємо за доцільне звернути особливу увагу на результати досліджень у галузі корекційної педагогіки та психології.

Започатковуючи вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, ми врахували, що такі форми порушень класифікуються науковцями як соматичні [68, 119 , 134, 203, 265]. Ретроспективний аналіз наукової думки показує, що взаємозв'язок між психічною та соматичною сферами людини відомий зі стародавніх часів. Зокрема, Сократ указував на помилковість «... лікування тіла без душі». Наукове дослідження єдності психічної, фізичної (соматичної) та соціальної сфер людини започатковано на початку XX століття та пов’язано з роботами Г.А. Захар’їна (1909), П.Ф. Лесгафта (1936), Р.А. Лурії (1944) т. ін. У подальших дослідженнях М.С. Лебединського (1972), Г.В. Морозова (1974), інших науковців продовжено вивчення соматичного та психічного станів людини як якісно різних, але взаємовпливових сторін особистості [84]. Зокрема, Ф.В. Бассін (1970, 1972), розглядаючи психосоматичні

взаємозв’язки станів людини, виділяє два основних взаємообумовлених аспекти: вплив психічних факторів на соматичну сферу людини; вплив соматичних факторів на психіку людини. Перший аспект знайшов своє відображення в психосоматичному підході в медицині, у межах якого відбулося виділення різних форм психогенних захворювань, зокрема, вегетативних неврозів. Дослідники розглядають їх як результат функціонування захисту різного ступеня інтенсивності [358] та вказують на існування взаємозв’язку між особливостями особистісного профілю суб’єкта та розвитком у нього відповідних соматичних захворювань [203].

Другий аспект психосоматичних відносин, що пов’язаний із впливом соматичного стану суб’єкта на його психіку, розкриває порушення психічної діяльності людини в умовах соматичної хвороби. Результати наукових досліджень, присвячених вивченню психіки хворих із соматичною патологією, доводять існування двох різновидів впливу соматичних розладів на психіку людини: соматогенного – у вигляді інтоксикаційних впливів на центральну нервову систему; психогенного – у формі реакцій особистості на захворювання та його наслідки [42, 119, 186, 218, 265]. Основною формою впливу соматичного захворювання на психіку людини вважається психогенна [189], а в структурі соматичних патологій визначають психічний та психологічний компоненти. Доведено, що перебіг основної та супутніх хвороб позначається на психічному стані людини, а в дитячому віці суттєво впливає її на психічний розвиток, певним чином ускладнюючи та обмежуючи можливості формування пізнавальної сфери дитини, її особистості в цілому. Принагідно, що зміни психічної та соматичної сфер позначаються на особистісному розвитку та соціальній активності спортсменів-інвалідів. Незалежно від характеру первинного психофізичного дефекту, в структурі порушень особистісного розвитку розрізняють первинні соматичні (сенсорні, моторні, інтелектуальні) та вторинні психосоціальні відхилення. У структурі останніх виділяють емоційну систему адаптивних поведінкових стереотипів, що зумовлені типом нервової системи та соціальної перцепції осіб із порушеннями психофізичного розвитку

[135]. Доведено, що порушення моторного, сенсорного, розумового розвитку утворюють систему розгалужених сенсорно-когнітивних депривацій особистості [23, 176]. За умови відсутності своєчасної, адекватної віку та стану людини психолого-педагогічної корекції, зростає ризик порушень її особистісного розвитку, знижується здатність до взаємодії з середовищем. Найбільш виразно дезадаптація проявляється в емоційно-негативній поведінці, що має афективне забарвлення. Джерелом негативних поведінкових проявів особистості вчені вважають домінуючу захисну мотивацію [134]. Науковці вказують на наявність своєрідного «комплексу інваліда», що характеризується низкою психопатологічних симптомів, як-от: надмірна збудливість, примхливість, зниження критичності, афективно-стенічний та істеричний характер реагувань, порушення сну [140, 256, 260, 400, 410, 426, 428].

Дослідники також указують на порушення пізнавальних процесів в осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, зокрема: сприймання, спрямованості мислення, пам'яті, мови, формування потреб [196, 268, 210]. Це, безсумнівно, впливає не тільки на психічний, але й на особистісний розвиток таких осіб. На думку вчених, необхідно також враховувати характер впливу соціальних факторів на розвиток особистості з порушеннями психофізичного розвитку. Зокрема, Л.С. Виготський (1983), розглядаючи динаміку психіки на різних етапах онтогенезу, вводить поняття «кризи розвитку» та пропонує враховувати фактори соціальної ситуації в розвитку особистості. *Соціальна ситуація* – це не просто середовище, в якому перебуває людина. Під цим поняттям розуміють своєрідне поєднання внутрішніх процесів розвитку та зовнішніх умов, характерних для конкретного вікового періоду [62]. Травма та хвороба, пов'язані з ними втрата або обмеження дієздатності, викликають розлад сформованої соціальної ситуації, що правомірно розглядається вченими як кризовий період життя. Його пов'язують із формуванням нових психологічних новоутворень, нехарактерних для попередніх життєвих етапів людини. Зміна соціальної ситуації, зумовлена соматичними розладами, впливає не тільки на рівень фізичних, а й психологічних

можливостей до виконання діяльності, призводить до обмеження кола соціальних контактів, дієздатності в цілому, а докорінно змінює внутрішнє ставлення людини до самого життя. Передбачаємо, що у випадках набутої патології в спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку формуються психологічні новоутворення, які обмежують їхню здатність до ефективної спортивної діяльності.

Дослідниками встановлено, що здатність особистості до соціальної адаптації та успішності в будь-якій сфері соціальної діяльності, включаючи й спортивну, залежить від психічних, особистісних якостей і психофізичних особливостей інвалідів, їхнього попереднього досвіду діяльності та умов соціального середовища, в яких відбувається процес компенсаторно-корекційного розвитку, навчання та тренування. Передбачаємо, що соматичні розлади будь-якого ґенезу, включаючи й сенсорну, моторну або інтелектуальну недостатність, правомірно розглядати як фактори ризику порушення психологічного здоров'я осіб, задіяних у паралімпійському спорті. Безперечно, що в межах кожної нозологічної групи виявляються загальні, притаманні більшості таких осіб, закономірності фізичного, психічного та особистісного розвитку [75, 79, 86]. Тому, у відповідності до завдань нашого дослідження, вважаємо за доцільне здійснення теоретичного аналізу особливостей впливу соматичних порушень на психофізичний та особистісний розвиток особистості у межах кожної з нозологічних груп.

1.1.1. **Характеристика типових особливостей психічного та особистісного розвитку, що лімітують ефективність спортивної діяльності осіб із порушеннями опорно-рухового апарату**

Дослідженням різних аспектів впливу вроджених і набутих патологічних соматичних станів, що пов'язані з *моторними порушеннями*, на індивідуально-психологічні особливості та особистісний розвиток людини присвячена достатня кількість наукових публікацій [30, 142, 174, 187, 214, 401 та ін.]. Доведено, що

вроджені та набуті травматичні ушкодження опорно-рухового апарату, рухові порушення, пов’язані з неврологічними розладами різної етіології, відносяться до найбільш розповсюджених фізичних дефектів, що мають негативний вплив на особистість людини. Психологічна реакція на рухові порушення протікає із залученням різних захисних механізмів і стратегій поведінки особистості, що формуються в процесі переборювання хвороби.

У психологічній літературі переборювання хвороби розглядається в межах уявлень щодо «внутрішньої картини хвороби» [183, 236], «реакції на хворобу», «відчуття хвороби» [213], «ставлення до хвороби» [328], «психосоціальної реакції на хворобу» [409], «аутопластичної картини хвороби» [111]. Цілісне відтворення ситуації хвороби есплікується психікою індивіда. Воно поєднує широкий спектр почуттів, переживань, уявлень, знань суб’єкта, що пов'язані з захворюванням і його наслідками та розглядається дослідниками як внутрішня картина хвороби [112].

Згідно поглядів А.Р. Лурії (1977), модель внутрішньої картини хвороби включає комплекс явищ свідомого та несвідомого, що пов’язані зі сприйманням суб'єктом факту хвороби. Характер сприймання визначається алопластичною картиною хвороби, яка утворюється сукупністю функціональних та органічних змін, зумовлених патологією. Аутопластичну картину хвороби утворює сукупність відчуттів, емоційно-інтелектуального сприймання ураження та особисте ставлення до неї самої людини. Отже, внутрішня картина хвороби есплікується характером сприймання суб’єктом власного стану на сенситивному та інтелектуальному рівнях. Сенситивний рівень ґрунтується на комплексі відчуттів хворого, що виникають унаслідок патології; інтелектуальний рівень утворюють міркування хворого про власний фізичний стан і його психологічні реакції на хворобу [217]. Встановлено, що рухові розлади не тільки погіршують соматичний стан хворих, але й зумовлюють порушення особистісного розвитку, обмежують сферу життєдіяльності, здатність людини до взаємодії з середовищем [260, 400, 426, 428]. У гострому періоді після перенесеної травми або захворювання пацієнти з порушеннями опорно-рухового апарату

характеризуються станом психологічної дезадаптації, що розглядається науковцями як джерело нервово-психічних розладів [219].

У відповідності до завдань нашого дослідження, заслуговують на увагу наукові доробки, присвячені вивченню особливостей особистісного розвитку осіб із вродженими порушеннями опорно-рухового апарату різної етіології [111, 239, 240, 241]. Основною причиною порушень особистісного розвитку та соціальної дезадаптації людини з моторною недостатністю вчені вважають комплекс соціальних і психологічних проблем, які, внаслідок рухової обмеженості, вона не може вирішити самостійно. Зокрема, Ю.О. Лянной (1998) вважає, що у випадках порушень опорно-рухового апарату, низький рівень сформованості навичок самообслуговування, пересування, контролю за поведінкою провокує ситуації комунікативної депривації та сприяє соціальній ізоляції таких людей. Виявлені закономірності підтверджено дослідженнями Б.Ф. Березіна (1988) [37]. Автором встановлено, що патологічний соматичний стан, незалежно від його біологічної природи, ставить людину в психологічно особливі життєві обставини та порушує збалансованість її взаємодії з середовищем. Учені стверджують, що в інвалідів із порушеннями опорно-рухового апарату різного ґенезу розлади збалансованості зумовлені недостатністю їхніх психічних або фізичних ресурсів для задоволення актуальних потреб і виступають джерелом підвищеної тривожності особистості. Доведено, що тривожність корелює з несприятливими (неадекватними) самооцінками, а також із негативними варіантами співвідношення самооцінки та рівня домагань [288, 346] та розглядається науковцями як своєрідний сигнал, попередження про можливі порушення особистісного розвитку [252, 258, 316]. Людина зі стійким підвищеним рівнем тривожності поступово починає спотворювати сприймання реальності задля збереження звичного уявлення про себе. Отже, тривожність є проявом конфлікту «Я-концепції». Це підтверджується результатами досліджень, присвячених вивченню як самої тривожності, так і психологічних утворень, до складу яких вона включена. Зокрема, діагностичні обстеження молоді з церебральними паралічами,

вродженими аномаліями та недорозвитком кінцівок засвідчують, що ступінь їхньої невротизації корелює з показниками особистісної тривожності. В осіб із порушеннями опорно-рухового апарату дослідниками встановлено слабкість нервових процесів, емоційну нестабільність, підвищену імпульсивність, неадекватність реагувань у ситуаціях конфлікту. Такі психофізичні прояви вчені пояснюють зосередженістю особистості на захисті власного «Я», що вказує на особистісну незрілість, неузгодженість самооцінки з рівнем домагань [16, 144, 164, 217].

Для розуміння причин можливого підвищення особистісної тривожності осіб із порушеннями опорно-рухового апарату актуальним є питання щодо локалізації її джерел. Сучасні науковці схиляються до виділення двох типів джерел стійкої тривожності. Першим і найбільш поширеним джерелом є тривала зовнішня стресова ситуація, що виникає внаслідок частих переживань суб'єктом станів тривоги. Другим джерелом тривожності вчені вважають внутрішні психологічні або психофізіологічні чинники, що пов'язані з соматичними розладами, які зумовлюють появу рухових порушень, зокрема, посттравматичний стрес [193], тривалі перебування в клініці, хірургічні операції, соціальні стигмації, інші психотравмуючі ситуації, що супроводжують життя людини з порушеннями опорно-рухового апарату [380, 387]. Взаємовідносини особистості з іншими суб'єктами також розглядаються дослідниками в якості причин розвитку тривожності та появи поведінкових розладів у людини із порушеннями опорно-рухового апарату. Аналіз їх сутнісного змісту дозволив встановити, що за формою проявів неадекватні поведінкові реакції відносяться до афективних порушень, однак, їх підґрунтя утворюють механізми поведінкового захисту, що відносяться до сфери несвідомої психічної активності особистості та є неусвідомленим соціально-динамічним способом зниження тривожності та внутрішньої напруженості [35, 359]. У відповідності до «інтерперсональної теорії» Х.С. Салівана (1964), потреба в уникненні або усуненні тривожності ототожнюється з потребою особистості в надійності та безпеці [424].

Аналізуючи причини стійкої особистісної тривожності, науковці звертають увагу на внутрішній або психологічний конфлікт особистості – «… особливе сполучення об'єктивних і суб'єктивних факторів, що порушує значущі відносини особистості, сприяє … стійкому переживанню емоційної напруги, інтенсивність якої зумовлена значущістю для особистості порушених відносин» [258, с. 87]. Провідним етіологічним компонентом розвитку внутрішнього конфлікту є незадоволення потреб особистості. Внутрішній конфлікт також розглядається дослідниками як джерело появи мотиваційної суперечливості [317, 368]. Вивчення причин особистісної тривожності потребує розгляду її взаємодії з іншими особистісними утвореннями, зокрема, складовими «Я-концепції». Сучасними дослідженнями підтверджено, що одним із важливих «Я-образів», які утворюють «Я-концепцію» особистості, є образ «Я-фізичного». У психологічній літературі він характеризує уявлення суб'єкта про своє тіло [169, 253]. На формування «Я-фізичного» впливають: зміни або ушкодження частини або частин тіла, важкі сенсорні порушення, інтелектуальні розлади, соматичні захворювання; самооцінка, самовідношення, самозадоволення; стан свідомості; вік, стать та особливості статевої ідентифікації; оцінка зовнішності, тіла іншими суб'єктами; культурні стереотипи; наявність психічної патології. Сформований образ «Я-фізичного» впливає на характер самооцінки, рівень самоприйняття, ступінь самоповаги, задоволення собою, відчуття особистісної захищеності, успішності, самореалізації.

Емоційно-ціннісний компонент «Я-концепції» науковці пов'язують з оцінкою людини самої себе, своїх можливостей, потреб, інтересів, цінностей. Він експлікує ставлення до себе як до суб'єкта діяльності загалом, так і до окремих рис своєї особистості. О.І. Купрєєвою (2003) [217] здійснено узагальнюючий аналіз самооцінки в структурі особистості інвалідів із порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема, ампутаційними ушкодженнями кінцівок. Автором підтверджено, що самооцінка виступає індикатором внутрішнього світу людини та визначає характер установки (позитивний або негативний), спрямованої на адресу «Я». «Я-концепція» поєднує систему

самооцінок, що утворюють ціннісне ставлення до самого себе, яке включає рівень домагань і загальну спрямованість мотиваційної сфери: мотивацію досягнень, орієнтовану на успіх діяльності, що свідчить про адекватну самооцінку; мотивацію уникання невдач, пов'язану з неадекватною самооцінкою (завищеною або заниженою) [336, 367, 381]. Таким чином, самооцінка вказує на ступінь розвиненості в інваліда почуття самоповаги, власної цінності та позитивного ставлення до всього, що входить до сфери «Я». Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, негативне ставлення до своєї особистості.

Для формування та збереження адекватної самооцінки особистості важливою є максимальна відповідність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», а також «… інтеріоризація соціальних реакцій, оцінка успішності своїх дій у форматі власної ідентичності» [38, с. 137]. Про наявність порушень емоційно-ціннісного механізму «Я-концепції» свідчить суперечливість уявлень, почуттів, ідей, що зумовлює дисгармонію особистості, стає причиною розвитку стану психологічного дискомфорту або «когнітивного дисонансу», джерелом стресу, провокує розвиток психічних розладів [150, 345]. Негативна «Я-концепція» розглядається науковцями в якості підґрунтя для виникнення захисних форм поведінки, що знижує соціальну активність особистості, її прагнення до саморозвитку, самоактуалізації, призводить до соціальної дезадаптації.

Отже, теоретичний аналіз проблеми впливу вроджених і набутих рухових порушень різної етіології на психічний стан та особистісний розвиток людини показав її недостатню розробленість. Найбільш дослідженими є питання, що стосуються психічних порушень та їх психопатологічних наслідків у гострому періоді переборювання хвороби після перенесеної травми або захворювання. Достатня увага приділяється вивченню особливостей формування суб'єктивної картини дефекту, як сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій людини на травму або захворювання, дослідженням типу ставлення особистості до фізичного дефекту, його взаємозв'язку з психічним та особистісним розвитком індивіда, зокрема, особистісною тривожністю, самооцінкою та рівнем

домагань. Встановлено, що особистість із вродженими або набутими порушеннями опорно-рухового апарату характеризується своєрідністю формування «Я-концепції», що позначається на психічному стані, зумовлює ризик порушень особистісного розвитку. Своєрідність психічного та особистісного розвитку більшість науковців пов'язує з несприятливим характером образу «Я-фізичного», сформованого під впливом «помітних» зовнішніх вад, що й зумовлює прояв неадекватних самооцінок, їхню неузгодженість із рівнем домагань, порушення самоприйняття, самоповаги та сприяє підвищенню особистісної тривожності. У випадках негативної «Я-концепції» в поведінці осіб із порушеннями опорно-рухового апарату з'являються ознаки захисних реагувань, прагнення до соціальної ізольованості. Вченими також констатовано домінування низької мотивації саморозвитку та самореалізації, звуження сфери життєдіяльності таких осіб. Недослідженими залишаються питання, що стосуються вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів, зокрема, осіб із порушеннями опорно-рухового апарату різної етіології, а також впливу таких порушень на їхню здатність до високоефективної спортивної (тренувальної та змагальної) діяльності.

1.1.2. Визначення впливу зорових порушень на психічний та особистісний розвиток спортсменів, їхню здатність до ефективної спортивної діяльності

Результати наукових досліджень у галузі тифлопедагогіки та тифлопсихології показують, що зоровий дефект зумовлює порушення процесів пізнання, формування низки когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових відхилень [165, 226, 173, 227, 244]. За умови, що дефект зору обтяжений супутніми захворюваннями або неадекватними соціально-педагогічними вимогами щодо людей із порушеннями зору, у процесі соціалізації в таких осіб виникає комунікативна напруженість, що деформує систему міжособистісних

відносин, зумовлює підвищення рівня особистісної тривожності, провокує схильність до соціальної відчуженості, викликає поведінкові розлади різного характеру [155, 171].

Для осіб із порушеннями зору характерними є егоцентризм, імпульсивність, тривожність, поведінкове розгальмування, що розглядаються вченими як звичайні захисні форми поведінки. Аналіз їх сутнісного змісту дозволив встановити, що за формою проявів такі реакції відносяться до афективних порушень, однак, їх підґрунтя утворюють механізми поведінкового захисту. На думку А.Г. Литвак [225, 226], В.А. Лоніної [234], труднощі емоційного та поведінкового характеру в осіб з патологією зору є наслідком неадекватного пристосування до навколишнього соціального середовища, що у випадках вродженої патології бере витоки у ранньому дитинстві, а за умови набутих порушень є результатом неадекватного процесу переборювання хвороби. За результатами досліджень Б.Г. Ананьєва, З.І. Комісарова, Ю.О. Кулагіна встановлено, що зниження рівня активності впливає на ступінь адекватності образів сліпих і слабозорих, зумовлює послаблення або повну відсутність зв'язків між зоровою та іншими перцептивними системами, ускладнене сприймання простору; призводить до зниження точності перцепції в цілому. Науковцями констатовано, що зниження пізнавальної активності особистості внаслідок часткової або повної втрати зору зумовлює звуження повноти образів. Однак, «… коркове відображення просторових факторів у всіх варіантах випадіння того чи іншого аналізатора зберігається, хоча й звужується його діапазон, рівень, форми, шляхи аналізу. Відбувається перебудова – переінтеграція залишкових апаратів вищого аналізу» [4, с. 27], що вказує на відсутність принципових змін механізму перцепції.

Доведено, що для осіб із набутою патологією зору характерною є часткова збереженість і вибірковість перцепції. Активність, мотивація, установки таких суб'єктів, незважаючи на їхню звуженість і деформованість, залишаються переважно збереженими та виявляються більш придатними для корекційних впливів і формування компенсацій у порівнянні з сенсорним рівнем

[254, 347]. Указане дозволяє передбачити, що корекційний зміст програм підготовки спортсменів із порушеннями зору повинен ґрунтуватись саме на соціальних детермінантах. З огляду на результати аналізу психологічної структури спортивної діяльності осіб із порушеннями зору [78], цілком обґрунтованим є припущення щодо впливу перцептивної діяльності на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів в паралімпійському спорті, що актуалізує розгляд особливостей перцепції сліпих і слабозорих із вродженими та набутими зоровими порушеннями.

Доведено, що поряд із психологічними та соціальними детермінантами, на адекватність перцептивної діяльності сліпих і слабозорих впливають: - глибина порушень і час їх виникнення; - можлива комбінація порушень; - перцептивна діяльність, у процесі якої розвивається їхня пізнавальна сфера, адже «… повнота, цілісність і осмисленість сприймань і уявлень сліпих і слабозорих залежить не тільки, а можливо і не стільки від стану зорового аналізатора, скільки від характеру їхньої перцептивної діяльності – від системності роботи аналізаторів, «уміння» сприймати, активності суб'єкта» [227, с. 38].

Науковці розглядають перцепцію сліпих і слабозорих як основний психічний процес, що уможливлює їхню рухову діяльність: для адекватної побудови окремих рухів, рухових дій і рухової діяльності в цілому, необхідно сприйняти та оцінити інформацію про об'єкти та їх співвідношення [335]. Отже, перцепцію правомірно розглядати в якості підґрунтя просторової орієнтації сліпих і слабозорих спортсменів, що визначає своєрідність структури їхньої спортивної діяльності. Науковці вказують на умовно-рефлекторну природу просторової орієнтації осіб із порушеннями зору, її полісенсорне підґрунтя та значення в процесі реабілітації, що спрямована на розвиток психофізичних можливостей та особистості в цілому, їхньої соціальної адаптації та інтеграції в суспільство [344]. Ґрунтуючись на полісенсорних засадах просторової орієнтації, М.І. Земцова вказує, що сліпі пізнають дійсність за допомогою слухового, тактильного, рухового та інших аналізаторів, між якими, під впливом зовнішніх подразників, утворюються рухливі системні зв'язки. Автор підкреслює, що

«… під час пересування у просторі сліпий сприймає цілий потік сигналів, які утворені одночасним або послідовним впливом зовнішніх явищ на периферичні рецептори слухового, шкіряного, рухового та інших аналізаторів» [172, с. 13]. Зарубіжні науковці вказують на відмінність механізмів орієнтації сліпих і слабозорих у відкритому просторі та у приміщені: у приміщенні просторова орієнтація забезпечується переважно тактильно-кінестетичною чутливістю та функціями пам'яті; у відкритому просторі сліпі та слабозорі орієнтуються за допомогою інформації, що надходить від усіх збережених аналізаторів [395, 396]. Автори наголошують на винятковому значенні просторової орієнтації для підвищення самооцінки таких осіб, позбавлення залежності від опіки, зниження фобії та фрустрації щодо вільного пересування у просторі. Вітчизняними дослідниками встановлено, що дефект зору призводить до стійких психічних депривацій соціального й емоційного характеру: порушує соціальну адаптацію, формує неадекватну занижену самооцінку, створює стійкі передумови для формування таких особистісних рис, як негативна інверсія, висока тривожність, невпевненість у собі, сором'язливість, відторгненість, інфантильність, депресивне тло настрою, аутичні нахили [165, 152, 338]. Науковими дослідженнями Л.С. Виготського (1983), П.Я. Гальперіна (1985), М.І. Земцової (1973), А.Г. Литвак (1985) доведено, що психічних розвиток слабозорих протікає у відповідності до закономірностей, притаманних особам без патології зору. Однак, на відміну від здорових однолітків, у дітей і підлітків із порушеннями зору на всіх етапах онтогенезу відзначається відставання у розвитку вищих психічних функцій, що може бути класифіковане як затримка психічного розвитку.

За результатами досліджень Є.П. Синьової (1995), з'ясовано, що в осіб юнацького віку в залежності від глибини зорового дефекту, зниження ефективності пізнавальної діяльності та характеру порушень емоційно-вольової сфери, можуть спостерігатися поведінкові відхилення. За типом невротичних проявів їх диференціюють на тривожний, іпохондричний, меланхолічний, апатичний, неврастенічний, фобічний, сензитивний, параноїдальний, ейфорічний

варіанти реагування [339]. На думку автора, зазначені варіанти поведінкових порушень є наслідком обмеження комунікативної активності сліпих і слабозорих, що створюють труднощі для досягнення ними успіху в усіх сферах діяльності. Дослідження Л.А. Новикової (1966) підтвердили наявність нейрофізіологічного підґрунтя поведінкових розладів в осіб із порушеннями зору. Встановлено, що виражений дефект зорового аналізатора негативно впливає на динаміку нервових процесів, порушує рівновагу процесів збудження та гальмування, підвищує емоційну лабільність. Такі розлади виявлені під час проведення енцефалографічних досліджень функціонального стану мозку, що дозволило встановити їх залежність від гостроти зору на краще око з корекцією ($p < 0,01$) [266].

Доведено, чим пізніше виникають порушення або втрата зору, тим довше та складніше протікає процес психофізичної та соціальної адаптації таких осіб, зменшуються можливості щодо компенсації набутого дефекту. Чисельні наукові дослідження підтверджують, що сліпота ставить людину в складне становище, пов’язане з необхідністю перебудови особистості. Це пов’язано з новими умовами та способами життєдіяльності, нехарактерними для попередніх життєвих етапів. Така перебудова в зрілі роки відбувається складніше та болючіше, ніж у дитинстві та юності [4, 254]. Виявлені закономірності науковці пояснюють віковим зниженням пластичності та динамічності ЦНС і поглибленням із віком стереотипізації психічних процесів, що зумовлює зниження здатності до навчання. На думку вчених, після втрати зору в осліплих дітей і підлітків спостерігається гальмування та зниження психічного розвитку, в зв’язку з чим вини потребують спеціального компенсаторно-корекційного навчання із застосуванням спеціальних засобів [348, 393, 394] Однак, за умови опанування компенсаторними адаптаційними навичками психічний розвиток осліплих відновлюється та випереджає розвиток сліпих від народження [202]. Адаптація осліплого проходить у чотири фази, що за психологічним змістом відповідають фазам переборювання хвороби: - фаза бездіяльності – афективно-шокова реакція; - фаза зайнятості – витіснення патологічної домінанти психіки

будь-яким заняттям, що в психотерапії класифікується як «розширення уваги»; - фаза діяльності, коли остання починає сприйматися як можливість для творчості; - фаза вчинку – час прийняття рішень, що визначають подальше життя інваліда [165,129]. Отже, результат процесу переборювання хвороби, здатність до соціальної адаптації та найвищого рівня реалізації в будь-якій сфері соціальної діяльності, включаючи й спортивну, залежить від особливостей психічного та особистісного розвитку, попереднього досвіду діяльності та умов соціального середовища, в яких відбувається процес компенсаторно-корекційного розвитку сліпих і слабозорих спортсменів. Це повною мірою узгоджується з концепціями розвитку особистості, що дістали розробки в роботах І.Д. Беха (1988) [41], Л.І. Божович (1968) [44], Л.С. Виготського (1984) [131], О.М. Леонтьєва (1982) [221], К.К. Платонова (1969) [284] та ін.

Проведений теоретичний аналіз впливу зорових порушень на психічний та особистісний розвиток таких осіб дозволяє передбачити, що порушення зорового сприймання в сліпих і слабозорих спортсменів зумовлюють формування своєрідних індивідуально-психологічних особливостей особистості, які, передусім, пов’язані з процесами адаптації в мікро- та макросередовищі. Встановлено, що недостатність просторового праксису зумовлена аномаліями чуттєвої ланки в акті сприймання та ускладнює здійснення візуального контролю сліпими та слабозорими. Однак, ступінь прояву вторинних ускладнень патології, включаючи й поведінкові, залежить не стільки від глибини первинного дефекту, скільки від соціальних умов розвитку, навчання та виховання особистості з порушеннями зору.

Передбачено наявність взаємозв’язку між перцепцією та адекватністю рухової діяльності сліпих і слабозорих спортсменів. Виявлено взаємозв’язок між активністю перцептивної діяльності та ключовими складовими «Я-концепції», зокрема, самооцінкою, рівнем домагань, рівнем особистісної тривожності, спрямованістю особистості в цілому. Охарактеризовані особливості психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями зору потребують врахування в процесі розробки системи психолого-педагогічного супроводу спортивної

діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

1.1.3. Характеристика особливостей психічного та особистісного розвитку, що лімітують здатність спортсменів із порушеннями розумового розвитку до ефективної спортивної діяльності

Довільна рухова діяльність є актом свідомості людини. Це дозволяє розглядати *розумову діяльність* як базисну структурну складову рухової діяльності спортсменів, що нерозривно пов'язана з усіма компонентами тренувальної та змагальної діяльності [310]. Розумова діяльність ґрунтується на інтелектуальних операціях і передбачає специфічну єдність чуттєвої та логічної ланок, що визначає ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена: на підставі отриманих знань, уявлень і понять, а також власного досвіду, чуттєва ланка розумової діяльності спортсмена забезпечує здійснення спостережень за зовнішніми умовами діяльності, діями суперників, власними діями, а результати цих спостережень формують зміст логічних операцій, необхідних для вирішення завдань, пов'язаних з оволодінням технікою фізичних вправ, розвитком і вдосконаленням фізичних якостей, подоланням труднощів, вирішенням тактичних та інших завдань, що актуалізуються в процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Враховуючи, що розумова діяльність є стрижнем, який формує специфіку тренувальної та змагальної діяльності, а також відбивається на взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, принагідно передбачити, що порушення розумового розвитку лімітують здатність спортсменів до ефективної тренувальної та змагальної діяльності в паралімпійському спорті.

Провідним симптомом інтелектуального недорозвитку є зміни у вищій психічній діяльності в формі розумової відсталості різних ступенів: легкої, помірної, важкої та глибокої [138, 182, 242]. Аналіз даних морфологічних досліджень, що розкривають єдність структури та функцій мозку, дають

підстави для розгляду особливостей розумових і рухових порушень, характерних для різних форм розумової відсталості [108, 207]. Зокрема, науковці вказують на порушення вестибулярного апарату, недостатню моторику, зниження м'язового тонусу, сухожильних рефлексів, наявність інших патологічних неврологічних симптомів, що супроводжують загальний інтелектуальний недорозвиток. Вивчення чутливості та рухливості нервової системи в розумово відсталих дозволило вченим виявити дефекти розвитку нервових клітин рухового аналізатора, порушення нервово-м'язової та міжм'язової координації [160]. Результати досліджень показують, що всі рухові функції осіб з інтелектуальною недостатністю органічного ґенезу затримуються в розвитку. Науковці вказують, що найбільш суттєве відставання спостерігається у розвитку спритності та витривалості, і в середньому становить 25-40 % [178]. За результатами досліджень Л.С. Виготського, органічний дефект розумово відсталих реалізується в соціальній неадекватності їхньої поведінки, що пояснюється ієрархічним недорозвитком вищих психічних функцій, інтелектуальною недостатністю, загальним особистісним недорозвитком. Сучасними науковими дослідженнями доведено, що рівень особистісного та соціального розвитку осіб із порушеннями розумового розвитку лімітується ступенем ураження вищих психічних функцій і залежить від сукупності психолого-педагогічних і соціальних факторів впливу, умов і спрямованості корекційного навчання та виховання [24, 116, 145, 194].

До ключових ознак розумової відсталості науковці відносять недостатнє або неадекватне сприймання всього нового та низьку пізнавальну активністю. Їхнє прагнення до самореалізації визначається первісними мотивами та лімітується низькою здатністю до прояву вольових зусиль [28]. Розглядаючи розвиток осіб із вадами інтелекту як цілісний процес, де наступний етап залежить від досягнутого раніше, науковці вказують на необхідність розрізняти первинний дефект (органічне ураження мозку) та вторинні ускладнення розвитку. Найбільш типовим ускладненням, що виникає в процесі соціального розвитку людини з розумовою відсталістю, є недорозвиток форм пам'яті,

мислення, характеру, особистості в цілому [26]. Указане зумовлює необхідність диференціації біологічної та соціокультурної складових процесу розвитку та врахування характеру їх взаємодії в реальному житті людини з вадами інтелекту. У процесі навчання та виховання розумово відсталих необхідно враховувати, що їхня пам'ять, мислення, а також характер є результатом культурного розвитку, а не біологічного дозрівання. Доведено, що для осіб з вадами інтелекту соціокультурний розвиток виявляється можливим, однак його рівень обмежується ступенем інтелектуального недорозвитку [207, 154]. Взаємне опосередкування соціального та біологічного здійснюється шляхом системної взаємодії психологічних якостей людини. Встановлено, що діяльність виступає вирішальним фактором у формуванні сенсорної регуляції людини та її якостей «... сенсорні, перцептивні, мнемічні, інтелектуальні та інші психічні процеси вивчаються не як повна абстракція зрозумілих функцій мозку (та нервової системи в цілому), а в контексті реальної – соціальної за своєю суттю – предметної діяльності людини та її спілкування з іншими людьми» [233, с. 46]. Розглядаючи практичну діяльність, вчені відзначають, що вона є одним з основних джерел пізнання та нормального розвитку людини. Використовуючи ту чи іншу практичну дію, вона вступає в безпосередній контакт з оточуючим середовищем, дійсністю. Провідним органом контакту виступають руки. Однак, у розумово відсталих спостерігається значний розрив між можливістю діяти з предметами та здатністю до усвідомлення власних дій [279, 211]. Мислення осіб з порушеннями розумового розвитку відрізняється малою рухливістю, що зумовлює суттєві труднощі в переході на новий вид діяльності. Учені підкреслюють, що сама діяльність таких осіб найчастіше характеризується здатністю до наслідування, зниженою критичністю, підвищеною навіюваністю. Пам'ять та увага суттєво знижені, смислова пам'ять ушкоджена більше, ніж механічна [25, 349]. Для осіб із порушеннями розумового розвитку типовим є підвищене відволікання. Унаслідок виснажливості коркових процесів вони не можуть зосередитись, швидко втомлюються, втрачають інтерес до одноманітних занять та ігор [175]. Необхідно зауважити, що поняття «одноманітність» у

відношенні до таких осіб має певні особливості. Практичний досвід роботи зі спортсменами з вадами розумового розвитку показує, що достатньо монотонні рухові дії, що не потребують високої концентрації уваги та прояву вольових зусиль, не сприймаються ними як одноманітні та можуть виконуватись достатньо тривало без суттєвого зниження ефективності роботи [27].

Встановлено, що стан емоційної сфери також має ряд особливостей. Особам із порушеннями розумового розвитку притаманна більша збереженість емоцій у порівнянні з глибиною інтелектуального дефекту. Їм доступні гнів, радість, страх і смуток. Однак, учені зауважують, що емоційні реакції в осіб із розумовою відсталістю виявляються неглибокими та нестійкими [22, 98, 118, 154].

Теоретичний аналіз особливостей психічного, фізичного та особистісного розвитку осіб з інтелектуальною недостатністю дозволив з'ясувати, що розумова відсталість характеризується неузгодженістю взаємодії між інтелектуальними та афективними процесами. Це дає підстави для припущення, що спортсмени з порушеннями розумового розвитку характеризуються нездатністю до адекватної регуляції власної поведінки, що обумовлена психічною пасивністю, не сформованістю абстрактного мислення, його низькою критичністю, недорозвитком внутрішнього мовлення, рефлексивною неадекватністю. Це зумовлює обмеженість їхньої здатності до адекватної оцінки власних здібностей, можливостей та особистісних якостей. Враховуючи високу ступінь залежності рівня психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями розумового розвитку від соціально-педагогічних факторів впливу та адекватності їхнім інтелектуальним можливостям компенсаторно-корекційного втручання у розвиток, вважаємо за необхідне врахувати охарактеризовані особливості в процесі розробки системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

1.2. Сучасні підходи до визначення структури та змісту спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Розробка системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті потребує з'ясування сутності, змісту та визначення загальної структури спортивної діяльності. Це актуалізує здійснення аналізу філософських, психологічних і соціологічних трактувань діяльності людини, проведення порівняльного аналізу різних наукових підходів до розуміння її сутнісного змісту. Згідно з методологічною основою дослідження, теоретичним підґрунтям наукового аналізу педагогічних й психологічних особливостей і компонентів структури спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку є, передусім, загальна *теорія діяльності* [10, 184, 331]. Аналіз літературних джерел показує, що поняття «*діяльність*» зустрічається в категорійному апараті всіх галузей наукового знання, що займаються вивченням людини [222, 329, 238, 391, 416]. Увага дослідників зосереджена на вивченні місця та ролі діяльності в суспільному й особистісному житті людини, проведенні наукового аналізу структури, видів та умов діяльності.

Енциклопедичні та довідникові видання трактують діяльність як «... синонім, що використовується для позначення дії, руху, поведінки, процесів мислення ...» [100 , с. 232], а також як «... специфічну людську форму активного ставлення до навколишнього світу, зміст якої утворюють раціональна зміна та перетворення» [99, с. 180-181]. У процесі діяльності «... людство відтворює себе, культуру, створює матеріальні та духовні цінності» [391, с. 8]. Це доводить *цілісне розуміння діяльності* як органічної єдності чуттєво-практичної та інтелектуальної форми прояву особистості. Філософські вчення розглядають *діяльність* як соціальну форму руху матерії, спосіб існування, розвитку суспільства та особистості. Аналіз наукових видань указує на відсутність усталеного погляду вчених на сутнісний зміст поняття «діяльність». Однак, незважаючи на різноманітність трактувань, усі вони об'єднуються в межах двох

основних підходів: у першому діяльність розглядається як взаємодія людини з навколишнім світом; у другому – як здатність людини до певного виду активності [10, 104, 184, 222]. Однією з ключових характеристик людської діяльності вважається конфлікт її раціональної та ірраціональної складових [190]. На думку дослідників, здійснення аналізу діяльності вимагає виокремлення її внутрішнього та зовнішнього аспектів, що вказує на суб'єктивний характер оцінки певної дії як раціональної чи ірраціональної. З філософських позицій раціональність діяльності свідчить про те, що ідеальна схема та принципи, на які вона спирається, є істинними. Якщо діяльність визнається нераціональною, то схема в цілому має визнаватися хибною. Це вказує на можливість дослідження діяльності логіко-аналітичними засобами [315]. Зокрема, М. Табаков аналізує поняття раціональності в співвідношенні з поняттям ефективної діяльності, структуру якої утворюють п'ять основних елементів – інструкція, ефективний процес, суб'єкт, дія, результат. На думку вченого, раціональна діяльність може здійснюватись виключно на підставі алгоритму, програми, інструкції, що регламентують поведінку особистості в межах детермінованої системи «інструкція-суб'єкт-результат» [230].

З психологічних позицій *діяльність* трактується як «...активність людини, що спрямована на досягнення свідомо поставленої мети, пов'язаної із задоволенням власних потреб та інтересів, а також виконання вимог, що висуває до неї суспільство» [237, с. 157]. Ступінь активності, необхідної для досягнення поставленої мети діяльності, « .... визначає сам суб'єкт» [1, с. 123]. Отже, психологічна теорія діяльності пов'язана з розробкою та обґрунтуванням принципу єдності свідомості та діяльності, визначенням її структури [133, 221, 263, 329]. На думку більшості науковців, *структуру діяльності* утворюють три елементи: суб'єкт, об'єкт та активність суб'єкта [184, 391]. Під *суб'єктом діяльності* вчені розуміють окрему особу, групу або велику спільноту людей. Людина, як *суб'єкт діяльності*, є носієм системи індивідуальних, особистісних якостей, що визначають її індивідуальність [1, 10, 221]. У сучасній психології уявлення про людину, як цілісний суб'єкт діяльності, переважним чином

орієнтоване на дослідження її *особистісного потенціалу*. Передумовами вивчення потенціалу правомірно вважати розробки наукової школи С.Л. Рубінштейна, присвячені дослідженням співвідношень потенційного та актуального в розвитку людини [329]. Результати теоретичного аналізу вказують, що сутність людини відображається не тільки в тому, ким вона є, але й у тому, ким вона хоче стати, до чого активно прагне. Це визначає потенціал розвитку людини, механізми актуалізації якого розкриває поняття «зона найближчого розвитку» [132].

До ключових *компонентів особистісного потенціалу* суб'єкта діяльності віднесено гносеологічний, аксіологічний, творчий, комунікативний, професійний, духовний, психофізіологічний. З огляду на завдання нашого дослідження, на особливу увагу заслуговує аналіз складових потенціалу, що розглядається в якості передумов, які визначають рівень можливих спортивних досягнень осіб із порушеннями психофізичного розвитку. На думку С.П. Євсєєва, саме психофізіологічний потенціал правомірно розглядати в якості комплексного фактора, що лімітує здатність спортсменів до найвищого рівня досягнень у тому чи іншому виді спорту. Психофізіологічний потенціал визначається сукупністю факторів спадкової придатності до занять окремим видом спорту, біоенергетичним потенціалом і психоемоційним статусом спортсменів.

Зусилля суб'єкта діяльності завжди спрямовуються на її об'єкт. *Об'єктом діяльності* є явища та предмети матеріальної дійсності, що існують незалежно від свідомості людини і на які спрямовано її діяльність. Отже, суб'єкт та об'єкт є ключовими, нерозривними елементами структури діяльності [1, 237]. Необхідно відзначити, що в наукових дослідженнях часто спостерігається заміна об'єкта діяльності предметом, незважаючи на нетотожність змісту цих наукових понять. На думку Л.П. Буєвої (1978), «предмет існує об'єктивно та незалежно від людини ..., а ... природна предметність об'єднує всі людські цілі, здібності та потреби» [104, с. 78]. Дія суб'єкта спрямовується на предмет, який він «...

виділяє з об'єкта у процесі його перетворення під час здійснення зовнішньої чи внутрішньої дії» [221, с. 169].

До структурних елементів діяльності дослідники також відносить *активність суб'єкта*, що «... проявляється в тому чи іншому способі оволодіння суб'єкта об'єктом» [391, с. 9]. Виділені елементи структури діяльності науковці інколи доповнюють четвертим елементом – її знаряддям і засобами, що розглядаються як «... складна та розгалужена система «внутрішніх органів» суспільної людини, за допомогою яких вона здійснює перетворення предметів діяльності» [184, с. 79-80]. Отже, використовуючи знаряддя та засоби, суб'єкт діяльності завдяки свідомості, активності та творчим здібностям здатен «оживляти сукупність мертвих речей, приводити їх у рухомий стан, творчо перетворювати умови діяльності, самого себе та оволодівати об'єктом діяльності» [184, с. 82].

До спільних *ознак*, що характеризують усі види людської діяльності, учені відносять: - *предметність*, що вказує на залежність діяльності від об'єктивного впливу оточуючого світу, визначає характер такого взаємозв'язку; - *цілепокладання* – рису діяльності людини як свідомої істоти, яка вибудовує та керує своєю діяльністю, орієнтуючись на мету (кінцевий результат діяльності) та умови її здійснення; - *усвідомленість,* що есплікується розумінням дій, прогнозуванням результатів і перспектив діяльності; - *перетворювальний характер*, що проявляється як у заміні об'єкта, так і в конструктивно-перетворювальних змінах самого суб'єкта; - *результат діяльності,* що відображає та характеризує ступінь її завершеності [391]. У відповідності до *психологічної структури діяльності* О.М. Леонтьєва (1977-1987), структурний ряд *діяльність-дія-операція* взаємодоповнюється *мотивом-метою-умовами* (рис. 1.1).

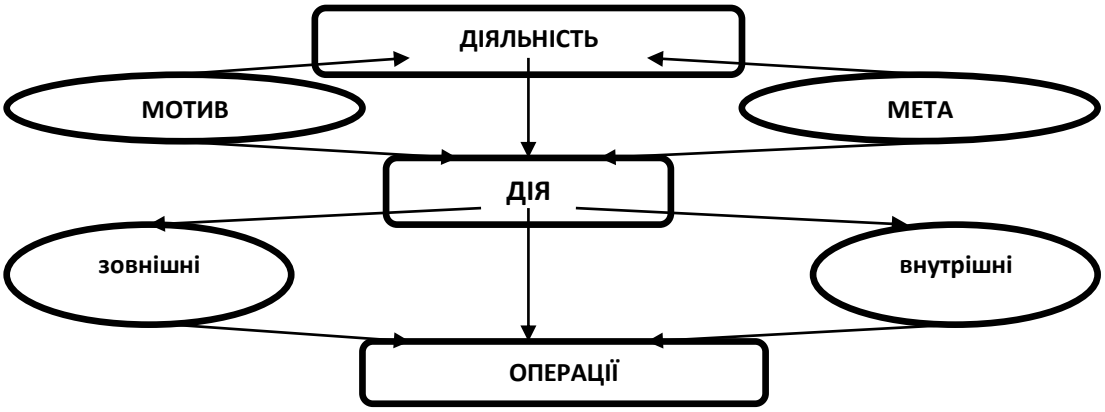


Рис. 1.1. Психологічна структура діяльності

Аналіз структури діяльності потребує розгляду поняття «дія». *Дію* науковці характеризують як процес, що спрямовується на реалізацію поставленої мети як образу бажаного результату діяльності. Кожна дія може бути виконана різними способами, що носять назву *операцій*. До ключових *властивостей операцій* учені відносять рівень їхньої усвідомленості: автоматизованих дій і навичок, що утворюються автоматизованими компонентами усвідомленої діяльності. Наведена схема дозволяє розглядати діяльність як сукупність мети, мотиваційного та процесуального аспектів. Отже, дії людини протікають у просторі та часі, є предметними, підпорядкованими меті та носять соціальний характер.

Найбільш філогенетично стародавнім *видом* діяльності є праця [263, 329]. Вона правомірно розглядається в якості підґрунтя, що забезпечило формування всіх інших видів діяльності, включаючи й спортивну. Під *спортивною діяльністю* науковці розуміють навчально-тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, що здійснюється в системі впорядкованої взаємодії суб'єктів спортивної діяльності [245, 246, 281]. Підготовка до змагань і сама змагальна діяльність спортсмена «… розгортаються як єдиний підготовчо-змагальний процес …» [245, с. 229], що дозволяє пов'язати спортивну діяльність: - із проявом м'язової активності в процесі виконання спеціальних фізичних вправ; - з оволодінням технікою виконання фізичних вправ в обраному виді спорту, що передбачає систематичні тривалі спеціальні тренування, під час яких спортсмен опановує та вдосконалює рухові навички й розвиває необхідні для занять

обраним видом спорту фізичні якості, а також спеціалізовані психічні процеси та якості особистості (відчуття, сприймання, увагу, пам'ять, сміливість, рішучість, ініціативність, наполегливість, волю до перемоги тощо); - зі спортивною боротьбою, що досягає апогею саме під час змагань і сприяє розвитку здатності спортсмена до мобілізації та максимального напруження фізичних сил, уміння керувати психічними процесами на тлі значних емоційних переживань; - із максимальним проявом фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навичок, постійним утриманням їх на високому рівні, що досягається завдяки систематичній тренувальній діяльності; - із впливом на організм спортсмена, що пов'язаний з екстремальними руховими режимами, психоемоційним напруженням, наявністю стресогенного впливу, зумовленого високою особистісною та соціальною значущістю змагання, підвищеними вимогами до психіки спортсмена в умовах жорсткої змагальної боротьби. Це актуалізує проведення детального теоретичного аналізу структури та змісту змагальної діяльності як квінтесенції реалізації особистості в спортивній діяльності; - із високим ступенем усвідомлення спортсменом мети спортивної діяльності та розумінням раціональних шляхів її досягнення. Отже, спортивна діяльність пов’язана з підвищеними вимогами до особистості спортсмена та розгортанням його психічних процесів (сприймання та обробки інформації, уваги, пам’яті, вольових якостей і здатності керувати психічним станом).

Науковці вказують на «… єдність взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості» спортсмена [283, с. 21]. Встановлено, що ефективність управління спортивним тренуванням забезпечується визначенням структури підготовленості та змагальної діяльності, специфічними для конкретної дисципліни того чи іншого виду спорту. З цією метою здійснюється розробка моделі підготовленості та змагальної діяльності, що потрактовується як орієнтир для визначення вихідного рівня підготовленості спортсмена та прогнозування результату його змагальної діяльності.

У загальному сенсі *змагальну діяльність* правомірно розглядати як складний і багатогранний процес, який утворюється сукупністю дій спортсмена

під час змагань, що пов'язані з демонстрацією та оцінкою його можливостей в одному з видів спорту згідно з існуючими правилами, змістом рухової діяльності, способами змагальної боротьби та особливостями підходів до оцінки результатів [223, 245, 278]. Вивчення та врахування структури, змісту та результатів змагальної діяльності дозволяє здійснити науково обґрунтоване визначення: 1) загальної стратегії підготовки (засобів, методів тренування та параметрів тренувальних навантажень, позатренувальних засобів впливу на функціональний стан та особистість спортсмена); 2) критеріїв для об'єктивної оцінки результату кожного окремого виступу спортсмена, що уможливить визначення причин успіху або невдачі; 3) необхідних коректив, що мають бути внесені до плану підготовки спортсмена; 4) спрямованості техніко-тактичної підготовки, зокрема, здійснення вибору оптимальної техніко-тактичної моделі виступу спортсмена у відповідності до адекватної його актуальним можливостям мети та прогнозованого рівня готовності майбутніх суперників; 5) особливостей моделювання змагальних ситуацій у тренувальному процесі.

Згідно з сучасними науковими поглядами, *структуру змагальної діяльності* утворюють «… змагальні дії спортсмена та комплексні форми його поведінки в процесі змагання» [245, с. 74]. Враховуючи принципові особливості кожного з видів спорту та окремих видів змагальної програми, управління змагальною діяльністю спортсменів має бути адаптованим до кожного конкретного виду з урахуванням тенденцій розвитку та закономірностей становлення спортивної майстерності й внутрішньовидової спеціалізації. Орієнтація системи підготовки на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності як ключового компонента підготовки спортсменів у паралімпійському спорті дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління станом спортсмена та перебігом адаптаційних змін, що забезпечують формування оптимального рівня готовності до досягнення запланованого результату змагальної діяльності. Отже, метою підготовки спортсменів є досягнення максимально можливого спортивного результату, що забезпечується поглибленою індивідуалізацією тренувального процесу та змагальної діяльності,

а також виокремленням можливих способів ведення змагальної боротьби. Незважаючи на незаперечний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності спортсмена та її психологічними детермінантами [128, 192, 270, 390 та ін.], достатню кількість наукових доробок, присвячених теоретичному аналізу спортивної діяльності [311, 324 та ін.] і визначенню психографічних характеристик окремих видів спорту [181, 251 та ін.], на сучасному етапі розвитку науки залишається не розробленою психологічна теорія спортивної діяльності, внаслідок чого нез'ясованими є питання, що стосуються чіткого визначення вимог до психіки спортсменів, зокрема, «... співвіднесення якостей психіки з окремими структурними одиницями спортивної діяльності» [147, с. 3]. Аналізуючи теоретичні засади та окреслюючи актуальні напрямки розробки теорії спортивної діяльності Г.Б. Горська зазначає, що в дослідженнях спортивної діяльності науковці, переважно, вдаються до відносно незалежного розгляду її особливостей та особливостей особистості спортсменів як суб'єктів цієї діяльності. Такий підхід, на думку А.Ц. Пуні, є теоретично неправомірним і практично необґрунтованим, адже процес будь-якої діяльності не існує без «… людини яка діє, розуміє, мислить, творить, збагачується, переживає, перетворює дійсність і саму себе» [312, с. 13]. Учений наголошує, що розробки в галузі спортивної психології мають спрямовуватись на подолання відриву особистості та діяльності. Одним із можливих шляхів розв'язання проблеми є орієнтація досліджень спортивної діяльності в межах двох основних підходів: структурно-функціонального та структурно-генетичного [147]. У межах першого здійснюється вивчення механізмів психічної регуляції діяльності спортсменів, особливостей їхньої мотиваційної сфери, розвитку вольових якостей, вікової динаміки ставлення до рухової діяльності, особливостей спортивної кар'єри. Структурно-генетичний підхід передбачає дослідження динаміки розвитку особистісних якостей спортсменів у процесі багаторічної спортивної діяльності, спрямованої на вдосконалення спортивної майстерності, досягнення максимально можливого рівня готовності до змагальної діяльності та його прогнозованої реалізації під час відповідальних змагань. Структурно-

функціональний і структурно-генетичний підходи до вивчення спортивної діяльності доводить доцільність застосування *діяльнісного підходу* до вивчення індивідуальності спортсменів як підґрунтя для формування системного уявлення щодо резервів зростання спортивної майстерності та конкретизації завдань педагогічного та психологічного забезпечення основних етапів підготовки спортсменів.

Отже, в структурі спортивної діяльності розрізняють: *базову складову*, представлену специфічною психічною та руховою активністю спортсменів, а також *організаційно-управлінські, науково-методичні, матеріально-технічні, медичні, психолого-педагогічні складові*, що репрезентовані професійними функціями інших суб'єктів спортивної діяльності, підпорядкованими забезпеченню ефективного функціонування спортсменів. Узагальнення наукових відомостей щодо структури спортивної діяльності дозволяє стверджувати, що однією з її головних *рис* є спілкування групи фахівців і спортсменів, або *комунікативна діяльність*. Вона проявляється в практичному взаємозв'язку між усіма суб'єктами спортивної діяльності. Активність одних суб'єктів спортивної діяльності спрямовується на інших, однак не з метою перетворення їх у свій об'єкт діяльності, а з метою пізнання та впливу на *спільний об'єкт* – рівень готовності спортсмена. Комунікація суб'єктів спортивної діяльності забезпечує активний взаємозв'язок між ними та спрямовується на забезпечення реалізації загальної функції діяльності – підтримки та відтворення життєвих сил спортсмена як основного суб'єкта спортивної діяльності, розкриття та реалізацію його психофізіологічного та особистісного потенціалу в спортивній діяльності [251].

Отже, проведений аналіз літературних джерел дозволив визначити теоретико-методологічні засади вивчення структури спортивної діяльності. Сучасні наукові відомості, що стосуються вивчення різних аспектів підготовки спортсменів указують на необхідність визначення структури спортивної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій із метою її подальшого врахування в процесі розробки системи

психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності, що об'єднує комплекс традиційних і специфічних заходів, методів, прийомів і засобів впливу, застосування яких забезпечить психічний та особистісний розвиток осіб із порушеннями психофізичного розвитку, планомірне вдосконалення їхньої спортивної майстерності, профілактику ускладнень чи розвитку вторинних соматичних патологій [13, 78, 84]. На думку вчених, психологічну структуру спортивної діяльності утворюють три основні складові: мотивація, способи та умови діяльності, а також її результат [354, 404]. Відсутність наукових відомостей щодо мотивації спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, особливості виникнення потреб та їх задоволення спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій, зумовлюють необхідність проведення відповідних діагностичних досліджень. Тому, здійснюючи теоретичний аналіз психологічної структури спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій, зокрема її мотиваційної складової, ми орієнтуємось на результати наукових досліджень у галузі спортивної психології [13, 243].

Спортивна діяльність характеризується великим розмаїттям мотивів, що пояснюється надзвичайно високим фізичним і психічним напруженням, характерним для спорту високих досягнень. Отже, спортсмен має розуміти «... в ім'я чого він напружується» [354, с. 33]. На підставі аналізу спеціальної літератури здійснено узагальнюючу класифікацію мотивів спортивної діяльності: - за спрямованістю на процес або результат діяльності виділяють процесуальні мотиви (інтерес, задоволення тощо) та результативні мотиви (очікування винагороди, позитивних соціальних наслідків перемоги тощо); - за ступенем стійкості виділяють ситуативні мотиви (короткочасні, швидкоплинні) та стійкі (довготривалі, багаторічні); - за характером взаємозв'язку з метою спортивної діяльності виділяють сенсоутворюючі мотиви (безпосередньо пов'язані з метою) та мотиви-стимули, що спонукають до діяльності (зокрема, матеріальні стимули); - за місцем у системі «Я - Інші» виділяють індивідуальні мотиви (мотиви особистісного самоствердження) та групові мотиви (патріотизм

усіх рівнів, мотиви чесного суперництва тощо); - за домінуючою установкою розрізняють мотивацію досягнення успіху (домінування мотивації успіху, перемоги, навіть шляхом ризику) та мотивацію уникання невдач [355].

На думку Р.А. Пілоян (1988) [277], потреба спортсмена в отриманні оцінки суспільства через систему моральних і матеріальних критеріїв є однією з головних складових мотивації спортивної діяльності. У структурі мотивації досягнення високого спортивного результату виділяють три складові: спонукальну, базисну та процесуальну. *Спонукальна складова* об'єднує в собі ступінь орієнтованості спортсмена на задоволення потреби в самоствердженні, самореалізації та матеріальних потреб. Основу *базисної складової* становить ступінь зацікавленості спортсмена в сприятливих соціально-побутових умовах спортивної діяльності, його спрямованість на накопичення спеціальних знань і навичок, а також ступінь зацікавленості у відсутності больових відчуттів. *Процесуальна складова* відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні відомостей про суперників, відсутності впливу психогенних факторів, що негативно позначаються на його здатності вести спортивну боротьбу. Науковими дослідженнями Б.А. Вяткіна [137], Л.Д. Гіссен [143] доведено взаємозв'язок мотивації зі стійкістю спортсменів до дії стресогенних факторів під час їхньої участі у змаганнях. Підтверджено, що неадекватно високий рівень психоемоційної напруги є характерним для спортсменів, мотиваційна сфера яких сформована на мотивах уникання невдачі. Оскільки виразна мотивація змагальної діяльності притаманна спортсмену-переможцю та пов'язана з проявом стійких вольових якостей [121, 146, 248], вважаємо за доцільне здійснити їх подальший аналіз. Вольові прояви у спорті та концепція вольової підготовки спортсменів дістали розробки в науковій школі А.Ц. Пуні: - встановлено трьохкомпонентну структуру волі, досліджено її інтелектуальний, емоційний і процесуальний компоненти; - розроблено класифікацію характерних для спорту перешкод і відповідних вольових якостей, необхідних для їх подолання; - охарактеризовано вольові якості спортсменів, їх специфічну структуру, зумовлену спортивною спеціалізацією [313, 356].

Для спортивної діяльності характерні різні види та ступінь прояву вольових зусиль. Так, розрізняють вольові зусилля, що пов'язані: - з подоланням негативних суб'єктивних відчуттів, які супроводжують процеси стомлення; - з проявом максимальних і субмаксимальних м'язових зусиль; - з подоланням труднощів, небезпеки; - з чисельними особистісними обмеженнями, необхідністю дотримуватись спортивного режиму тощо. Прояв волі спортсменом забезпечується відповідними вольовими якостями. До основних із них науковці відносять: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримку, дисциплінованість. Для кожної з вольових якостей притаманні певні ознаки, що відображають особливості самоуправління спортсмена власними діями та вчинками в різних умовах життя й спортивної діяльності [107, 386, 413]. Зокрема, *цілеспрямованість* розглядається як прояв волі спортсмена, що характеризується визначеною метою та завданнями діяльності, усвідомленням спрямованості діяльності, конкретністю дій, непохитним прагненням до досягнення мети, незважаючи на труднощі, підпорядкування вирішенню цих завдань усіх своїх думок, відчуттів і дій. Доведено, що проблеми з розвитком цілеспрямованості спортсмена перешкоджають прояву у повній мірі інших вольових якостей у випадках появи труднощів, пов'язаних із необхідністю прояву значних зусиль і подолання перешкод на шляху до перемоги [29, 121,149].

Одним із найбільш інформативних критеріїв цілеспрямованості вчені вважають здатність спортсмена ставити перед собою конкретну мету, а за умови її досягнення, планувати нову, більш високу та складну [157, 170, 406]. Цілеспрямованість також проявляється в успішному використанні таких спеціальних знань та умінь, як здатність окреслювати конкретні шляхи, обирати адекватні засоби для вирішення поставлених завдань, концентруватися на досягненні наміченого, підпорядковувати поставленим завданням особистий режим життя, об'єктивно оцінювати результати власної діяльності, коригувати поставлені завдання за ходом їх вирішення. Зважаючи на особливе місце цілеспрямованості в структурі волі спортсменів, учені розглядають її як ключову

якість, що об'єднує всі інші вольові якості, підвищує ефективність їх прояву. *Наполегливість,* як прояв волі спортсмена, характеризується непохитним, тривалим та активним досягненням поставленої мети, подоланням багатьох, у тому числі й неочікуваних труднощів, не зважаючи на тимчасові невдачі. Наполегливий спортсмен постійно прагне не відступати під тиском труднощів, долає їх навіть ціною межових вольових зусиль, адже той, хто нездатний пересилити себе, ніколи не досягне успіху. Наполегливість дозволяє спортсмену пересилювати себе не тільки під час тренувань, але й у повсякденному житті, протидіяти багатьом спокусам, успішно поєднувати заняття спортом із навчанням або роботою та особистим життям.

Сучасний спорт є змаганням рівних за силами суперників, в яких перемогу здобуває той, хто виявляється більш підготовленим боротися «до кінця». Під час змагань, в умовах появи та посилення негативних суб'єктивних відчуттів, що пов'язані з наростанням втоми, вольові якості забезпечують високу результативність і працездатність атлетів – наполегливість дозволяє вести змагальну боротьбу до кінця, через «не можу», навіть у випадках «програшної ситуації», яку неможливо змінити. Наполегливість допомагає спортсмену переживати гіркоту поразок і невдач, успішно долати непередбачені труднощі. Розвиток наполегливості потребує: - регулярного тренування, пов'язаного з багаторазовим повторенням одноманітних вправ; - чіткого дотримання та виконання плану тренувальних занять, не зважаючи на ступінь стомлення, поганий настрій, біль; - свідомого подолання лінощів; - активної боротьби за високий результат до останньої миті змагань.

Рішучість і сміливість, як прояви волі, характеризують здатність спортсмена самостійно та своєчасно знаходити й приймати поміркувані рішення, реалізовувати їх в процесі напруженої діяльності, не боячись брати на себе відповідальність, активно діяти в умовах ризику та небезпеки для досягнення мети. У цьому сенсі рішучість і сміливість безпосередньо пов'язані з цілеспрямованістю, наполегливістю, що необхідні для реалізації прийнятих рішень. У випадках, коли спортсмен приймає непоміркуване, хибне, неадекватне

рішення, його не можна назвати сміливим і рішучим – це зворотний бік цієї якості. До основних умов виховання рішучості вчені відносять практичну діяльність спортсмена, за ходом якої його необхідно стимулювати, спонукати до досягнення мети [179, 180]. Отже, передумовою виховання рішучості є виховання цілеспрямованості. У процесі підготовки необхідно створювати ситуації, в яких спортсмен вимушений діяти сміливо та рішуче, що спонукає його до вольової напруги.

Ініціативність і самостійність, як прояви волі, полягають у здатності спортсмена самостійно обирати мету та шляхи її досягнення, організовувати свою діяльність, привносити в неї елементи творчості, не піддаватися впливу ситуації та інших людей. Ці вольові якості є важливими в процесі змагань, коли допомога тренера або інших суб'єктів спортивної діяльності зведена до мінімуму. Прояв ініціативи та самостійності потребують від спортсмена глибокого розуміння своїх індивідуальних особливостей та специфіки виду спорту, вміння самостійно підвищувати спортивну майстерність, проявляти новаторство, винахідливість і кмітливість.

Витримка та самоопанування, як прояви волі, характеризуються ясністю розуму, здатністю до самоконтролю за поведінкою, діяльністю, можливістю керувати власними почуттями, думками та діями в умовах екстремального емоційного напруження або пригніченості, інтенсивного напруження, невизначеності, наростання стомлення, неочікуваних труднощів, невдач та інших несприятливих факторів. Психологічна сутність витримки та самоопанування полягає у здатності спортсмена обмежувати, а іноді й зовсім гальмувати власні бажання, почуття, дії, рухи. Прояв витримки та самоопанування потребує спеціальних знань щодо психологічних особливостей особистості спортсменів, специфіки психічних станів, уміння володіти собою, керувати власними діями, зберігати прозорість думок, володіння прийомами саморегуляції.

Дисциплінованість, як прояв волі, характеризується свідомим, точним і своєчасним виконанням покладених на спортсмена обов'язків і поставлених

перед ним завдань. Ця якість забезпечується вмінням спортсмена підпорядковувати свої дії встановленим правилам, нормам поведінки, завданням спортивного колективу. В умовах тренувального процесу та виступів у змаганнях дисциплінованість є основою реалізації наміченого плану. Вона виявляється в суворому дотриманні спортивного режиму, ретельному виконанні тренувальних і змагальних завдань тренера [313, 356]. Виховання дисциплінованості забезпечується всією структурою організації навчально-тренувального процесу. Надзвичайно важливо, щоб вимоги до спортсмена були обґрунтованими та адекватними. В основі виховання дисциплінованості лежить формування моральних якостей особистості спортсмена – почуття обов'язку, відповідальності, спортивної честі, особистої гідності.

Аналіз наукових видань, присвячених вивченню особливостей вольової підготовки спортсменів різних спеціалізацій, дозволив з'ясувати, що *вольова підготовка* розглядаються як важлива складова системи підготовки, що впливає на здатність спортсменів до досягнення високого спортивного результату та перемоги на змаганнях найвищого рангу [17, 107, 386, 412]. У *тренувальному процесі* спортсмени щодня стикаються з труднощами, пов'язаними з необхідністю виконання значного обсягу тренувальної роботи високої інтенсивної, подолання відчуття втомленості, наполегливого вдосконалення техніко-тактичної майстерності, дотримання суворого спортивного режиму.

Під *час участі в змаганнях* спортсмени змушені долати труднощі, обумовлені: - передстартовим хвилюванням, пов'язаним зі страхом показати низький результат; - страхом суперників; - непередбачуваними тактичними ситуаціями, що виникають під час змагання; - впливом глядачів; - необхідністю дотримання регламенту, визначеного правилами участі в змаганнях високого рангу; - успішними та невдалими виступами. Кожен із видів спорту зумовлює необхідність подолання спортсменом *специфічних труднощів*. Наприклад, до специфічних труднощів, з якими стикаються плавців під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності, учені відносять: - необхідність подолання опору середовища; - ускладненість дихання, необхідність його узгодженості з

рухами; - хвилювання, пов’язані з необхідністю дотримання правила «одного старту», що передбачає збереження нерухомості та стану оперативного спокою до подачі стартового сигналу; - постійне наростання втоми під час проходження змагальної дистанції; - технічні складності зміни етапів у естафетному плаванні; - раціональний розподіл сил під час участі в кваліфікаційних, напівфінальних і фінальних запливах із таким розрахунком, щоб найкращий результат був показаний саме у фінальному запливі [107, 185].

Необхідною умовою виховання вольових якостей спортсменів учені вважають наявність особистісного інтересу до самого тренувального процесу та його результатів [20,177]. Важливою передумовою успішного виховання волі є висока емоційність тренування і змагань [374]. Разом із вольовими якостями до основних компонентів мотивації змагальної діяльності спортсмена належать *самооцінка та рівень домагань*. Тому мета, яку ставить перед собою спортсмен, визначається результативністю його попередньої діяльності – минулими успіхами або невдачами, а також здатністю реалістично оцінювати актуальну ситуацію. Доведено, що висока реалістична мета, яка ґрунтується на високій (адекватній) самооцінці та відповідному рівні домагань, забезпечує високу результативність діяльності [408, 417]. Однак, ставити високу мету спортсмен може виключно за умови домінування в минулому досвіді успішних виступів у змаганнях. Необхідно враховувати: те, що вважається успіхом для одного спортсмена, зовсім не є таким для іншого. Отже, досвід достатньо успішних виступів у змаганнях у сукупності з вірно обраною метою є передумовою корекції неадекватної самооцінки та рівня домагань спортсмена, що забезпечує підвищення результативності його діяльності [285, 334].

У науковій літературі активно дискутується проблема, пов’язана з характером впливу мотивації на резистентність спортсменів до дії стресогенних факторів під час їхньої участі у змаганнях. Причинами, що провокують порушення емоційної стійкості спортсменів, науковці називають низку факторів, зокрема: особливості нервової системи, темпераменту, мотивації, рівня домагань, стилю поведінки, специфічних знань, умінь тощо [206, 294, 300]. На

думку Л.Д. Гіссен [296], занадто висока мотивація не завжди є сприятливим і бажаним психологічним показником готовності спортсмена до виступу в змаганнях; дослідження Б.А. Вяткіна [137] доводять, що посилення мотивації супроводжується підвищенням рівня стресу. З такою думкою не погоджується Р.А. Пілоян [276], який зазначає, що надмірне підвищення рівня тривожності спортсменів безпосередньо пов'язане зі специфічними передстартовими станами, адже ситуація змагання суттєво впливає на психофізичний стан спортсмена, що не може не відобразитись на його мотивації. Автором доведено, що надмірний рівень напруги в процесі змагань мають спортсмени з не просто високим рівнем мотивації, а певною її структурою, де домінують мотиви уникнення невдачі. Отже, мотивацію спортивної діяльності науковці розглядають як ключовий психологічний компонент, що забезпечує досягнення спортсменом високого спортивного результату. Проведений теоретичний аналіз проблеми дозволив виділити основні *функції мотивації* в структурі спортивної діяльності: вона виступає пусковим механізмом діяльності, забезпечує підтримання необхідного рівня активності спортсменів, формує її зміст, зумовлюючи вибір способів діяльності у процесі тренування та участі в змаганнях [78].

До психологічної структури спортивної діяльності також відносяться *способи та умови діяльності* [354]. *Способи діяльності* вчені розуміють як тренувальні та змагальні фізичні вправи, специфічні для конкретного виду спорту. В теорії та практиці підготовки спортсменів накопичено достатньо відомостей щодо сучасних раціональних способів вирішення рухових завдань у відповідності до вимог змагальної діяльності. У результаті багаторічних наукових досліджень і практики підготовки висококваліфікованих спортсменів розроблено сучасні моделі стандартної техніки, визначено способи та межі її індивідуалізації в залежності від антропометричних, морфологічних і функціональних можливостей спортсменів [75, 78, 89, 282].

У процесі дослідження ми вважали за доцільне звернутися до вивчення соціально-психологічної сутності спортивної діяльності, зокрема, ставлення

спортсменів до тренувальних навантажень, власної діяльності та до самого себе. Було з'ясовано, що спортивна діяльність зумовлює високі вимоги до вміння спортсменів регулювати власний стан [215]. Отже, набувають актуальності питання, пов'язані зі здатністю спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю, саморегуляції в тренувальному процесі [54, 80]. Зростання обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, характерне для сучасного спорту високих досягнень, зумовлює збільшенням психічних навантажень на спортсмена. Результати численних наукових досліджень підтверджують, що монотонність тренувального процесу зумовлена багаторазовим повторенням однакових вправ, рухів, а також одноманітність *умов* проведення тренувальних занять викликає не тільки фізичне, але й високе психічне напруження [179, 232, 366, 388]. Указане доводить помилковість аналізу виключно фізичного ефекту тренування. Усвідомлене, позитивне ставлення спортсменів до тренувальних навантажень забезпечує успішність їхніх виступів у змаганнях, сприяє формуванню стійкого стереотипу рухової поведінки, забезпечує вибір оптимальної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності [72, 267, 323,361].

Способи та умови діяльності в сукупності з мотивами визначають *індивідуальний стиль діяльності* спортсменів. Під індивідуальним стилем діяльності науковці розуміють відносно стійку систему ефективних прийомів і способів діяльності, детерміновану індивідуально-психологічними особливостями спортсменів. Індивідуальний стиль діяльності безпосередньо пов'язаний із «... внутрішнім засобом діяльності... » [215, с. 40], що виконує системоутворюючу функцію, забезпечуючи інтеграцію психіки та стану організму спортсмена. Під внутрішнім засобом діяльності автор розуміє «відчуття води» – одне з психологічних якостей плавців. Індивідуальний стиль напрацьовується та трансформується протягом усієї спортивної кар'єри, «... реалізовуючи функцію узгодження, врівноваження об'єктивних і суб'єктивних умов діяльності та відображаючи ... закономірність, у відповідності до якої людина не тільки сама пристосовується до діяльності, але й пристосовує діяльність до себе» [354, с. 36]. Від індивідуального стилю діяльності

спортсмена залежить реалізація його мети, практичне втілення передбачених результатів діяльності в її реальний результат.

До психологічної структури спортивної діяльності також належить її *результат*. У конкретному розумінні він виявляється в спортивних досягненнях – секундах, місцях, здобутих на змаганнях різних рангів, рекордах, титулах спортсмена. Результат спортивної діяльності вчені пов'язують із впливом спорту на психофізичний та особистісний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість спортсмена, формування спортивного характеру, здатність до саморегуляції поведінки, у тому числі, в екстремальних умовах діяльності, підвищення соціального статусу, матеріального статку тощо.

Принагідно, що спортивні досягнення впливають на самооцінку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, їхню особистість у цілому. У загальному соціальному сенсі високі спортивні результати розкривають можливості людей з обмеженими сенсорними, моторними або інтелектуальними можливостями в конкретному виді рухової діяльності, сприяють піднесенню престижу спортсменів, їхніх особистих тренерів, команд, країни [78, 59, 74, 351]. Кожне спортивне досягнення розглядається як стрибок у розвитку, порушення рівноваги між особистісними планами та здобутками, що зумовлює появу нової мети або коригування вже існуючої [121, 215].

Таким чином, психологічна структура спортивної діяльності включає мотиваційну складову, специфіку способів та умов діяльності спортсмена та її результативність. Проведений теоретичний аналіз проблеми дозволив виділити основні функції мотивації в структурі спортивної діяльності: формуючись під впливом усвідомлених і неусвідомлених потреб, мотивація досягнення високого спортивного результату ґрунтується на спонукальній, базисній і процесуальній складових. Їх характер і зміст визначаються здатністю спортсмена задовольняти власні потреби у спортивній діяльності, що впливає на силу та стійкість мотивації й безпосередньо пов'язує її з результативністю спортивної діяльності. Встановлено, що способи та умови діяльності спортсменів у сукупності з мотивами формують індивідуальний стиль діяльності – достатньо стійку систему

ефективних прийомів і способів діяльності, що реалізується під впливом індивідуально-психологічних особливостей спортсменів.

У відповідності до завдань нашого дослідження актуальним є подальший аналіз наукових доробок, присвячених вивченню психологічних особливостей спортивної діяльності спортсменів, зокрема, у паралімпійському спорті.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури в галузі корекційної педагогіки та психології вказує на відсутність наукових відомостей, що розкривають специфіку спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Це актуалізує врахування наукових відомостей, накопичених у теорії та практиці спортивної психології. На можливість використання здобутків спортивної психології, як теоретико-методологічної основи дослідження, указують результати досліджень Л.С. Виготського (1983) щодо психосоціального розвитку інвалідів, який протікає у відповідності до закономірностей розвитку здорових осіб [135].

Виходячи з положення Л.С. Виготського щодо наявності в структурі будь-якої патології психічного компоненту, принагідно передбачити, що перебіг основної та супутніх хвороб позначається не тільки на соматичному, а й на психічному стані спортсменів усіх нозологій [84, 90]. Травма або хвороба та пов’язані з нею соматичні розлади викликають зміни в соціальній сфері та психічному стані людини. Це негативно позначається на рівні психічних можливостей спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до виконання більшості видів діяльності, включаючи й спортивну, зумовлює обмеженість кола соціальних контактів, їхньої дієздатності в цілому [217, 265]. Тому розробка системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку потребує узагальнення наукових відомостей щодо специфічних психологічних особливостей спортивної діяльності в сучасному паралімпійському спорті.

Започатковуючи аналіз особливостей спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, ми враховували результати наукових досліджень І.А. Алешкова (1978),

Т.Т. Джамгарова, (1983), Б.А. Нікітюк (1988), А.Ц. Пуні (1979), П.А. Рудик (1968), які розкривають особливості психологічної систематики видів спорту й змагальних вправ [8, 264, 293, 302]. Проведені дослідження дозволили визначити спільні та відмінні риси психологічного змісту спортивної діяльності в різних видах спорту, розробити їх впорядковану систему, що відповідає основним принципам і вимогам наукової класифікації та систематики. До психологічних особливостей спортивної діяльності вчені відносять: - особливості взаємодії всіх її суб'єктів; - особливості взаємодії суперників під час змагальної боротьби в конкретному виді спорту. Узагальнення наукових доробок у галузі спортивної психології вказує на відсутність робіт, присвячених дослідженню психологічних особливостей спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку - представників різних видів спорту та спеціалізацій. Встановлено, що психологічною особливістю спортивної діяльності є *характер протидії суперників*, що зумовлює своєрідність їхнього фізичного або умовного фізичного контакту. Наприклад, у відповідності до систематики видів спорту Т.Т. Джамгарова [156], за ознаками характеру взаємодії суперників, циклічні види спорту характеризуються *сумісно-індивідуальною взаємодією*. Для них є характерною монофронтальна психічна активність, спрямована на утримання необхідної швидкості подолання дистанції, контроль за технікою, фізичними та вольовими зусиллями в умовах наростання втоми [223]. Однак, наявність умовного фізичного контакту між спортсменами в циклічних видах спорту під час змагань виступає потужним мобілізуючим фактором, що зумовлює необхідність постійного контролю за діями суперників, змінами змагальної ситуації в цілому та відповідної перебудови власних дій. Указане дозволяє зробити висновок, що монофронтальна психічна активність представників циклічних видів спорту в процесі змагальної діяльності доповнюється окремими елементами біфронтальної. Отже, визначені педагогічні та психологічні особливості та структура спортивної діяльності спортсменів – представників циклічних видів спорту, що потребують урахування в процесі розробки системи

психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб у паралімпійському спорті.

1.3. Визначення завдань і характеристика особливостей структури та змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку в паралімпійському спорті

Започатковуючи теоретичний аналіз особливостей психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку ми вважали за необхідне провести ґенезу відправних дефініцій, що стосуються проблематики дослідження. Вивчення спеціальної літератури дозволило з'ясувати, що в різних формулюваннях поняття психолого-педагогічний супровід, як один із напрямків роботи педагогів і психологів, розглядається достатньо тривалий час. Однак сам термін «супровід» тільки нещодавно увійшов до спеціальної педагогічної та психологічної термінології. Сутність супровідної діяльності педагогів і психологів науковці розкривали у понятті «умови», зміст якого, на нашу думку, є дещо вужчим. Незважаючи на те, що поняття «психологічний супровід» і «психолого-педагогічний супровід» науковцями не розглядалися, аналізовані ними шляхи, форми, методи та засоби професійної діяльності педагогів і психологів беруть витоки саме в супроводі навчання, розвитку та діяльності різних соціальних суб'єктів [34, 124, 166 та ін.].

Останніми роками в педагогічній і психологічній галузях знань почали активно вживатися поняття «забезпечення» та «супровід». Систематизація даних спеціальної літератури дозволила з'ясувати, що в контексті аналізу різних аспектів діяльності людини, поняття «психологічне забезпечення» у прикладній психології почало вживатися раніше, ніж поняття «психологічний супровід». Порівняльний аналіз наукових доробок у галузі педагогічної психології показує, що поняття «забезпечення» вчені трактують як метод, інструментарій, сукупність методів, а також процес, що має поєднувати комплекс заходів

психолого-педагогічного впливу на особистість та її діяльність з метою досягнення конкретного формувального, розвивального та корекційного ефекту [166]. Встановлено, що в літературі іноді має місце ототожнення понять «забезпечення» та «супровід» як достатньо близьких за змістом, однак нетотожних. Термін «супровід» використовується в різних дослідженнях. Зокрема, психологічний супровід як фактор активізації саморозвитку особистості досліджено Ю.В. Слюсаревим (1992) [341]; О.В. Волосніков (1994) вивчав особливості психологічного супроводу співробітників спеціальних підрозділів із боротьби з тероризмом [124]; психологічний супровід природного розвитку в онтогенезі людини досліджували Г.Д. Бардієва, І.П. Рамазан, Т.І. Чередніков а (1996) [34]; основні аспекти психологічного супроводу особистості в системі безперервної освіти розкриті В.О. Горяніною, В.С. Мухіною (1997) [257]; психологічний супровід діяльності школи висвітлено у працях Т.М. Янічєвої (1999) [389]; психолого-педагогічний супровід дітей із вадами рухового розвитку проаналізований у дослідженнях Є.В. Козлової (2003) [197]; теоретичні основи психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів висвітлено у працях J.J. Martin (2005) [413, 420]; сучасний стан дослідження ідеології та технологій психологічного супроводу проаналізовано в роботах Є.С. Зайцевої (2003); у відповідності до концепції професійного становлення Л.Г. Чернишевої (2007), психолого-педагогічний супровід «… є цілісним і безперервним процесом вивчення, аналізу, формування, розвитку та корекції всіх учасників професійного становлення, … що ґрунтується на засадах норм і законів психологічного розвитку людини» [377, с. 15], що дозволяє розглядати його в якості обов’язкової умови та ключової детермінанти формування особистісно-професійного потенціалу суб’єкта діяльності.

Отже, психолого-педагогічний супровід є особливою формою пролонгованої психологічної, соціальної та педагогічної допомоги, що, на відміну від корекції, передбачає «... не виправлення недоліків і переробку, а пошук прихованих ресурсів розвитку людини... з опорою на її власні можливості та створення на цій основі сприятливих умов... для відновлення потенціалу

розвитку та саморозвитку особистості, що забезпечить ефективне виконання людиною соціальних функцій» [166, с. 97]. Ключовим *принципом психолого-педагогічного супроводу* є гуманістичне ставлення до особистості, віра в її сили та можливості в процесі кваліфікованої допомоги та підтримки природного розвитку людини, її адаптації до умов життєдіяльності. *Результатом* психолого-педагогічного супроводу особистості є адаптованість – здатність самостійно досягати відносної рівноваги у ставленні до себе та оточуючих як у сприятливих, так й екстремальних життєвих ситуаціях [49, 70, 89].

У теорії та практиці підготовки спортсменів, *психологічний супровід* учені визначають як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів їхньої психіки, що забезпечують високу ефективність тренувального процесу, надійність і результативність змагальної діяльності [109, 222, 251]. Узагальнення наукових відомостей дозволило з'ясувати, що *психолого-педагогічний супровід* спортивної діяльності спортсменів може бути представлений у вигляді системи організаційних, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, що спрямовані на діагностику психофізіологічних та емоційних особливостей, якостей і властивостей особистості спортсменів, психологічну підготовку до навчально-тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту, розвиток і вдосконалення психорегулюючих функцій організму та поведінки спортсменів. Вибір методів і засобів впливу здійснюється у відповідності до конкретних тренувальних і змагальних завдань, індивідуально-психологічних та особистісних якостей спортсменів [6, 285, 350]. Таким чином, психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності передбачає використання теоретичних знань психологічної та педагогічної наук, діагностичного інструментарію та технологій розвитку особистості. Він спрямовується на допомогу особистості в успішному досягненні мети спортивної діяльності [79, 80].

Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності включає: - вивчення особистості спортсмена з метою накопичення інформації щодо його індивідуально-психологічних особливостей, різних аспектів життя, тренування,

виступів у змаганнях; - проведення систематичних спостережень; - вдосконалення психорегулюючих функцій організму спортсмена на всіх етапах підготовки, розвиток його особистості; - створення сприятливих соціальних, психологічних, педагогічних умов для успішної підготовки спортсмена до ефективної змагальної діяльності [84, 89]. З позицій спортивної психології, зміст і спрямованість супроводу спортсменів визначаються специфікою тренувальної та змагальної діяльності в конкретному виді спорту [36, 113, 304, 325, 333]. До *завдань психолого-педагогічного супроводу* вчені відносять:

- аналіз соціально-психологічних умов спортивної діяльності (проблем соціалізації спортсмена, впливу національних особливостей і традицій на розвиток спорту, професіоналізму в спорті);
- дослідження особливостей розвитку особистості в умовах спортивної діяльності (вивчення механізмів формування мотивів, рухових здібностей, важливих для конкретного виду змагальної діяльності);
- вивчення психолого-педагогічних основ формування рухових навичок і якостей (спеціалізованих видів сприймання, особливостей виду спорту та спортивного тренування, методів управління психічними станами);
- визначення та обґрунтування факторів, що забезпечують успішність змагальної діяльності (динаміка психічних процесів під час змагальної діяльності, психічна стійкість і надійність спортсмена, психічні стани, прогнозування успішності виступів у змаганнях);
- визначення засад психологічного забезпечення підготовки спортсменів (врахування виду спорту та особливостей психологічної структури змагальної діяльності, застосування методів психодіагностики, консультування, психокорекції, управління психічними станами, профілактика руйнівної дії психотравмуючих ситуацій, управління психічною працездатністю спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях, підбір і застосування адекватних засобів відновлення працездатності та оптимізація форм відпочинку тощо) [19, 291, 294, 295, 297, 305].

Результати досліджень В.Г. Сивицького (2006) показують, що психолого-педагогічний супровід має носити системний характер [332]. У системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності автор виділяє організаційну та методичну складові. *Організаційна складова* включає підбір психолога, визначення його статусу, ролі та межі відповідальності в тренувальному процесі, конкретизації завдань і умов їх вирішення, забезпечення регулярності та цілеспрямованості педагогічного та психологічного впливу. *Методична складова* супроводу визначається індивідуально-психологічними особливостями спортсмена, специфікою виду спорту, етапом підготовки, завданнями конкретного її періоду тощо.

Учені розглядають різні моделі постійного, етапного та ситуативного супроводу спортсменів високого класу. Найбільш ефективним вважається етапний психолого-педагогічний супровід, що підпорядкований вирішенню завдань конкретного етапу підготовки спортсменів високої кваліфікації [333]. Позитивною рисою такої моделі супроводу є можливість ротації психологічних кадрів, які працюють із командою або конкретними спортсменами на різних етапах підготовки та забезпечують окремі аспекти психологічного впливу у відповідності до рівня кваліфікації та професійних уподобань. З огляду на специфіку основних суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті, запропонована автором ротація кадрів, на наш погляд, не є доцільною.

Проведення ґрунтовного аналізу ґенези ключових дефініцій дослідження дозволило з'ясувати, що:

- у наукових колах активно дискутуються питання, пов'язані з психолого-педагогічним супроводом спортивної діяльності спортсменів різних спеціалізацій і на різних етапах підготовки;
- питання, що стосуються педагогічних особливостей супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті вітчизняними та зарубіжними дослідниками в галузі корекційної педагогіки та психології, теорії та методики підготовки спортсменів майже не порушуються;
- у доступній нам науковій літературі відсутні не тільки відомості щодо

психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, а навіть натяки на постановку такої проблеми. Отже, розробка теоретичних засад системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, здатних до високоефективної змагальної діяльності актуалізує проведення поглибленого аналізу змісту та визначення специфічних особливостей структури їхньої спортивної діяльності в паралімпійському спорті.

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що підготовка спортсменів високої кваліфікації в паралімпійському спорті зумовлює необхідність розробки та впровадження системи психолого-педагогічного супроводу їхньої тренувальної та змагальної діяльності, що враховуватиме специфіку виду спорту, особливості психічного та особистісного розвитку, соматичного стану спортсменів і забезпечить найвищий (можливий) рівень ефективності їхньої змагальної діяльності. Зважаючи на своєрідність психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку [21, 134, 346, 400], передбачаємо, що психолого-педагогічний супровід основних суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті зумовлює використання двох основних груп методів: методів діагностики та методів психолого-педагогічного впливу на особистість спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. Це актуалізує їх подальший розгляд.

Термін «психодіагностика» належить Г. Роршаху (1921), який таким чином назвав процес обстеження людини за допомогою створеного ним діагностичного тесту. Розвиток психодіагностики як окремого наукового напряму сприяв поступовому уточненню сутнісного змісту поняття. Однак, аналіз спеціальної психологічної літератури вказує на відсутність сталого визначення поняття «психодіагностика». У відповідності до словника А. Ребера (2000) під психодіагностикою розуміють: процедури для діагностики психологічної патології, психічних розладів; процедури оцінки психологічних

та особистісних якостей людини [100]. Загалом, на сучасному етапі розвитку науки все більше уваги приділяється поведінці, думкам та емоціям людини. Використання психодіагностичних методик забезпечує вирішення завдань, що охоплюють майже весь спектр психологічних і психофізіологічних досліджень людини. Отже, *психодіагностика* – це галузь психологічної науки, що розробляє теорію, принципи та інструменти оцінки й вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості та інтелектуального розвитку людини [286, 289, 291, 327]. Особливості спортивної діяльності висувають конкретні вимоги до використання діагностичних процедур [18, 31, 32, 106, 366]. Для чіткої та аргументованої постановки завдань підготовки спортсменів психодіагностика використовується з метою: - визначення структурно-динамічних особливостей спортсменів відповідної спеціалізації та рівня кваліфікації; - визначення рівня психосоматичного здоров'я спортсменів; - визначення характеру мотивації спортсменів до спортивної діяльності; - встановлення механізмів психологічного захисту від дії стрес-чинників, що пов'язані зі спортивною діяльністю; - оцінки характеру можливих депресивних станів; - визначення місця та ролі спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності в конкретному соціальному оточенні; - оцінки ефективності застосованих методик.

Теоретичний аналіз і систематизація даних спеціальної літератури дозволив з'ясувати, що проведення психодіагностичних досліджень передбачає використання *описових* та *експериментальних* методик (табл. 1.1). До описових методик належать: метод вивчення документації, метод спостереження, метод бесіди, метод вивчення продуктів діяльності [327]. *Вивчення документації про спортсмена*, що складена лікарями та психологами, передбачає аналіз, узагальнення анамнестичних даних, виявлення джерел нормального та аномального розвитку плавців різних нозологічних груп.

Таблиця 1.1

Характеристики методик психодіагностики

Методики	Методи	Втручання в	Обробка

	дослідження	ії досліджуваного	результатів дослідження
Описові	вивчення кументації про дину; спостереження; бесіди; вивчення одуктів діяльності	забороняється	якісна
Експериментальн	психодіагностичн	допускається	якісна та ькісна

Вивчення документації створює попереднє уявлення щодо особливостей поведінки, функціонування та розвитку спортсмена, забезпечує складання його орієнтовного психологічного портрета. *Метод вивчення продуктів діяльності* передбачає здійснення аналізу кінцевого результату праці або творчості досліджуваного: рисунків, моделей, виробів, робіт. За результатами діяльності встановлюються: особливості процесу діяльності спортсмена; деякі особистісні риси; рівень розвитку розумових здібностей; сформованість сенсорних і моторних навичок; особливості афективної та вольової сфер; ставлення спортсмена до себе та оточуючих; ставлення до власного дефекту (для осіб із порушеннями психофізичного розвитку). Достовірна оцінка якостей і здібностей спортсмена за продуктами його діяльності передбачає врахування: психологічних механізмів досягнення конкретних результатів, умов, в яких вони отримані; типових ускладнень у досягненні конкретного результату діяльності для різних груп досліджуваних.

Психолого-педагогічне спостереження характеризується чіткою підпорядкованістю вирішенню конкретних завдань дослідження та спрямовується на розкриття закономірностей, що підлягають вивченню, з обов’язковим фіксуванням його результатів. *Метод спостереження* дозволяє сформувати уявлення щодо психічних функцій та поведінки спортсмена у спонтанній діяльності. Це забезпечує збір інформації щодо особливостей природних психічних проявів конкретного спортсмена. Розрізняють пасивне та активне спостереження. *Метод пасивного спостереження* дозволяє бачити

цілісну особистість, фіксувати особливості її стосунків з іншими суб'єктами спортивної діяльності (спортсменами, тренерами, лікарями, масажистами, менеджерами), а також рідними та близькими. До основних недоліків методу належать: необхідність позиції очікування; відсутність можливості проведення повторного спостереження; описова форма реєстрації результатів; для отримання достовірних даних необхідні тривалі спостереження [327].

Метод активного спостереження є різновидом сучасної модифікації методу природного експерименту (А.Ф. Лазурський, 1918). Активні психолого-педагогічні спостереження за спортсменами в спеціально створених умовах тренувального процесу передбачають фіксацію його реакцій і поведінки в процесі виконання тренувальних завдань і змагальної діяльності. Отримані дані дозволяють виявити особливості поведінки та спілкування спортсмена, деякі особистісні та характерологічні якості, оцінити його стан, розумову та фізичну працездатність [314, 321].

Метод бесіди – спеціально організований метод збору даних щодо психічних процесів і характеру особистісного спілкування людини. Бесіда підпорядковується заздалегідь розробленій програмі дослідження та спрямовується на: вивчення особливостей орієнтації в просторі та часі; дослідження мотивів і поведінки; вивчення особливостей самоприйняття та прийняття інших; визначення причин особистісних проблем у сімейних стосунках, спортивній або навчальній діяльності; дослідження характерних особливостей особистості, її спрямованості, інтересів, нахилів, ціннісних орієнтацій тощо [292, 299]. Описові методи дослідження є підґрунтям для використання методу експерименту, що застосовується для вивчення різновидів діяльності спортсменів, визначення особливостей особистісного розвитку, прогнозування перспектив щодо досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді спорту, визначення рівня готовності до участі в конкретному змаганні.

Експериментальний метод узагальнює велику кількість конкретних діагностичних методик [286, 289, 308]. Їх використання допускає можливість

втручання експериментатора в дії досліджуваного, а отримані емпіричні показники обробляються не тільки якісно, але й кількісно, що забезпечує високу вірогідність отриманих даних. Експериментальні діагностичні методики побудовані на спрямованому створенні умов для виділення фактора, що підлягає вивченню, реєстрації змін, що пов'язані з його дією (рис.1.2).

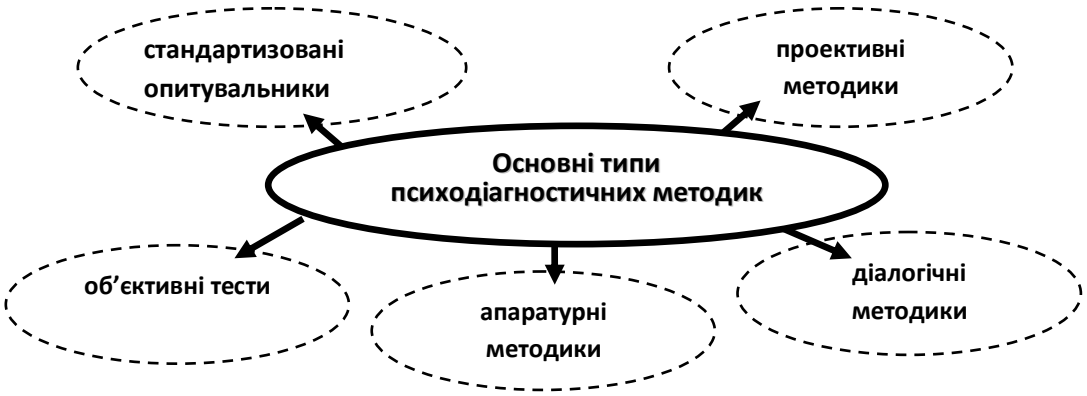


Рис. 1.2. Основні типи психодіагностичних методик

Особливістю експериментального методу є його вимірювально-дослідницька та оціночна спрямованість, за рахунок якої досягається кількісна та якісна класифікація явища, що підлягає вивченню. Цей метод ґрунтується на трьох основних діагностичних підходах: об'єктивному, суб'єктивному та проективному. У межах *об'єктивного підходу* розрізняють два типи методик: методики діагностики особистісних якостей людини, що спрямовані на вивчення не інтелектуальних особливостей; інтелектуальні тести, що забезпечують встановлення рівня її інтелектуального розвитку. Такий розподіл методик ґрунтується на поглядах С.Я. Рубінштейн відносно того, що психологічні особливості людини утворюють дві основні групи: характерологічні якості та здібності [330]. Перша група пов'язана з спонукальною (мотиваційною) регуляцією поведінки, друга – з її організацією та виконанням.

Суб'єктивний підхід представлений чисельними опитувальниками, що поділяються на особистісні опитувальники, опитувальники настрою та поведінки, опитувальники-обмірковування та опитувальники-анкети. *Проективний підхід* передбачає використання моторно-експресивних, перцептивно-структурних і аперцептивно-динамічних методик (С. Розенцвейг,

1964). Вибір діагностичних методик у практиці спорту зумовлений психологічними ознаками та якостями особистості, що є інформативними в конкретному виді спорту. Сучасні дослідники розрізняють наступні основні діагностичні блоки: блок діагностики психофізіологічних характеристик спортсменів, блок діагностики психічних станів і діагностики якостей особистості, зокрема, комп'ютерна діагностика «Діагност-1» [204, 205, 382]. До блоку психофізіологічних показників готовності спортсменів відносяться: кислотність слини, температура шкіри, показник біопотенціалу, тремор рук, час простої та складної сенсомоторної реакції, реакції на об'єкт, що рухається, рефлекс на визначення часу (відтворення заданого відрізку часу або часу однієї зі змагальних дистанцій), функціональна рухливість нервових процесів, сила нервових процесів, динамометрія, функцій сприймання, оперативної пам'яті, функцій уваги, мислення тощо. Визначення індивідуальних еталонних психофізіологічних показників готовності спортсмена та проведення подальших спостережень за їхньою динамікою дозволяє отримати об'єктивну інформацію щодо його актуального стану, рівня готовності до реалізації напрацьованого техніко-тактичного та функціонального потенціалу в змагальній діяльності.

З метою діагностики станів і вивчення особистісних якостей спортсменів використовуються: методики вивчення самооцінки стану спортсмена перед тренувальним заняттям та участю в змаганнях (САН – самопочуття, активність, настрій); шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, методика суб'єктивної самооцінки стану спортсменів І.А. Юрова, (2006); дослідження самооцінки та рівня домагань, мотиваційної сфери та особистісних якостей спортсменів [388]. На особливу увагу заслуговує біоелектрографічна технологія діагностики психічної готовності спортсменів, що спрямована на вивчення енергоінформаційних процесів людини [105, 269]. Застосування такого методу дозволяє виявити донозологічні зміни психосоматичного здоров'я спортсмена, що можуть відбутися під впливом перетренованості. Рання діагностика енергодефіцитних станів забезпечує «валеологічну безпеку» підготовки спортсменів високої кваліфікації [32].

Отже, систематичне використання діагностичної інформації забезпечує прогнозування здатності спортсменів до досягнення ними максимального результату, науково обґрунтований вибір адекватних тренувальних впливів корекційного характеру. За результатами вимірювання здійснюється поточне корегування навантажень, своєчасне оперативне використання комплексних заходів відновлення працездатності спортсменів і корекції їхніх психічних станів, що лімітують успішність тренувальної та змагальної діяльності (сауна, масаж, ауто- та гетеротренінг, функціональна музична терапія, психотерапія тощо). Враховуючи, що специфіка паралімпійського спорту полягає в тому, що результативність діяльності спортсмена оцінюється виключно в стислі епізодів змагань, особливий інтерес мають дослідження змагальних станів спортсменів [205]. Виступам у змаганнях передує очікування та невизначеність, а сама змагальна діяльність пов’язана з конкуренцією рівних за силами суперників, загостренням відчуття особистісної та суспільної відповідальності за результат виступу. Це підвищує напруженість ситуації, що дозволяє розглядати її як стресову. Отже, під час змагань діяльність спортсмена протікає на тлі психічного стану, що відрізняється від відповідного стану, характерного для тренувань і суттєво впливає на результат його виступу. Тому, комплекс діагностичних методик оцінки передстартових станів спортсменів має включати: - здійснення психолого-педагогічних спостережень за поведінкою спортсменів, їхньою реакцією на подразники; - фіксацію самооцінок спортсменами власного емоційного стану; - тести, використання яких в якості індикатора емоційного збудження пов’язане з розумінням того, що в кожен конкретний момент точність, інтенсивність і стабільність регуляції спортсменом власної інтелектуальної, сенсорно-перцептивної та рухової активності залежить від його емоційного стану; - дослідження вегетативних проявів емоційного збудження.

Вибір конкретних діагностичних методик визначається умовами та завданнями дослідженнями й спортивною спеціалізацією. Діагностичні обстеження спортсменів безпосередньо перед змаганнями завжди пов’язані з низкою проблем. До основних можна віднести: жорсткий ліміт часу, проблеми

встановлення контакту зі спортсменом, заглибленим у власні думки, пов'язані з очікуванням майбутнього виступу. Отже, діагностичні методики мають бути достатньо простими, короткочасними, зручними для використання в умовах змагань. Результатами наукових досліджень доведено, що на підставі даних лонгітюдної діагностики планується та вибудовується робота зі спортсменами, що поєднує теоретичну, фізичну, технічну, тактичну та спеціалізовану підготовку, а також розробляються заходи психокорекційного впливу на особистість у залежності від її індивідуально-психологічних особливостей та актуальних особистісних проблем.

Таким чином, діагностика є обов'язковим структурним елементом, включеним до змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Вона розглядається вченими як важливий початковий компонент спільної діяльності тренера, психолога, лікаря, спортсмена, інших специфічних для конкретного виду спорту, у тому числі й паралімпійського, суб'єктів спортивної діяльності. Результати діагностики використовуються для науково обґрунтованого планування змісту та спрямованості заходів корекційного впливу на особистість спортсменів.

Психічний та особистісний розвиток спортсменів усіх нозологічних груп, задіяних у паралімпійському спорті, відбуваються під впливом чинників, що підвищують ризик особистісної деформації, зумовлюють виникнення порушень психічного розвитку та соціального функціонування особистості [50, 79, 90, 375]. Це актуалізує розгляд сучасних підходів до застосування психокорекції як складової психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Передбачаємо, що практика роботи зі спортсменами в паралімпійському спорті не може обмежуватись використанням виключно традиційних психологічних методів, прийомів і засобів, специфічних для спортивної психології. Принагідно, що в осіб із порушеннями психофізичного розвитку, внаслідок інвалідизації, можуть бути виявлені когнітивні, емоційні та

поведінковими розлади, що впливають на результат їхньої спортивної діяльності та особистісний розвиток в цілому [68, 90, 91].

Сучасні науковці виділяють психокорекційні методи, що розкривають причини конфліктів (психоаналіз і психодинамічна психотерапія), і методи, спрямовані на вирішення конкретної проблеми [379]. Серед зарубіжних дослідників поширене розмежування великої та малої психокорекції. До першої відносять сукупність психоаналітично орієнтованих методів; до другої – раціональну психокорекцію, сугестивні методи та релаксаційні техніки. J.W. Aleksandrowicz [392] пропонує розподіл психокорекційних методів на наступні групи: методи, що мають характер технік (гіпноз, релаксація, психогімнастика); методи, що визначають умови, за допомогою яких досягається оптимізація процесу наближення до мети психокорекції (мікрогрупова психокорекція тощо); методи психокорекції в значенні інструмента, що застосовується в ході психокорекційного процесу (у випадку індивідуальної психокорекції таким інструментом виступає психолог; при груповій психокорекції – група); методи психокорекції в розумінні терапевтичних інтервенцій (втручань), розглянутих у параметрах стилю (директивний / недирективний) або теоретичного підходу (інтерпретація, навчання, міжособистісна взаємодія (діалог) [379].

Психологічна корекція характеризується конкретизацією мети та вибором відповідних засобів і методів впливу [261, 272]. За результатами досліджень Б.Д. Карвасарського (2000), сам термін «психокорекція» може вказувати на конкретний прийом: пояснення, уточнення, стимуляцію, вербалізацію, конфронтацію, тренінг, пораду, бесіду тощо, а також визначати загальну стратегію поведінки психолога, що полягає в уточненні природи розладу, мети та завдань психокорекційної роботи [308]. На думку М. Перре та У. Бауманна (2002), психологічна корекція характеризується: вибором методів; функціями: спрямовується на розвиток, вдосконалення або профілактику; цільовою орієнтацією процесу на досягнення мети; емпіричною перевіркою результатів психологічної корекції, визначенням її ефективності; професійними діями (здійснюється професіоналами) [307].

У практиці спортивної психології методи психологічної корекції поділяються на вербальні та невербальні, апаратурні та безапаратурні, контактні та безконтактні, індивідуальні та групові, ігрові та неігрові [15, 120, 352]. Вони зорієнтовані переважно на когнітивні, емоційні або поведінкові акти спортсменів. Практична реалізація методів корекції здійснюється в процесі взаємовідносин спортсмена, тренера, лікаря, психолога, інших суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту.

До найбільш типових *засобів психологічної корекції* належать: бесіда; тренування (вправи); міжособистісні відносини як фактори впливу. Вибір засобів, визначення їх функцій завжди здійснюється відносно конкретного спортсмена як суб'єкта корекційного впливу з урахуванням його індивідуально-психологічних особливостей, спортивної спеціалізації, рівня кваліфікації, актуального психічного стану, проміжних (етапних) завдань підготовки, зорієнтованих на досягнення поставленої мети.

Застосування корекційних впливів вимагає *особистісного підходу* – ставлення до спортсмена з порушеннями психофізичного розвитку як до цілісної особистості, з урахуванням її багатогранності та індивідуальних особливостей. До індивідуальних особливостей та особистісних рис спортсменів різних нозологій, які потребують врахування при виборі та використанні будь-яких психокорекційних методів, належать: - анамнез життя та хвороби; - специфіка порушень, пов'язана з загальнонозологічними особливостями психічного, фізичного, особистісного розвитку; - негативна симптоматика, а також ситуації, в яких вона проявляється та посилюється; - особливості особистості спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку; - настанови та відношення до себе й оточуючих; - специфічні вимоги виду спорту; - характер мотивації до занять спортом; - особливості поведінки та емоційного реагування [205, 414, 416, 420].

Показаннями до використання психологічної корекції в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку є етапні завдання їхньої підготовки, а також можливі

наслідки вродженої або набутої патології, до яких необхідно віднести: - психотравмуючу ситуацію, що викликана патологією моторного, сенсорного або розумового розвитку та може спровокувати невротичні розлади; - характер ставлення особистості спортсмена до власної патології; - у випадках набутої патології, зміни способу життя спортсмена, його соціального статусу, що зумовлені інвалідизацією; - зміни соціальної ситуації, що пов'язані з обмеженням можливості спортсмена до реалізації значущих особистісних стосунків, прагнень, бажань, звуження соціальних контактів; - особливості стосунків у сфері сімейних взаємовідносин; - виявлення психологічних та особистісних факторів, що лімітують здатність спортсменів до ефективної тренувальної та змагальної діяльності [84].

Обмеження дієздатності людини з порушеннями психофізичного розвитку може призвести до зменшення загального рівня її активності, появи невпевненості в собі, зниження або неадекватне завищення самооцінки, формування неадекватних стереотипів емоційного та поведінкового реагування. Патологія розвитку зумовлює динамічну трансформацію особистості – формування підвищеної сенситивності, тривожності, егоцентричності та інших психологічних симптомів розладу особистості. Принагідно, що охарактеризовані порушення можуть виявлятися у всіх спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, що вказує на необхідність обов'язкового корекційного втручання.

Вибір методів корекційного впливу залежить не тільки від характеру порушення, а й від наявності психологічних симптомів порушення когнітивних, емоційних або поведінкових актів. Однакове ушкодження може викликати різні за змістом або силою психологічні симптоми в залежності від особистісних характеристик спортсмена, його мотивів, соціальних настанов, рівня кваліфікації, спортивних досягнень тощо. Тому в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку найбільш доцільною є індивідуальна форма корекційної роботи, що однак не виключає й можливості застосування

мікрогрупової форми. В *індивідуальній психокорекції* основним інструментом корекційного впливу виступає психолог або тренер, якому належить провідна роль у забезпеченні ефективності корекційного втручання. Тому приязні відносини та плідна співпраця між суб'єктами спортивної діяльності розглядаються як підґрунтя для успішної реалізації корекційних завдань.

Успішність реалізації корекційних завдань ґрунтується на встановленні контакту між спортсменом і суб'єктом корекційного впливу (рис. 1.3).



Рис.1.3. Корекційні компоненти терапевтичного контакту

Терапевтичний контакт зі спортсменом має такі корекційні компоненти: задоволення очікувань і вимог, вислуховування (з реагуванням на емоційне напруження), емоційну підтримку, зворотний зв'язок під час розкриття думок, переживань і поведінки спортсмена. Встановити контакт можливо лише за умови взаєморозуміння, комунікації між спортсменом і суб'єктом корекційного впливу, який, у свою чергу, повинен виявляти повагу до нього, сприймати його без морального засудження, критики та виказувати бажання допомогти. Порозуміння між суб'єктами корекційної роботи досягається за рахунок вербальних і невербальних засобів спілкування [5, 7]. До *невербальної поведінки* суб'єкта корекційного впливу належать поза, міміка, жести, інтонація. Інколи невербальна поведінка виявляється для спортсмена більш значущою, ніж його висловлювання. Для розуміння невербальної поведінки необхідно враховувати такі її складові: дистанцію між суб'єктами; спрямованість корпуса тіла; ступінь контакту через погляд, дотик (для незрячих спортсменів) тощо. *Емпатична*

поведінка характеризується малою дистанцією, прямим поглядом, посмішкою, позою, вільним і невимушеним положенням рук, доброзичливою інтонацією голосу. У той же час необхідно уникати спрямованості погляду та нахилу корпуса тіла вбік, скутості або «розв'язності» пози, наявності перешкоди (столу) між суб'єктами, відсутності посмішки, невиразної або «офіційної» інтонації.

Аналогічні ознаки невербальної поведінки виявляються й з боку спортсмена та свідчать про його позитивне або негативне ставлення до психолога як суб'єкта корекційного впливу. Ознакою наявності особистісного контакту є прагнення спортсмена до вербальної та невербальної синхронізації власної поведінки з поведінкою психолога. Використовуючи емпатійний підхід, психолог створює атмосферу комфортного спілкування, в якій спортсмен може вільно говорити про особистісні переживання, відкрито висловлювати почуття та емоції. Отже, сучасні, найбільш ефективні методи індивідуальної корекційної роботи реалізуються на підставі побудови особливих приязних і конструктивних взаємовідносин між суб'єктами корекційного процесу.

З позицій психологічного забезпечення підготовки спортсменів, особливості застосування психокорекції в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності представників різних видів спорту дістали розробки в роботах А.В. Алексєєва [6], Б.А. Вяткіна [136], Л.Д. Гіссен [143], Г.Д. Горбунова [146], В.П. Некрасова [261], Ф.В. Сопова [350] та ін. На думку фахівців, використання адекватних методів психологічної підготовки та психокорекції забезпечує збереження психологічного здоров'я спортсменів, підвищує їхню емоційну стійкість, стабілізує витрати нервово-психічної енергії, полегшує досягнення високих спортивних результатів, формує необхідні для успішної самореалізації в спорті особистісні якості [205]. Зокрема, використання вербальних засобів впливу на психічний стан спортсменів активно досліджувались А.В. Родіоновим [319], Є.М. Хекаловим [366], І.А. Юровим [388] т.ін. *Вербальні засоби* відносно легко реєструються та піддаються подальшому аналізу. До основних вербальних засобів належать (рис. 1.4): засоби

структурування ходу заняття – це висловлювання на початку заняття, які визначають його програму та хід.

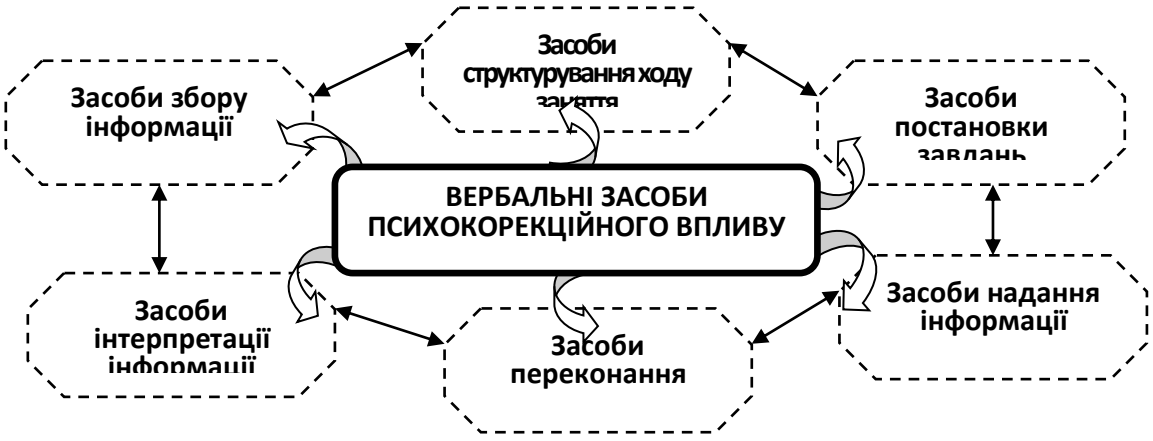


Рис. 1.4. Вербальні засоби психокорекційного впливу на особистість спортсмена

До засобів структурування також належать висловлювання, що спрямовані на обмеження непродуктивної активності спортсменів – учасників корекційної мікрогрупи, орієнтацію обговорення у відповідному напрямку, наприклад, „... чи не відхилилися ми від теми?" тощо; засоби збору інформації – це прямі запитання психолога, а також повторення висловлювань спортсменів із питальною інтонацією;

➢ засоби інтерпретації отриманої інформації – найбільш поширена форма впливу на учасників корекційних груп. Розрізняють *поздовжню інтерпретацію*, що стосується відомостей із минулого спортсменів, а також *актуальну інтерпретацію*, що відноситься до подій теперішнього часу. Інтерпретація даних здійснюється шляхом: відображення емоцій – психолог повторює висловлювання спортсмена, зберігаючи їх емоційне забарвлення та сутнісний зміст; класифікації – із висловлювань психолог виділяє сутнісний зміст, що був озвучений спортсменом невиразно, завуальовано; конфронтації – психолог здійснює порівняльний аналіз окремих висловлювань із метою доведення їх спорідненості, відмінності, протиріччя, які спортсмен самостійно не помічає; безпосередньої інтерпретації – психолог висуває гіпотези, що вказують спортсмену на існування причинно-наслідкових зв'язків між симптомами поведінкових, емоційних або когнітивних розладів, про наявність яких він не

підозрює (або не хоче цього робити); засоби переконання спортсмена (безпосереднього та опосередкованого); засоби надання інформації спортсмену; засоби постановки завдань, що спрямовують спортсмена на використання допоміжних невербальних прийомів спілкування [216]. Передбачаємо, що вирішення корекційних завдань має бути безпосередньо пов'язане та узгоджене з етапними завданнями психологічної підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Відомо, що психіка спортсменів удосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом у процесі тренувальної та змагальної діяльності, що реалізується в системі взаємоузгодженої співпраці та професійного спілкування суб'єктів спортивної діяльності [137, 323, 332]. Тому, поряд із психокорекцією, а також техніко-тактичною та функціональною підготовкою, психологічна підготовка має посідати одне з ключових місць у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

Сучасні науковці вказують на існування тенденцій до зростання відповідності системи підготовки спортсменів специфічним вимогам конкретного виду спорту, що, передусім, проявляється в збільшенні частки спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи та зменшенні загальної [114, 383]. Зокрема, на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень спортсменів, частка спеціальної підготовки зростає до 60 %. Доведено, що приріст спортивних досягнень забезпечується виходом спортсменів за межі сформованого стереотипу виконання змагальних дій. Розв'язання проблеми забезпечується розробкою та впровадженням загально- та спеціально-підготовчих вправ, що, на відміну від стандартних змагальних, мають інші характеристики. Передбачаємо, що використання спеціальних психологічних методів і прийомів у поєднанні з модифікованими формами змагальних вправ забезпечить моделювання нових, більш досконалих параметрів змагальних дій плавців із порушеннями психофізичного розвитку, що зумовлять достовірний приріст досягнень у конкретному виді рухової діяльності.

Встановлено, що співвідношення різних видів підготовки істотно змінюється в залежності від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, засобів і методів тренування [245]. На думку вчених, ефективність будь-яких заходів фізичної, технічної, тактичної підготовки спортсменів буде забезпечена тільки за умови доцільного проектування та цілеспрямованого управління формуванням особистості [251]. Принагідно, що це положення безпосередньо стосується й підготовки осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, які суттєво відрізняються від здорових спортсменів за більшістю показників, що розглядаються вченими та практиками в якості детермінант їхньої готовності до ефективної спортивної діяльності та забезпечують досягнення високих спортивних результатів у сучасному паралімпійському спорті.

За результатами аналізу літературних джерел встановлено, що важливим аспектом підготовки спортсменів виступають особливості взаємодії різних її складових: психологічної, фізичної, теоретичної, спеціальної техніко-тактичної. За сучасними науковими відомостями з'ясовано, що психологічна підготовка найчастіше розглядається як один із видів підготовки спортсменів [306]. За таких умов, поряд з іншими видами підготовки, їй відведена певна роль у тренувальному та змагальному процесі, що передбачає конкретизацію мети, завдань, форм і методів психологічної підготовки спортсменів. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування тренувального процесу, однак створює перешкоди для забезпечення системної взаємодії різних видів підготовки спортсменів [290, 360]. Отже, психологічна підготовка має розглядатись як невід'ємна складова системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Науковці розглядають *психологічну підготовку* як систему психолого-педагогічних впливів, що використовуються з метою формування та удосконалення якостей особистості та психічних властивостей спортсменів, що необхідні для їхньої успішної тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійних виступів на відповідальних змаганнях в умовах

жорсткої конкуренції між суперниками [58, 141, 251, 285, 332]. У структурі психологічної підготовки вчені виділяють наступні компоненти: - якості особистості, зокрема, мотивацію, рівень домагань, риси характеру, темперамент, що визначають рівень працездатності спортсменів і впливають на стабільність їхніх виступів у змаганнях; - психічні процеси та функції, що забезпечують удосконалення техніки змагальних вправ і раціональну побудову тактики спортивного поєдинку; - стабільні позитивні психічні стани, що проявляються у складних умовах спортивної діяльності (тренувальної та змагальної) [248, 404].

У більш вузькому смислі *психологічну підготовку* розуміють як процес застосування *спеціальних засобів і методів впливу* на особистість і психіку спортсменів, що спрямовується на формування їхньої готовності до участі у спортивній діяльності [390]. У відповідності до *мети* застосування, методи та засоби психологічної підготовки спортсменів поділяються на мобілізуючі, корегуючи та релаксуючі. *За змістом* – на психолого-педагогічні (переконуючі, спрямовуючі, рухові, поведінково-організуючі, соціально-організуючі, комбіновані), психологічні (сугестивні, ментальні, що передбачають поєднання впливу слова та образу, соціально-ігрові та комбіновані) та психофізіологічні (апаратні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані).

За спрямованістю впливу розрізняють засоби: корекції перцептивно-психомоторної сфери спортсмена (якостей, пов’язаних із процесами сприйманням ситуації та моторними діями); впливу на інтелектуальну сферу; впливу на вольову сферу; впливу на емоційну сферу. *За часом використання* методи та засоби психологічної підготовки поділяють на превентивні, передзмагальні, змагальні та відновні, що застосовуються після завершення участі в змаганнях. *За характером застосування* – на саморегуляцію (аутовплив) і гетерорегуляцію (вплив інших суб’єктів спортивної діяльності, зокрема, тренера, психолога, лікаря на особистість спортсмена). *За суб’єктом впливу* методи та засоби психологічної підготовки поділяються на засоби спрямовані на психологічну підготовку тренера та засоби управляння спортсменом або командою. Отже, вибір конкретних засобів і методів психологічної підготовки

здійснюється з урахуванням фактору часу, місця застосування, індивідуальних особливостей спортсмена та психологічного клімату в команді [192].

Розрізняють два взаємозалежні та взаємообумовлені *види* психологічної підготовки: загальну та спеціальну. До основних *завдань загальної психологічної підготовки* учені відносять виховання моральних рис і якостей особистості спортсменів, розвиток та удосконалення специфічних процесів сприймання та відчуття як вищих психічних функцій, зокрема, м'язового відчуття, відчуття води, бігової доріжки, снаряду, відчуття часу тощо, а також розвиток уваги, пам'яті, інтелекту, що забезпечують формування здатності спортсменів приймати адекватні ситуації рішення та контролювати власні дії. Важлива роль належить і розвитку здатності спортсменів до управління своїми емоціями в процесі підготовки та участі в змаганнях та удосконаленню вольових якостей [332]. Загальна психологічна підготовка є підґрунтям *спеціальної підготовки.* Основним *завданням* спеціальної психологічної підготовки є формування *готовності* спортсменів до участі в змагальній діяльності, що актуалізує здійснення поглибленого аналізу психологічної готовності як наукового поняття. *Психологічна готовність спортсмена* розглядається вченими як визначальний фактор перемоги в спорті [31, 105, 137]. Вона обумовлена достатньо стійкими психологічними особливостями, притаманними конкретному спортсмену [127]. Поряд із функціональною та техніко-тактичною готовністю, до *специфічного передстартового комплексу*, що утворює *структуру готовності* спортсмена високої кваліфікації до виступу у змаганнях, учені відносять: емоційно-вольову стійкість; цілеспрямованість особистості; наполегливість; здатність до мобілізації; психологічну витривалість (в умовах наростання втоми та стомлення); самоконтроль; рішучість; волю до перемоги; спортивну злість; самоконтроль й активну саморегуляцію. Науковими дослідженнями доведено існування залежності між здатністю спортсменів до реалізації прогнозованого результату під час виступів у відповідальних змаганнях і рівнем їхньої психологічної готовності.

Підґрунтям для формування психологічної готовності спортсменів до участі в спортивній діяльності є інтелектуальний розвиток, емоційна зрілість і соціалізація особистості, які, в сукупності з розвитком здатності до максимальної реалізації фізичних можливостей, забезпечують удосконалення механізмів економізації витрат психоенергетичного потенціалу особистості [126, 128]. *За станом психологічної готовності* умовно розрізняють три основні *типи спортсменів*: тривожний, середній і мобілізуючий. Оптимальна реалізація спортсменами *тривожного типу* функціонального та техніко-тактичного потенціалу під час участі у відповідальних змаганнях потребує впровадження комплексу психологічних заходів, що включають моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі та формування навичок самоконтролю й саморегуляції. Спортсмени *середнього типу* потребують створення моделі максимальної реалізації в умовах тренувального процесу та її відтворення під час участі у змаганнях. Спортсмени *мобілізуючого типу* потребують надання об'єктивної інформації щодо актуального стану їхньої психологічної готовності з метою подальшого її використання для реалізації досягнутого рівня готовності під час участі в змаганнях високого рангу.

Практика спорту високих досягнень має безліч випадків, що пов'язані з виступами спортсменів у змаганнях на тлі їхньої недостатньої фізичної, технічної, тактичної, психологічної готовності. Недостатній рівень готовності виявляється у передзмагальному періоді та характеризується: відсутністю бажання спортсмена брати участь у змаганнях; відсутністю мобілізаційної готовності до старту; високим рівнем тривожності, відсутністю впевненості в собі, страхом, апатією. Недостатній рівень готовності спортсмена стає причиною поразок у змаганнях, що провокує розвиток негативних психічних станів [137]. Повторювані випадки невдалих виступів зумовлюють закріплення негативних емоцій, втрату бажання брати участь у змаганнях, згасання бійцівських якостей, виникнення несприятливих передстартових станів. Отже, тренери мають володіти повною та об'єктивною інформацією щодо стану готовності спортсменів до участі у змаганнях.

У контексті розгляду проблеми готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності, на особливу увагу заслуговує вивчення психологічного потенціалу висококваліфікованих спортсменів як одного з чинників, що лімітує формування оптимального рівня передзмагальної готовності спортсменів [231]. *Психологічний потенціал* розглядається як сукупність можливостей спортсмена здійснювати тренувальну й змагальну діяльність протягом достатньо тривалого періоду. Успішність виступів спортсменів у змаганнях найвищого рангу обумовлена відносно стабільною психологічною активністю, пов'язаною з глибинними особистісними якостями, що утворюють психологічний потенціал спортсмена. Умовою, яка визначає успішність спортивної кар'єри є здатність спортсмена до реалізації свого психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях, що забезпечує формування відчуття задоволення досягнутим результатом.

Психологічний потенціал спортсмена вчені безпосередньо пов'язують із проблемою *вигорання* – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена [270, 376]. Вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного навантаження та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. *В етіології вигорання* спортсменів науковці виділяють різні причини, що відображають специфіку змагальної діяльності: - варіативність поведінкової активності; - кумуляцію ефектів тривалого психічного напруження; - передчасну психічну демобілізацію; - зниження рівня функціональних можливостей спортсмена внаслідок перенесеної травми; - невідповідність психологічного та біологічного віку тренувальним і змагальним навантаженням [136].

Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Отже, застосування превентивних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що

дозволяють вчасно виявляти та вживати заходів корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки. Зокрема, на думку Є.І. Дідусь (2005), профілактика вигорання може бути забезпечена комплексом корекційних заходів, спрямованих на формування адекватної самооцінки, реалістичного рівня домагань, конструктивної мотивації, внутрішнього локусу контролю [159].

Визначенню психологічних детермінант готовності спортсменів, що впливають на успішність їхніх виступів у змаганнях найвищого рангу, присвячено дослідження Л.А. Драгунова, І.П. Волкова, А.Ю. Телегіна, Г.В. Яроцького т. ін. [357, 390]. Експериментальні дані засвідчують, що для висококваліфікованих спортсменів вирішального значення набуває відчуття психологічного комфорту та соціальної рівноваги, що супроводжуються відповідними психічними станами. Це пояснює підвищену увагу дослідників до вивчення *психічних станів* спортсменів як чинників, що впливають на здатність досягати високих спортивних результатів (А.В. Родіонов, 1988; Є.М. Хекалов, 2003 т.ін.). *Психічний стан* розуміють як актуальний для даного часу реальний стан людини у відповідності до всієї сукупності її психічної організації [43, 110,136]. *Актуальний психічний стан* визначається параметрами, що характеризують одночасний перебіг психічних процесів, з одного боку, та сукупністю особистісних якостей, з іншого. У спортивній психології *психічний стан* розуміють як положення, в якому опиняється спортсмен унаслідок дії умов і ситуацій спортивної діяльності. Він характеризується певним ставленням особистості до конкретної ситуації, рівнем її активації та особливостями протікання психічних процесів [319, 366]. Отже, кожен психічний стан є цілісним, поліструктурним і поліфункціональним утворенням, що визначає процесуальні характеристики психічної діяльності спортсмена та опосередковано впливає на її кінцевий результат.

Науковці виділяють наступні основні фактори ґенезу та прояву психічних станів спортсменів: фактор часу, фактор активації, фактор домінуючих елементів структури свідомості, фактор специфічності конкретного виду спортивної діяльності. У той же час, генералізуючим фактором, що впливає на всю

сукупність окреслених факторів ґенезу та прояву психічних станів спортсменів, учені вважають фактор індивідуальних відмінностей [159, 370, 376, 385]. Виникнення певних психічних станів пов'язано з низкою причин суб'єктивного та об'єктивного характеру. До *суб'єктивних причин* відносяться: очікування виступу у змаганнях; недостатня підготовленість спортсмена; відповідальність за результат виступу; невпевненість у вдалому виступі; незадовільний стан здоров'я; надмірна збудливість і тривожність як сукупність особистісних якостей спортсмена; індивідуально-психологічні особливості особистості; вдалий або невдалий виступ у попередніх змаганнях; ставлення спортсмена до невдач.

До *об'єктивних причин* відносяться: сила потенційних суперників; організація змагань; поведінка тренера на змаганнях або його відсутність; настрій у команді; нераціональна організація передзмагальної підготовки. Доведено, що несприятливі стани зумовлюють порушення оптимального перебігу психічних процесів, формують негативні, неадекватні соціальним вимогам особливості та якості особистості спортсмена, негативно впливають на результат діяльності, руйнують спортивну форму, послаблюють психічне та фізичне здоров'я. До несприятливих станів належать:

- стани, зумовлені негативними, асоціальними рисами характеру та особистісними якостями спортсменів (заздрість, пихатість, неадекватна завищена самооцінка та рівень домагань);
- стани, пов'язані з астенічними або пасивними емоціями (апатія, самозаспокоєння);
- стани, пов'язані з дією факторів, що відволікають спортсмена від вирішення завдань спортивної діяльності (побутові проблеми, особистісні стосунки тощо);
- невротичні стани, що мають несприятливий вплив на фізичне та психічне здоров'я спортсмена.

Вирізняють *ранні передстартові стани*, що можуть виникати за декілька діб і навіть тижнів до відповідальних стартів, а також передстартові стани, що

виникають безпосередньо перед початком змагань [188, 191, 270]. До найбільш розповсюджених станів спортсменів, що пов'язані з надлишковою психічною напругою, належить "*передстартова лихоманка*". Причини її виникнення поліфакторні, а найбільш типовими науковці вважають: неадекватні завдання, що не відповідають рівню підготовленості спортсмена; переоцінку власних сил і можливостей; своєрідне «зараження» знервованістю від іншого спортсмена (або команди); інші фактори, що супроводжують виступ спортсмена у змаганнях [285, 294].

Отже, надлишкова психічна напруга є несприятливим психічним станом, що негативно позначається на ефективності змагальної діяльності спортсменів [320]. Це актуалізує розгляд засобів, що використовуються для корекції такого стану. Розрізняють дві групи ситуацій, що зумовлюють необхідність застосування засобів, спрямованих на зменшення надмірної психічної напруги. До першої групи відносяться ситуації, пов'язані зі станом спортсмена перед стартом; до другої – виникнення надмірного хвилювання за ходом змагання [293, 296, 300]. У ситуаціях першої групи спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні (від тренера, психолога, лікаря, іншого спортсмена своєї команди) за умови, що їхнє втручання не заборонено правилами змагань. Засоби, що використовуються для зняття надмірної передстартової психічної напруги, носять заспокійливий характер. У ситуаціях другої групи спортсмен має розраховувати виключно на власні можливості, що лімітовані арсеналом попередньо сформованих навичок саморегуляції. Іншим проявом неадекватного передстартового стану є *передстартова апатія*, що настає внаслідок виснаження нервової системи спортсмена. Передстартова апатія характеризується: байдужістю, млявістю, зниженням м'язового тонусу, зниженням обсягу та концентрації уваги, відсутністю бажання боротися за перемогу. Зважаючи на природу передстартової апатії, єдиним дієвим засобом її профілактики є своєчасно застосовані заходи, що спрямовані на зниження надмірної нервово-психічної напруги спортсмена до початку змагань.

Отже, ключовим *завданням психологічної підготовки* є формування здатності спортсменів до *управління передстартовим станом* [123, 300]. У спеціальній літературі зустрічаємо певну термінологічну неузгодженість щодо розуміння сутнісного змісту поняття «передстартовий стан». Науковці визначають його як спортивний або передстартовий стрес, реакцію тривоги, емоційне напруження тощо [14, 258]. Однак, незаперечним є факт, що передстартовий стан дослідники пов'язують з емоційними зрушеннями, які виникають у спортсменів унаслідок високої відповідальності за результат змагальної діяльності. Передстартовий стан також пов'язаний з остаточною невизначеністю щодо кінцевого результату змагання, який може створювати загрозу престижу та амбіціям суб'єкта спортивної діяльності [366]. Дослідження науковців дозволили виділити наступний *комплекс психологічних проявів передстартових станів спортсменів*, як-от: - загальну спрямованість свідомості, що проявляється у змісті думок, об'єкті зосередження уваги, особливості сприймання та уявлення; - емоційно-вольову спрямованість, що характеризується рівнем емоційного збудження, рішучості, впевненості в собі; - морально-вольову готовність до змагань, що проявляється в усвідомленні відповідальності спортсмена, його цілеспрямованості, прагненні перемоги та віри в позитивний результат діяльності [14, 249].

Ефективним методом корекції несприятливих психічних станів у спортсменів є *психорегуляція* – відносно самостійна галузь наукового знання, що вивчає закономірності та умови формування особливих психічних станів, на тлі яких спортсмени здатні до найбільш повної реалізації своїх фізичних і психічних можливостей. На думку вчених, до основних *завдань спортивної психорегуляції* належать: регуляція емоційних проявів, зокрема, їх спрямованості; відновлення психічної працездатності; розвиток специфічних для виду спорту психологічних функцій та якостей особистості; ідеомоторне відпрацювання техніко-тактичних навичок; оптимальне налаштовування на виконання завдань тренувальної та змагальної діяльності тощо.

У процесі вибору методів психологічного впливу на спортсмена в процесі спеціальної психологічної підготовки, окрім об'єктивних факторів, зумовлених специфікою виду спорту, та суб'єктивних, пов'язаних з індивідуальними особливостями спортсменів, необхідно враховувати фактори, зумовлені специфікою організації та змісту тренувального процесу [319]. Зважаючи на незаперечну ефективність використання вербальних засобів регуляції психічного стану спортсменів високої кваліфікації, до основних *засобів корекції неадекватних психічних станів* віднесено:

- створення психологічних внутрішніх опор, що доцільно застосовувати під час стабілізуючого та підвідного мікроциклів підготовки. Психологічні внутрішні опори є ефективними для корекції неадекватних психічних станів спортсменів, які характеризуються неврівноваженістю, емоційною реактивністю, підвищеним рівнем тривожності;
- раціоналізацію – засіб, що може бути застосований на всіх етапах підготовки. Однак, він виявляється найбільш ефективним у роботі зі спортсменами безпосередньо перед початком відповідального змагання та полягає в поясненні механізмів виникнення несприятливих психічних станів із метою їх об'єктивної оцінки самим спортсменом і логічного пошуку шляхів виходу з таких станів (даний засіб використовується лише за умови високого рівня інтелектуального розвитку та теоретичної підготовленості спортсмена);
- сублімація – застосовується для роботи зі спортсменами з неврівноваженою нервовою системою, які внаслідок спортивних і життєвих невдач, травм, втратили віру у свої можливості. Засіб сублімації являє собою «витискання» одного настрою іншим завдяки змінам мотиваційних аспектів діяльності, переорієнтації у ставленні до виступу в конкретному змаганні;
- десенсибілізація – полягає в моделюванні несприятливих психічних станів, що можуть супроводжувати майбутню змагальну діяльність. Його застосовують за один-два дні до виступу. Десенсибілізація передбачає програвання подумки ситуацій сильного стомлення, відставання від суперників

тощо, тому цей засіб протипоказаний занадто вразливим спортсменам із неврівноваженою нервовою системою;

- деактуалізація – штучне заниження сили суперників, що використовується для впливу на спортсменів зі слабким і рухливим типом нервової системи. Вирізняють безпосередню деактуалізацію, коли увагу спортсмена концентрують на слабких місцях суперника, а також опосередковану, що передбачає навмисне виділення сильних компонентів підготовленості самого спортсмена [14, 82].

Результати теоретичного аналізу ключових детермінант, що визначають здатність спортсменів до ефективної змагальної діяльності, а також вчення традиційних для спортивної психології підходів до формуванням оптимального рівня готовності спортсменів до ведення змагальної боротьби дозволяють передбачити, що *готовність* спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку до змагальної діяльності визначається взаємозалежною сукупністю складових їхньої техніко-тактичної, функціональної та психологічної готовності [93]. Отже, психолого-педагогічний супровід тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті вимагає розробки інноваційних *методик*, що забезпечать достовірне зростання рівня їхньої готовності до виступів у відповідальних стартах за всіма її компонентами.

Одним із можливих психологічних шляхів вирішення проблеми є «ментальний тренінг» [423, 427]. За результатами наукових досліджень, включення ментального тренінгу в систему психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації спрямовується на розвиток психічних якостей і навичок, достатній рівень сформованості яких забезпечує «… досягнення піку спортивної майстерності та одночасне підвищення якості психосоматичного здоров'я спортсменів» [105, с. 28], що є для нас надзвичайно важливим з огляду на наявність чисельних факторів ризику порушень психологічного здоров'я осіб, задіяних у паралімпійському спорті [43, 79, 388]. Однак, означений метод може

бути застосований тільки для спортсменів із високим рівнем інтелектуального розвитку та теоретичної підготовленості.

Встановлено, що серед науковців не існує одностайності думок щодо мети психологічного впливу: на стан спортсмена або на його особистість. Указане, передусім, обумовлено емпірично доведеною наявністю позитивного переносу ефекту психологічного впливу як на особистість, так і на стан спортсменів.

Принагідно, що порушення сенсорного, моторного та інтелектуального розвитку визначають зміст і спрямованість всіх складових підготовки спортсменів й позначаються на формуванні їхньої готовності до ефективної спортивній діяльності. Це актуалізує подальше дослідження впливу інвалідизуючих чинників на психічний та особистісний розвиток спортсменів із метою подальшого врахування з'ясованих особливостей у процесі розробки системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив недослідженість проблеми психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку з вадами зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, зокрема, його психологічного та педагогічного аспектів. Наукові доробки фахівців, що стосуються різних аспектів супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, є достатньо обмеженими та відрізняються фрагментарністю.

2. З позицій теорії діяльності, спортивна діяльність є одним з історично обумовлених видів діяльності, якому притаманні всі риси, що характеризують діяльність людини. Аналіз педагогічної й психологічної структури та змісту спортивної діяльності передбачає звернення до критеріїв раціональності, завдяки яким можна встановити мету, мотивацію, цінності суб'єкта, що діє. Спортивна

діяльність, як і будь-який інший культурно-історичної вид діяльності, є джерелом встановлення специфічних взаємовідносин між спортсменом, тренером, іншими суб'єктами спортивної діяльності та виступає фактором формування психічних новоутворень особистості, що забезпечують досягнення вершин спортивної майстерності в обраному виді спорту.

3. Проведений теоретичний аналіз доводить можливість застосування філософських, соціологічних і психологічних підходів до розгляду групових процесів, характерних для спортивної діяльності. Це дозволило розглядати психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як підсистему, що входить до цілісної системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті.

4. Підтверджено, що особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів усіх нозологій, а також специфіка структури спортивної діяльності представників різних видів паралімпійського спорту виключають можливість прямого переносу традиційних підходів до визначення змісту та розробки системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку.

Передбачено, що здатність спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до ефективної спортивної діяльності може бути лімітована емоційною та особистісною незрілістю, що обмежує їхні можливості у процесі формування високоадаптивних реакцій на дію специфічних для спорту стресогенних впливів і негативно позначається на ефективності тренувальної та змагальної діяльності. Залишається невивченою динаміка психічних станів спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, їх логічний ланцюг, за яким вони послідовно рухаються від вихідного стану (образу стану) до бажаної мети, що відповідає параметрам максимального результату в конкретному виді рухової діяльності та забезпечує найвищий рівень досягнень у паралімпійському спорті.

Визначення теоретико-методологічних засад дослідження структури та змісту спортивної діяльності, зокрема компонентів педагогічної та психологічної складових, специфічних вимог щодо супроводу тренувальної та змагальної

діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, характеру впливу сенсорних, моторних та інтелектуальних порушень на здатність спортсменів до ефективної тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту дозволяє забезпечити їх подальше врахування в процесі планування та розробки конкретних заходів впливу на особистість спортсменів у системі психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності. Проведений теоретичний аналіз структури та змісту спортивної діяльності, а також факторів, що детермінують її ефективність, дозволив передбачити, що система психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку має об'єднувати комплекс специфічних і традиційних заходів, методів, прийомів і засобів впливу на особистість, що реалізуються в специфічних умовах міжособистісної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності. Система має бути орієнтованою на забезпечення оптимальних умов для вирішення конкретних завдань тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Система має уможливлювати врахування факторів, що, передусім, визначаються специфікою виду спорту, етапом і періодом підготовки, конкретною структурою змагальної діяльності спортсмена, його індивідуальними особливостями, актуальним психічним станом, іншими чинниками, що позначаються на ефективності функціонування основних суб'єктів спортивної діяльності. Дотримання таких вимог актуалізує розробку концепції та створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як невід'ємної складової системи їхньої підготовки в паралімпійському спорті.

РОЗДІЛ 2
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

2.1. Концепція психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Одним із дієвих напрямків реалізації державної політики України в галузі спеціальної освіти осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що забезпечує комплексний корекційний вплив на психічний, фізичний та особистісний розвиток, створює сприятливі умови для соціальної адаптації та інтеграції спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку в систему сучасних суспільних відносин є спорт інвалідів, зокрема, паралімпійський спорт.

Стрімке зростання результатів у паралімпійському спорті забезпечується комплексною системою багаторічної підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що реалізуються за фінансової підтримки держави та забезпечується діяльністю фахівців реабілітаційно-спортивних шкіл інвалідів, Українського та регіональних центрів із фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт», Національного комітету спорту інвалідів України та відповідних Національних федерацій спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку. Удосконалення системи підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, полягає, передусім, в її спрямуванні на логічне узгодженні корекції, навчання та тренування. Саме за таких умов уможливлюється досягнення спортсменами оптимального рівня готовності

до ефективної змагальної діяльності, що забезпечить високий рівень їхньої конкурентоспроможності на міжнародній арені.

Відсутність концепцій психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, з одного боку, та незаперечна необхідність створення умов для забезпечення корекційної спрямованості навчально-тренувального процесу, відновлення та збереження психологічного здоров'я, сприяння позитивному розвитку особистості з порушеннями психофізичного розвитку в тренувальному процесі, зростання її духовного потенціалу, формування спеціальних фізкультурно-спортивних знань, специфічних якостей, рухових умінь і навичок, що стануть підґрунтям для досягнення максимального результату змагальної діяльності, з іншого, спонукали нас до розробки основних положень, які в подальшому стали підґрунтям для визначення концептуальних засад і створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Теоретичними витоками вихідних положень створюваної концепції психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку стали:

- з'ясовані під час теоретичного аналізу спеціальної літератури психолого-педагогічні особливості та структура спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті;
- закономірності та особливості психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що детермінують ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності;
- результати узагальнення вітчизняного та зарубіжного досвіду застосування окремих компонентів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів-інвалідів різних нозологій [63].

Розробка основних положень концепції здійснювалась паралельно з проведенням пошукового етапу педагогічного експерименту, що дало можливість своєчасно уточнювати та коригувати зміст окремих її положень.

2.1.1. Зміст і функції психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності

У дослідженні проблема психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку розглядається як самостійне соціально-психологічне явище, що структурно-інтегровано входить до складу загальної проблеми – системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті. Отже, поняття «психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності» за сутнісним змістом підпорядковано поняттю «система підготовки», однак вказує на відносно самостійну та вагому складову цієї системи. Це актуалізує розгляд поняття психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності як цілісної системи, що поєднує окремі елементи (методи, засоби, прийоми, специфічні умови тощо) психолого-педагогічного впливу на особистість у тренувальному процесі та під час участі в змаганнях, створює сприятливі умови для формування оптимального рівня готовності спортсменів до участі у змагальній діяльності та його прогнозованої реалізації під час відповідальних стартів.

Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності також спрямовується на створення умов для продуктивного функціонування суб’єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту [71].

Аналіз літературних джерел указує на відсутність усталеного розуміння науковцями поняття «психолого-педагогічний супровід». Зокрема, І.Д. Фурман, І.В. Слободчиков (1995) розглядають його як допомогу в особистісному зростанні, формуванні настанови на емпатійне

розуміння оточуючих, відкрите спілкування; А.В. Мудрик (1997) – як особливу сферу діяльності педагога, який прагне залучити особистість до соціокультурних і моральних цінностей суспільства, що стане підґрунтям її саморозвитку та самореалізації; М.С. Пряжников, С.М. Чистякова (2002) – як напрямок діяльності педагога у сфері соціально-професійного самовизначення молоді, що забезпечується створенням умов для продуктивного вирішення життєвих проблем, розуміння їх змісту, причинно-наслідкових зв'язків, самостійного пошуку шляхів вирішення; Є. Воронцова (2005) – як забезпечення процесів соціалізації та адаптації суб'єктів навчально-виховного процесу; Т. Шаповал (2005) – як превентивні дії психолога, що «йде попереду», створюючи умови для розвитку особистості. У роботі М. І. Губанова (2002), «супровід», разом із «сприянням», «співробітництвом», «співчуттям» забезпечують підтримку суб'єкта у становленні його незалежності, створюють сприятливі умови для саморозвитку, самоідентифікації, самопізнання, самовизначення, самоорганізації, самоконтролю, самореалізації.

Дослідники в галузі спортивної педагогіки та психології психолого-педагогічний супровід розглядають як індивідуалізований комплекс заходів допомоги спортсменам на різних етапах спортивної кар'єри з урахуванням актуальних проблем, що доведеться розв'язувати основним суб'єктам спортивної діяльності [109, 122, 251, 322].

Багатовекторність поглядів учених ми пояснюємо специфікою вибору конкретної категорії суб'єктів психолого-педагогічного супроводу, що обумовлює своєрідність мети, завдань та умов його впровадження. Спільною залишається особистісно орієнтована парадигма супроводу, його націленість на соціальний розвиток, особистісне становлення та самореалізацію особистості.

Узагальнюючи підходи до визначення змісту досліджуваного поняття, ми встановили, що «психолого-педагогічний супровід» правомірно розуміти як створення умов для продуктивного розвитку особистості, формування

здатності до конструктивного вирішення конфліктів, опанування індивідуальними методами пізнання, спілкування, розуміння себе та інших, допомогу у виборі напрямків і стратегій діяльності.

Проведений теоретичний аналіз дозволив дати власне визначення поняття. Отже, ***психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності*** ми потрактовуємо як логічно впорядковану сукупність психолого-педагогічних заходів діагностики та цілеспрямованого впливу на особистість спортсменів в усі періоди підготовки (від базового до відновного), що реалізується в умовах узгодженої професійної взаємодії специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності та дозволяє сприяти розвитку індивідуально-психологічних і особистісних якостей осіб із порушеннями психофізичного розвитку, задовольняти актуальні вікові та особистісні потреби, вживати превентивних заходів щодо попередження порушень психологічного здоров'я, створювати сприятливі умови для формуванню високого рівня готовності до участі в змагальній діяльності та його ефективній реалізації під час відповідальних стартів.

Отже, вирішення етапних завдань і досягнення кінцевої мети супроводу, забезпечення його ефективності досягається завдяки консолідації зусиль усіх суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту.

Психолого-педагогічний супровід є необхідною *умовою* підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. *Ефективність* психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності досягається у тих випадках, коли він реалізується не у вигляді окремих, одноразових заходів впливу, підтримки або допомоги спортсмену та тренеру, а шляхом створення цілеспрямованої системи психолого-педагогічного корекційного впливу, що забезпечує безперервний і комплексний характер супроводу.

Системний характер психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті передбачає вивчення психічних та особистісних

якостей, визначення ступеня їх відповідності конкретним вимогам змагальної діяльності, врахування індивідуальних особливостей спортсменів у процесі розробки та реалізації корекційних заходів у відповідності до етапних завдань, актуальних у різні періоди підготовки спортсменів. Передбачаємо, що в умовах комплексної системи психолого-педагогічного супроводу відбуваються стійкі позитивні зміни за показниками готовності спортсменів до участі в змагальній діяльності, нівелюється негативний вплив психосоматичних порушень на здатність осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку до ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку набуває статусу самостійного виду супроводу завдяки таким структурним елементам, як об'єкт, специфічний суб'єкт, активність суб'єкта, результат. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності має спільний із сучасною системою підготовки *об'єкт* – рівень готовності спортсменів до участі у спортивній діяльності (тренувальній і змагальній).

Під *суб'єктами спортивної діяльності* ми розуміємо осіб, які безпосередньо або опосередковано причетні до процесу підготовки та участі спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в змаганнях. До основних *суб'єктів спортивної діяльності* відносяться спортсмени з вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку, їхні особисті тренери та тренери збірних команд, які працюють зі спортсменами в умовах централізованих навчально-тренувальних зборів і міжнародних стартів, а також лікарі, масажисти (реабілітологи), психологи, менеджери [71].

До *специфічних суб'єктів спортивної діяльності, характерних виключно для паралімпійського спорту,* віднесено тренерів-таперів, тренерів-супроводжуючих, інших спеціально підготовлених фахівців, які забезпечують (або полегшують) подолання спортсменами бар'єрності

архітектурного простору спортивних споруд, створюють умови для їхнього безпечного перебування на спортивних спорудах під час тренування та участі у змаганнях, допомагають спортсменам у дотриманні вимог особистої та громадської гігієни, а також суб'єкти, професійні дії яких включені до структури змагальної діяльності спортсменів із вадами зору та важкими порушеннями опорно-рухового апарату і безпосередньо (або опосередковано) впливають на її результат.

У паралімпійському спорті *спортсмени як основні суб'єкти спортивної діяльності* характеризуються індивідуально-психологічними та функціональними особливості, що відрізняють їх від суб'єктів в олімпійському спорті. *Індивідуальні особливості,* пов'язані з психосоматичним станом спортсменів, визначають специфіку:

- технічної підготовки спортсменів, зокрема ступінь і характер індивідуалізації техніки у відповідності до наявних моторних, сенсорних або інтелектуальних обмежень;
- тактичної підготовки спортсменів з урахуванням специфіки взаємодії суперників у відповідності до правил змагань в паралімпійському спорті;
- сенсорного та когнітивного компонентів забезпечення такої взаємодії між спортсменами;
- функціональної підготовки спортсменів, що, з одного боку, забезпечить планомірне досягнення та утримання ними найвищого рівня функціональних можливостей, з іншого, враховує нозологічні обмеження та індивідуальні протипоказання до застосування певних видів вправ і пов'язаних з їх виконанням фізичних навантажень;
- психологічної підготовки спортсменів, зміст і спрямованість якої планується в залежності від особливостей їхнього психічного та особистісного розвитку, інтелектуальних потенцій, рівня професійної компетентності, наявних порушень психологічного здоров'я та їх характеру,

завдань конкретного етапу підготовки, ступеня обмеження дієздатності у цілому;

- професійних дій специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності, у тому числі й тих, що включені до структури змагальної діяльності осіб із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату [95, 96].

Функціональні особливості суб'єктів спортивної діяльності пов'язані зі специфікою застосованих засобів психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів і професійними діями суб'єктів, що спрямовуються на забезпечення найвищого рівня їхньої готовності та його прогнозованої реалізації під час участі у змаганнях.

Засобами психолого-педагогічного супроводу можуть бути всі традиційні, модифіковані та спеціально розроблені засоби впливу на особистість спортсменів і структуру їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Їх практичне застосування реалізовується в умовах узгодженої взаємодії суб'єктів спортивної діяльності безпосередньо в тренувальному процесі, під час участі осіб із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку в змаганнях, а також в інший час, спеціально обраний для вирішення конкретних поточних завдань їхньої підготовки.

Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку здійснюється в системі людина-людина. Отже, спільна діяльність фахівців і спортсменів передбачає:

- наявність колективного (групового) суб'єкта;
- територіальної та часової спільності його функціонування;
- спільності мети;
- узгодженої підпорядкованості дій суб'єктів спортивної діяльності в процесі досягнення цієї мети.

Враховуючи, що ефективність реалізації поточних завдань і досягнення кінцевої мети психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в

паралімпійському спорті забезпечується спільними зусиллями специфічних для суб'єктів спортивної діяльності, вважаємо за необхідне ввести поняття «груповий суб'єкт спортивної діяльності».

Науковий аналіз педагогічної та психологічної літератури дозволив дати визначення ***групового суб'єкта спортивної діяльності*** як відносно стабільного об'єднання суб'єктів спортивної діяльності, що по відношенню до всієї сукупності спортсменів і фахівців, причетних до підготовки спортсменів, виступає як єдиний суб'єкт дій, який, завдяки професійному спілкуванню та узгодженій взаємодії досягає високої ефективності у вирішенні завдань підготовки осіб із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку в паралімпійському спорті.

Особливість групового суб'єкта спортивної діяльності полягає в тому, що над розв'язанням поточних завдань супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку одночасно або послідовно працює група фахівців і спортсменів, а досягненню спільної мети підпорядковані зусилля всіх, хто входить до складу конкретного групового суб'єкта спортивної діяльності. *Активність групового суб'єкта* проявляється у спрямуванні індивідуальних зусиль не лише на об'єкт, а й на інших суб'єктів спортивної діяльності з метою узгодження їхніх дій.

Мета психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку відповідає загальній меті їхньої підготовки – формування оптимального рівня їхньої готовності до ефективної спортивної діяльності (тренувальної та змагальної), що уможливить досягнення найвищого (індивідуально можливого) рівня спортивних результатів. Досягнення мети забезпечується ефективною професійною діяльністю групового суб'єкта, склад і професійні функції якого орієнтовані, передусім, на особливості змагальної дисципліни (дистанції), що зумовлює структуру та фазовий склад змагальної діяльності.

Результатом діяльності групового суб'єкта є вирішення спільними зусиллями поточних завдань психолого-педагогічного супроводу спортивної

діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, збереження психологічного здоров'я, забезпечення оптимального рівня їхнього готовності до ефективної тренувальної та змагальної діяльності, досягнення ними індивідуальної вершини спортивної майстерності та її утримання.

Єдність мети та мотивації суб'єктів, які входять до складу групового суб'єкта спортивної діяльності у паралімпійському спорті, є *обов'язковою умовою* його ефективного функціонування. Усвідомлення мети спортивної діяльності та мобілізація зусиль на її досягнення перебувають у взаємозв'язку з індивідуальною мотивацією всіх суб'єктів спортивної діяльності. Груповий суб'єкт, який досягнув високого рівня ідентифікації, що проявляється в об'єднанні індивідуальних мотивів із загальною метою, сприяє збагаченню та взаємному посиленню мотиваційної сфери кожного з суб'єктів спортивної діяльності.

Ключовими ознаками діяльності групового суб'єкта в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, як цілісного та відносно самостійного феномена, є:

- єдність мети та спільної мотивації;
- розподіл діяльності окремих суб'єктів супроводу за функціонально пов'язаними складовими;
- інтеграція індивідуальних дій у єдину (спільну) діяльність групового суб'єкта;
- самоуправління та саморегуляція професійних дій кожного з суб'єктів спортивної діяльності;
- єдність простору, одночасність або узгоджена послідовність виконання професійних дій усіма членами групового суб'єкта в тренувальному процесі та під час участі спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку у змаганнях національного та міжнародного рівнів;

- спільне співпереживання, аналіз та оцінка груповим суб’єктом успіхів і невдач у спортивній діяльності.

У процесі формування та часткової зміни складу групового суб’єкта спортивної діяльності в паралімпійському спорті потребують урахування загальновідомі ефекти соціальної фацилітації та інгібіції [163], згідно яких включення фахівця до складу групового суб’єкта спортивної діяльності може зумовлювати як підвищення ефективності його індивідуальної діяльності, так і зниження. Тип прояву ефекту залежить від належності суб’єкта до одного з трьох соціальних типів: соціально збудливого, соціально гальмівного або соціально індиферентного. Відносно прості та добре засвоєні професійні дії в присутності інших суб’єктів або за їхньою участю виконуються, переважно, стабільно добре, а тільки-но опановані або складні вдаються гірше. На ефективності діяльності також позначається й рівень тривожності, самооцінка та рівень домагань – суб’єкти з високим рівнем тривожності, в порівнянні з низькотривожними, демонструють негативну реакцію на присутність інших людей, а суб’єкти з високим рівнем домагань, як правило, позитивно реагують на присутність інших [161].

Отже, вагомим фактором підвищення ефективності психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті є суб’єкт-суб’єктні стосунки, що створюються в межах групового суб’єкта та позитивно впливають на формування соціально-психологічної компетентності спортсменів і фахівців, які утворюють груповий суб’єкт спортивної діяльності у паралімпійському спорті.

Соціально-психологічна компетентність визначає здатність суб’єкта діяльності до ефективної взаємодії з іншими суб’єктами в системі специфічних стосунків, характерних для сучасного паралімпійського спорту. Це передбачає формування вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розвиток здатності до адекватного визначення та оцінки особистісних якостей й емоційних станів інших суб’єктів, до вибору

оптимальних способів спілкування з ними в процесі професійної взаємодії, що, в цілому, забезпечує розвиток психологічної та професійної культури особистості фахівців і спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

Отже, *діяльність групового суб'єкта* ґрунтується на спільних діях, міжособистісному спілкуванні та взаємоузгоджених і скоординованих зусиллях усіх його учасників. Це сприяє розвитку емпатійних здібностей суб'єктів спортивної діяльності, створює атмосферу корпоративної єдності, дружнього, приязного спілкування, де професійні питання ставляться та вирішуються в умовах вільної дискусії, під час якої вислуховується та обговорюється думка всіх суб'єктів, залучених до психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку на конкретному етапі підготовки. За таких умов знання та професійний досвід кожного з суб'єктів стають надбанням інших, поширюються, трансформуються та вдосконалюються груповим суб'єктом, забезпечуючи раціональність його дій в конкретній ситуації тренувальної та змагальної діяльності, що актуалізує проблему логічного обґрунтування поняття «раціональна діяльність групового суб'єкта», специфічного для сучасного паралімпійського спорту.

Дію правомірно вважати *раціональною* за умови, «… якщо вона є обґрунтованою відносно мети та засобів її досягнення» [259, с. 28]. Сукупність раціональних дій утворює *раціональну діяльність*, що включає: мету, способи діяльності та ймовірність досягнення мети. Проблема раціональності діяльності безпосередньо пов'язана з *мотивацією*. Зважаючи на розмаїття мотивів спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, діяльність може одночасно вважатись як раціональною, так й ірраціональною. Зокрема, діяльність може бути раціональною у відношенні до трансцендентних мотивів суб'єкта і в той самий час оцінюватись як ірраціональна стосовно інших його мотивів [397]. Принагідно, що джерелами внутрішніх критеріїв раціональності суб'єктів

спортивної діяльності виступають інтенції. Ймовірним є і протилежний варіант, коли діяльність є раціональною по відношенню до поверхневих шарів мотиваційного контексту суб'єкта спортивної діяльності, і, в той самий час, ірраціональною з точки зору трансцендентних шарів.

Зважаючи на психологічні особливості спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, актуальним є введення поняття *свободи* як важливої структурної характеристики діяльності. Свобода утворює сукупність можливих альтернатив дій, що дозволяє розглядати її як модальну характеристику діяльності.

Одним із стрижневих є поняття *раціонального суб'єкта діяльності* – суб'єкта, який здатен інтерпретувати власні дії як такі, що виходять із певних підстав [259, 421, 343]. Актуальним є визначення здатності суб'єкта спортивної діяльності діяти раціонально як сукупності його здібностей, що включає:

- здібність розпізнавання несуперечностей та очевидності;
- здібність оперування наведеними феноменами та підставами для дій;
- здібність виведення.

Важливу роль відіграє поняття «*раціональний суб'єкт взаємодії*». Характеризуючи груповий суб'єкт спортивної діяльності в паралімпійському спорті, поділяємо думку В.В. Навроцького (2005), що «… будь-який учасник взаємодії має більше однієї інтенції, і при цьому вибудовує план реалізації своїх інтенцій у залежності від інтенцій інших учасників, причому в ході взаємодії здійснює їх постійну реконструкцію» [259, с. 100]. Раціональне розуміння та пояснення дії суб'єктів спортивної діяльності зводиться до встановлення підстав цих дій. Підставами дії можуть бути елементи більш ранньої поведінки як самого індивіда, так і інших індивідів, зокрема бажання, прагнення, віра, обов'язки, інтенції тощо.

Кількісний склад групового суб'єкта спортивної діяльності у паралімпійському спорті визначається:

- специфікою виду спорту;

- особливостями сенсорної, моторної або інтелектуальної недостатності конкретного спортсмена, що лімітують його дієздатність у конкретній сфері діяльності;
- правилами змагань, що регламентують порядок участі у змаганнях осіб із моторною, сенсорною або інтелектуальною недостатністю та визначають вимоги щодо обов'язкового та допустимого супроводу спортсменів різних функціональних класів;
- конкретними умовами організації навчально-тренувального процесу або участі спортсменів у змаганнях;
- іншими специфічними вимогами супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

Проведений аналіз ключових структурних елементів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті дозволив передбачити, що діяльність специфічних групових суб'єктів має бути регламентована певною системою.

Система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності, у широкому сенсі, розглядається як комплекс заходів, що реалізується груповим суб'єктом спортивної діяльності та є спрямованим на досягнення спортсменами психологічної стабільності, відчуття особистісного внутрішнього та зовнішнього комфорту, високого (оптимально можливого) рівня розумової та фізичної працездатності, емоційної стійкості, здатності до ефективної змагальної діяльності.

Таким чином, актуалізується проблема створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій у паралімпійському спорті, що забезпечить формування їхньої готовності до ефективної тренувальної та змагальної діяльності, а також відновлення та збереження їхнього психологічного здоров'я як умови, що лімітує особистісне та професійне зростання, досягнення вершин спортивної майстерності.

2.1.2. Визначення ролі психологічного здоров’я як фактору, що лімітує ефективність спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Психологічне здоров'я розглядається як необхідна умова повноцінного функціонування та розвитку людини в онтогенезі. Оптимальний рівень психологічного здоров’я є об’єктивною передумовою адекватного виконання специфічних соціальних функцій у відповідності до вікових періодів розвитку та соціокультурних традицій суспільства, а також забезпечує можливість особистісного розвитку протягом усього життя [9, 158, 371].

Указане актуалізувало розгляд структури та змісту психологічного здоров’я, умов його формування та збереження в контексті подальшого дослідження особливостей взаємозв’язку між рівнем психологічного здоров’я осіб із порушеннями психофізичного розвитку й можливостями їхньої самореалізації у спортивній діяльності.

Започатковуючи розгляд структури психологічного здоров’я спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку ми, передусім, враховуємо положення Л. С. Виготського, згідно з яким розвиток особистості інвалідів підпорядковується тим самим закономірностям, що й розвиток здорових осіб [135]. Такий підхід дозволив розробити схему психологічного здоров'я, що відображає компоненти його структури, характерні для осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Отже, структура психологічного здоров’я може бути представлена у вигляді системи, що включає аксіологічний, інструментальний і мотиваційно-ціннісний компоненти [79] (рис. 3.1).

Зміст *аксіологічного компонента* утворюють цінності власного «Я» спортсмена та «Я» цінності інших людей. Йому відповідають абсолютне

самоприйняття, що можливе за умови досить повного знання самого себе, а також прийняття інших людей, незалежно від їхньої статі, віку, соціального статусу, політичних уподобань, інших соціокультурних особливостей. Необхідною передумовою самоприйняття є особистісна цілісність, а також уміння прийняти свій «темний початок», вступити з ним у діалог. Ключовими якостями, що забезпечують прийняття інших людей, є вміння побачити в кожному з оточуючих «світлий початок», навіть у випадках, коли він є непомітним, а також здатність взаємодіяти саме зі «світлим початком», визнання власного права та права інших на існування «темного початку».



Рис. 2.1. Структура психологічного здоров'я спортсменів

Мотиваційно-ціннісний компонент передбачає наявність потреби спортсмена в саморозвитку. Указане характеризує його як суб'єкта власної діяльності, який має внутрішнє джерело активності, що виступає двигуном особистісного розвитку. За таких умов суб’єкт виявляється цілком здатним брати на себе відповідальність за свій розвиток і стає «автором власної біографії» [372, с. 64].

Інструментальний компонент характеризується розвитком рефлексивних здібностей спортсмена як засобу самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на собі, своєму внутрішньому світі та власному місці у взаємовідносинах з іншими людьми. Йому відповідає вміння людини розуміти та описувати свій емоційний стан і стан інших людей, здатність до вільного та відкритого прояву почуттів без заподіяння шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків власної поведінки та поведінки інших.

Компоненти психологічного здоров'я знаходяться у безперервній динамічній взаємодії. Зокрема, умовою розвитку позитивної, а не невротичної рефлексії, є адекватна самооцінка. У свою чергу, саморозвиток людини сприяє змінам її ставлень до власного «Я», а саморефлексія виступає механізмом саморозвитку особистості.

На сучасному етапі розвитку науки питання *норми психологічного здоров'я* залишається дискусійним. Визначення сутності, критеріїв і показників *норми*, що розглядаються як «певний образ» і виступають орієнтиром для організації педагогічних умов досягнення психологічного здоров’я, потребує диференціації змісту понять «психологічне» та «психічне» здоров'я. *Нормою психічного здоров'я* правомірно вважають відсутність патології та симптомів, що заважають соціальній адаптації людини. Альтернативою норми, у випадку психічного здоров'я, є хвороба. *Норма психологічного здоров'я* характеризується наявністю конкретних особистісних характеристик, що дозволяють людині не тільки адаптуватися в суспільстві, але й сприяють її розвитку. Альтернативою норми, у випадку психологічного здоров'я, є не хвороба, а відсутність або недостатній рівень сформованості особистісних, соціальних і професійних компетенцій людини, що ускладнює її розвиток у процесі життєдіяльності, перешкоджає виконанню власного життєвого завдання [371].

Розуміння норми ґрунтується на аналізі способів взаємодії людини з навколишнім середовищем. Оптимальний спосіб взаємодії зумовлений, насамперед, *гармонією* між умінням людини адаптуватися до середовища та

адаптацією самого середовища у відповідності до її особистісних потреб. На особливу увагу заслуговує співвідношення між здатністю людини до пристосування (ендогенною адаптацією) та пристосуванням середовища (екзогенною адаптацією). Специфіка їх взаємодії визначається не лише конкретною ситуацією, але й віком людини. Якщо для дитини *гармонією* вважається пристосування середовища в особі матері до потреб малюка, то з віком поступово повинна зростати частка пристосування самої людини до умов середовища. Людина, яка досягла особистісної зрілості, здатна самостійно підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосовністю, зберігаючи акцент на домінуванні самозмін як передумови адекватних змін зовнішньої ситуації. Виділяють три *рівні психологічного здоров'я*: вищий (креативний), середній (адаптивний), низький (дезадаптивній) (табл. 2.1).

Людина, яка має психологічне здоров'я *креативного* рівня, не потребує психологічної допомоги. Вона характеризується стійкою адаптацією до середовища, резервом сил для подолання стресових ситуацій, активним творчим ставленням до дійсності.

Адаптивний рівень психологічного здоров’я мають особи, які в цілому адаптовані до соціуму, але характеризуються дещо підвищеним рівнем тривожності. Такі люди не мають резерву міцності психологічного здоров'я, тому відносяться до групи ризику. Їм необхідно рекомендувати групову психологічну корекцію профілактично-розвивальної спрямованості.

Дезадаптивний рівень психологічного здоров'я характерний для людей, які потребують індивідуальної психологічної допомоги внаслідок порушення балансу процесів асиміляції та акомодації. Для вирішення внутрішніх конфліктів вони використовують або асиміляційні, або акомодаційні стилі поведінки.

Таблиця 2.1.

Рівні психологічного здоров'я

<table>
<tr><td>Рівні психологічного здоров'я</td><td colspan="2">Ознаки рівнів психологічного здоров'я</td><td>Вид психологічної допомоги</td></tr>
<tr><td>Вищий (креативний)</td><td colspan="2">• стійка середовищна адаптація;
• внутрішні резерви для протидії стресогенним впливам;
• творче ставлення до життя.</td><td>не потребує</td></tr>
<tr><td>Середній (адаптивний)</td><td colspan="2">• нестійка середовищна адаптація;
• підвищений рівень тривожності;
• відсутність внутрішніх резервів для протидії стресогенним впливам.</td><td>групова психологічна корекція</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Низький (дезадаптивний)</td><td colspan="2">порушення балансу процесів асиміляції та акомодації</td><td rowspan="2">індивідуальна психологічна корекція</td></tr>
<tr><td>асиміляційний стиль поведінки – патологічне прагнення пристосуватися до зовнішніх умов</td><td>акомодаційний стиль поведінки – патологічне прагнення до зміни оточення задля задоволення власних потреб</td></tr>
</table>

Асиміляційний стиль поведінки характеризується, насамперед, прагненням пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду власним бажанням і можливостям. Такі особи вирізняються ригідністю, спробами цілком відповідати бажанням оточуючих. Людина з акомодаційним стилем поведінки, навпаки, застосовує активно-наступальну тактику, прагне за будь-яких обставин підкорити оточення власним потребам. Хибність такого стилю поведінки зумовлена недостатньою критичністю індивіда, відсутністю гнучкості реагувань, домінуванням стійких поведінкових стереотипів та екстернального локусу контролю.

За даними наукових досліджень, основу психологічного здоров'я складає повноцінний психічний та особистісний розвиток на всіх етапах онтогенезу [158, 265]. Указане актуалізує обговорення питань, що стосуються психологічного здоров’я спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. Аналіз літературних джерел указує на певне ототожнення понять «психологічне здоров’я» та «особистісна зрілість». Зокрема, О.В. Хухлаєва (2001) підкреслює, що розуміння розвитку людини як послідовного руху до зрілості дозволяє використовувати поняття зрілість і психологічне здоров'я дорослого як синонімічні. Однак, психологічне здоров'я в дитячому та юнацькому віці розглядається тільки як необхідна передумова для досягнення майбутньої особистісної зрілості, що, в даному випадку, унеможливлює ототожнення цих понять [371]. Передумови психологічного здоров'я закладаються в пренатальному періоді, а протягом життя людини воно постійно змінюється внаслідок динамічної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Типовими психологічними характеристиками здорової людини є оптимізм, емоційний спокій, здатність радіти, самодостатність і вміння адаптуватися до складних життєвих обставин. Оптимальне співвідношення між виділеними психологічними характеристиками створює відчуття гармонії, що визначає баланс між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, соматичною (тілесною) та психічною, між людиною та оточуючими.

Гармонію вчені розуміють не як статичний стан, а як процес особистісних змін. Такий підхід дозволяє розглядати *психологічне здоров'я* як динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства й виступають передумовою орієнтації особистості на виконання своїх життєвих завдань. Під *життєвим завданням* розуміють те, що необхідно зробити людині для навколишнього світу з урахуванням її здібностей та можливостей. Результати наукових досліджень показують, що за умови успішного виконання життєвого

завдання, людина відчуває себе щасливою, а невиконання – глибоко нещасною.

Ключовою ознакою психологічно здорової людини є самоврегульованість – здатність адекватно пристосуватися до сприятливих і несприятливих умов і впливів (рис. 2.2).

.

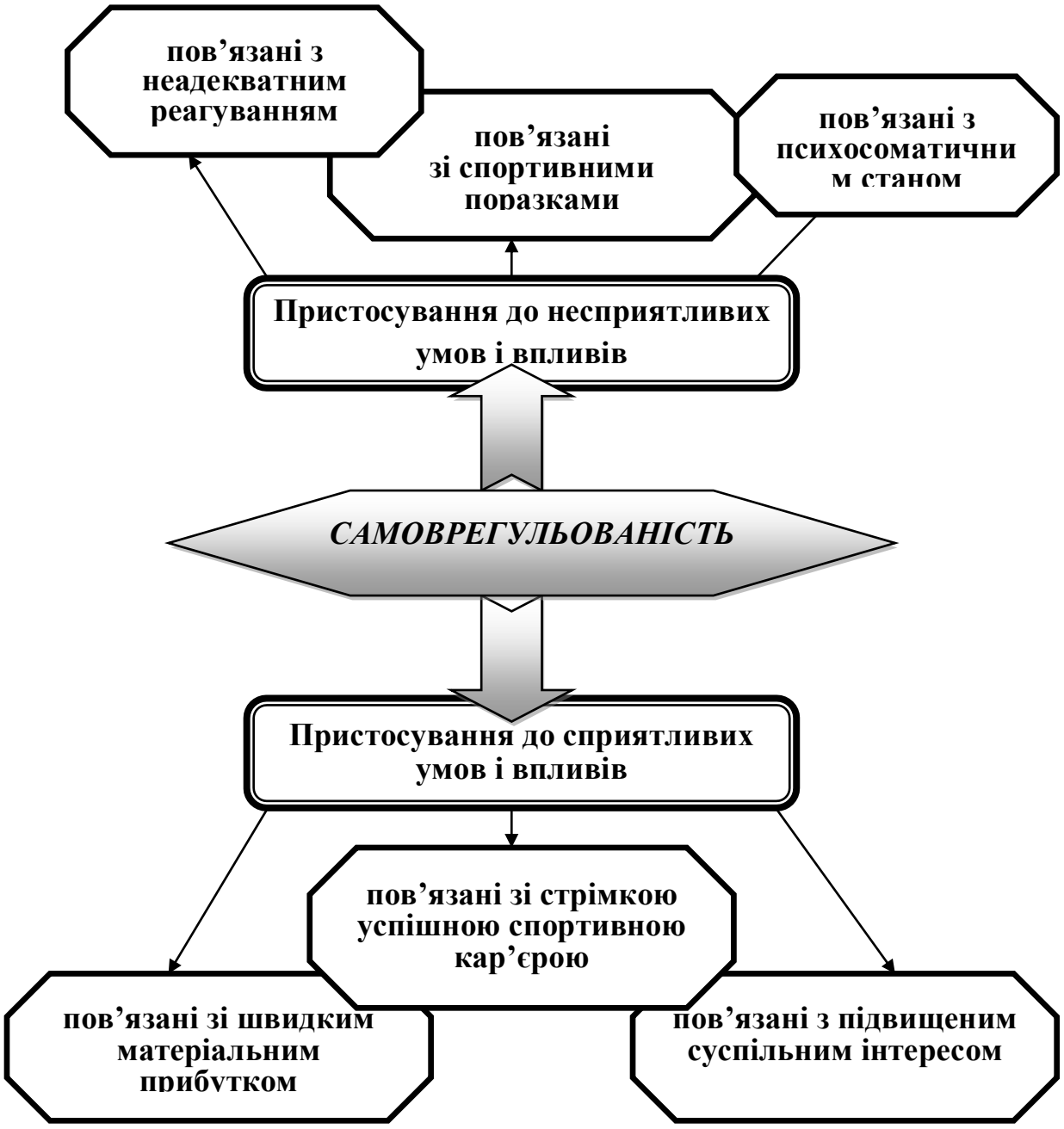


Рис. 2.2. Структура самоврегульованості особистості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку

Розгляд сприятливих факторів як факторів ризику порушень психологічного здоров'я, що, за умови неадекватного пристосування, можуть викликати негативні особистісні зміни, обумовлений результатами спостережень за спортсменами високої кваліфікації, у тому числі за спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку, які швидко досягли соціального та економічного успіху, внаслідок чого мають істотні порушення самоврегульованості [82, 371, 423].

Зазначаємо, що такі порушення є характерними не тільки для спортсменів-паралімпійців, а й для здорових атлетів. Тому, одним із ключових завдань психокорекції як складової психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті є формування, розвиток і корекція всіх компонентів самоврегульованості, як актуального завдання психологічної допомоги та підготовки спортсменів, незалежно від їхньої приналежності до нозологічної групи та спортивної спеціалізації. Враховуючи доведену наявність впливу сенсорних, моторних та інтелектуальних порушень на особистість спортсменів-інвалідів (див. розділ 1), у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті вказане завдання набуває особливої актуальності.

Для спортсменів високої кваліфікації характерною є постійна дія сприятливих і несприятливих факторів впливу, а також різноманітних варіантів їх поєднання. До групи найбільш типових *сприятливих факторів*, що за умови неадекватної адаптації спортсмена можуть спровокувати появу «зіркової хвороби» та зумовити особистісну деформацію, відноситься стрімка та успішна спортивна кар’єра.

Для паралімпійського спорту, зокрема, плавання, характерними є приклади гучних перемог юних спортсменів із загальним стажем підготовки 3-4 роки на Чемпіонатах Європи, світу та Паралімпійських іграх. Серед плавців зрілого віку з важкими ураженнями опорно-рухового апарату також нерідко зустрічаються випадки стрімкої та успішної спортивної кар’єри. За

таких умов, суспільна байдужість, а інколи й зневага, неадекватність сприймання та побудови стосунків, матеріальна залежність особистості з порушеннями психофізичного розвитку швидко змінюється на суспільне визнання, підвищену увагу та матеріальний статок, що створює загрозу для їхнього психологічного здоров'я.

До групи типових *несприятливих факторів* впливу відносяться складні життєві ситуації, що пов'язані з можливими спортивними поразками, неадекватним сприйманням оточуючих, прогресуванням захворювання та різким погіршенням соматичного стану [48].

Розглядаючи проблеми адаптації до несприятливих факторів у світлі вирішення корекційних завдань в системі психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, слід звернути увагу на необхідність формування у спортсменів уміння не лише протидіяти складним обставинам життя, але й здатності раціонально використовувати набутий досвід для подальшого особистісного розвитку та самовдосконалення.

Основною функцією психологічного здоров'я є підтримання активного динамічного балансу між людиною та навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації особистісних ресурсів. До них, безперечно, відносяться ситуації, що пов'язані з участю у спортивній діяльності. Специфіка сучасної спортивної діяльності в більшості видів спорту вимагає від спортсмена постійної мобілізації їхніх фізіологічних і психологічних ресурсів [75, 56].

Підвищення рівня спортивної майстерності забезпечується нарощуванням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, зміщення кривої втоми до критичних показників межі забезпечення життєдіяльності, зростанням частки змагальних навантажень, що супроводжуються додатковою мобілізацією особистісних ресурсів висококваліфікованих спортсменів із порушеннями психофізичного

розвитку. Це доводить ключову роль психологічного здоров’я як умови успішного подолання спортсменами тренувальних і змагальних навантажень і формування здатності до ефективної змагальній діяльності. Адекватні захисні механізми на дію стрес-факторів, сформовані в спортсменів високої кваліфікації, забезпечують їхню оптимальну реакцію на дію фруструючих ситуацій, пов’язаних із реагуванням на сильних суперників, галас трибун, незвичні умови змагань, несприятливі кліматичні умови тощо. Активація захисних механізмів в екстремальних умовах змагальної діяльності забезпечує збереження психологічного здоров’я спортсменів, дозволяє повною мірою реалізовувати фізичний, технічний і тактичний потенціал під час виступів у змаганнях і забезпечує досягнення високого рівня спортивних результатів.

Зважаючи на віковий склад плавців високої кваліфікації у паралімпійському спорті та у відповідності до завдань дослідження потребують додаткового розгляду проблеми формування психологічного здоров'я спортсменів із вродженими та набутими вадами.

Повноцінний *психічний та особистісний розвиток спортсменів із вродженими або набутими порушеннями психофізичного розвитку* ускладнюється впливом несприятливих ендогенних та екзогенних факторів, що зумовлюють їхню психосоціальну дезадаптацію. Отже, на всіх етапах онтогенезу формування психологічного здоров'я спортсменів потребує обов'язкового впровадження корекційних заходів, зокрема тих, що мають бути передбачені системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті (табл. 2.2). Психічний та особистісний розвиток детермінують психологічне здоров’я людини. Тому, травма або захворювання, що призводить до інвалідності, перенесені спортсменами в дорослому віці, зумовлюють дією комплексу стресових факторів, що неодмінно позначаються на різних аспектах життя плавців, а також

відображаються на їхніх родичах, інших суб'єктах із найближчого соціального оточення.

Таблиця 2.2

Особливості організації психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Фактори порушення психічного та особистісного розвитку та психосоціальної дезадаптації	Що необхідно враховувати у процесі корекції порушень і формування психосоціальної адаптації спортсменів
Неспецифічний досвід, набутий унаслідок хвороби	Досвід тривалого перебування в лікарні, медикаментозного лікування, операційного втручання, болі, обмеження, відчуття неоднаковості в порівнянні зі здоровими однолітками
Специфічні аспекти хвороби	▪ поява хвороби: рання або пізня; ▪ перебіг хвороби: прогредієнтний з летальними наслідками або зворотній, контрольований; ▪ ступінь очевидності порушення; ▪ ступінь важкості хвороби. Слід також враховувати, що ступінь соматичної патології не обов'язково корелює з психічною ситуацією спортсмена
Обмеження сфери життєдіяльності, недостатність звичайного життєвого досвіду	У спортсменів із порушеннями органів чуття відбувається ускладнення у формуванні життєвих контактів внаслідок комунікативних обмежень; у спортсменів із фізичними вадами – внаслідок обмеження мобільності
Рівень психосоціального розвитку	Актуальний рівень емоційного, мотиваційного, когнітивного та соціального розвитку спортсмена
Реакції батьків і найближчого оточення спортсмена	Людина з вродженими або набутими порушеннями розвитку без психологічної підтримки сім'ї має негативний прогноз на переборювання хвороби. Необхідно враховувати, що найчастіше в сім'ї в зв'язку з появою інваліда спостерігаються наступні реакції: безпорадність, відчай, озлоблення, пошук винних, байдужість, перебільшення проблем, ставлення до проблем як до життєвого краху, амбівалентне (суперечливе) ставлення тощо
Реакції соціального оточення	Стигматизація з боку соціального оточення, як правило, призводить до соціальної ізоляції людини з порушеннями психофізичного розвитку

Психологічне перевантаження, за умови відсутності адекватної адаптації до нових обставин життя, викликає формування психологічних

новоутворень, неспецифічних для здорових спортсменів. Це, насамперед, соціальна дезадаптація, що пов'язана з повною або частковою втратою незалежності, підвищений рівень тривожності, відчуття розгубленості, втрата сенсу життя, песимістичний погляд у майбутнє, відсутність прагнення до саморозвитку. Зважаючи, що близько 76 % висококваліфікованих спортсменів із набутими порушеннями почали активні заняття спортом на 1-2 році після інвалідизації або прийшли з олімпійського спорту, психолого-педагогічний супровід таких осіб має спрямовуватись на полегшення процесу переборювання наслідків травми або хвороби, нівелювання дії стресових навантажень у повсякденному житті та спортивній діяльності, що забезпечить збереження або відновлення їхнього психологічного здоров'я, забезпечення ефективності спортивної діяльності як професійної.

На процеси переборювання впливають суб'єктивні та ситуативні фактори, кумулятивна дія яких формує індивідуальне ставлення плавців до власного ураження, зумовлює оцінку впливу стресових факторів самим спортсменом. Отже, психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності має забезпечувати нівелювання негативного впливу дезадаптаційних факторів на психічний та особистісний розвиток осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

Ми також враховуємо, що сучасна система підготовки спортсменів у паралімпійському спорті характеризується постійною тенденцію до зростання обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, що, у свою чергу, супроводжуються збільшенням навантажень на психіку спортсменів. Результати численних наукових досліджень підтверджують, що монотонність навчально-тренувального процесу зумовлена вимушеним багаторазовим повторенням однакових вправ або окремих рухів, одноманітність умов проведення тренувальних занять викликає не тільки фізичне, але й високе психічне напруження спортсменів.

У сукупності зі зростанням щільності змагального календаря, наведені фактори доводять правомірність розгляду спортивної діяльності як потужного стресогенного чинника. Це актуалізує звернення до структурної моделі адаптаційної психодинаміки S. Rado, згідно якої недостатність контролю суб'єкта в стресових ситуаціях, до яких правомірно віднесено й спортивну діяльність, може бути пов'язана з надмірним страхом, біллю, гнівом, унаслідок яких виникають неадекватні реакції-відповіді, які можуть супроводжуватись зовнішнім проявом негативних емоцій, що розглядаються «... як продукт помилкових реакцій організму на загрозу, якої реально не існує» та кваліфікуються як «... невдачі пристосування в критичній ситуації» [307, с. 8].

З'ясування причин «неуспішних дій» особи з порушеннями психофізичного розвитку як основного суб'єкта спортивної діяльності в стресових або кризових ситуаціях передбачає корекцію емоційної структури пам'яті, що реалізується завдяки раціональним інтерпретаціям: суб'єкта спонукають до відтворення у пам'яті ситуацій, які зумовлювали фрустрацію з подальшою їх інтерпретацією позитивного спрямування.

Поточні завдання та зміст психокорекції як складової психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті також визначаються в залежності від тривалості очікуваних позитивних наслідків переборювання: на короткий термін, на достатньо тривалий період, для довгострокової адаптації. На думку Beutel (1988), для довготривалої адаптації ефективною є активна форма переборювання. Однак, для екстреної допомоги найбільш доцільною виявляється стратегія захисту та витискання, що на певний час дає спортсмену суб'єктивне відчуття полегшення. Процеси переборювання та пристосування потребують багато часу. У залежності від виду ураження та ступеня важкості вони можуть тривати роками або супроводжувати спортсмена все життя [90, 308].

Завдання та зміст психокорекційних заходів у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті спрямовуються на:

- формування нових форм особистісної та соціальної поведінки;
- досягнення позитивних змін в емоційній і когнітивній сферах;
- зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності;
- уникнення або подолання депресивних станів;
- корекцію неадекватних самооцінок;
- соціальну інтеграцію;
- оволодіння мистецтвом самореабілітації, що полягає у формуванні здатності до самодопомоги та продуктивного подолання кризових ситуацій;
- розкриття особистісного потенціалу, стимулювання до самостійного пошуку нових можливостей самореалізації, зокрема у спортивній діяльності.

Тому в нашій концепції *психокорекцію*, передусім, розглядаємо як процес відновлення або корекції порушень психологічного здоров'я спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, що здійснюється в умовах міжособистісної взаємодії й спілкування суб’єктів спортивної діяльності та спрямованої психологічної допомоги спортсменам.

Отже, система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності повинна включати комплекс психокорекційних заходів, що спрямовані на: запобігання стійких порушень психічного розвитку; попередження особистісної деформації спортсменів, що обмежує сферу їхньої життєдіяльності, руйнує особистісну та соціальну активність, знижує ефективність спортивної діяльності [68].

У комплексі з іншими заходами психолого-педагогічної допомоги та психологічної підготовки психологічна корекція спрямовується на розвиток ключових властивостей психіки та особистісних якостей осіб із порушеннями психофізичного розвитку як основних суб’єктів спортивної

діяльності, що забезпечує відновлення або профілактику порушень психологічного здоров’я, підвищення рівня психофізичної готовності до тренувальної та змагальної діяльності, соціальну адаптацію та інтеграцію спортсменів у систему сучасних суспільних відносин.

Критеріями оцінки успішності впровадження комплексу психокорекційних заходів у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті виступають:

- рівень якості життя;
- особистісна оцінка ступеня ситуативної та довгострокової адаптації до сприятливих і несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів;
- ефективність тренувальної діяльності та рівень успішності виступів у змаганнях.

Таким чином, *психологічне здоров'я* розглядається як сукупність конкретних особистісних характеристик, що забезпечують адекватну соціальну адаптацію та стимулюють особистісний розвиток осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Креативний рівень психологічного здоров'я зумовлює утримання активного динамічного балансу між спортсменами з порушеннями сенсорного, моторного або інтелектуального розвитку та світом у стресових ситуаціях, що вимагають мобілізації особистісних ресурсів і забезпечує реалізацію потреби особистості в саморозвитку.

У структурі психологічного здоров’я виділяють аксіологічний (самоприйняття та прийняття інших людей), інструментальний (саморефлексія та побудова адекватних і продуктивних взаємовідносин) і мотиваційно-ціннісний компоненти (потреба в саморозвитку та її реалізація). Ключовою ознакою психологічного здоров’я є самоврегульованість.

Аналіз впливу сприятливих і несприятливих життєвих обставин на психічний та особистісний розвиток осіб із порушеннями психофізичного

розвитку дозволив розглядати їх як фактори ризику порушень психологічного здоров’я.

До *групи основних сприятливих факторів ризику* належать гучні спортивні перемоги та пов’язаний із ними стрімкий соціальний і фінансовий успіхи. До *групи несприятливих факторів* відноситься травма або хвороба, що зумовлює зміну соціальної ситуації, а також соціальна стигмація інвалідів, дисбаланс між їхніми особистісними бажаннями і психологічними та функціональними можливостями щодо їх реалізації, часто повторювані випадки неуспіху, спортивні поразки тощо.

Дослідження особливостей впливу факторів ризику порушень психологічного здоров’я на особистісний і соціальний розвиток спортсменів у паралімпійському спорті, підвищені вимоги до їхніх особистісних якостей, зумовлені специфікою тренувальної та змагальної діяльності, дозволили висунути припущення, що рівень психологічного здоров'ям лімітує здатність осіб із порушеннями психофізичного розвитку до особистісного зростання та ефективної тренувальної й змагальної діяльності.

З огляду на необхідність відновлення ймовірних порушень психологічного здоров’я осіб із вадами зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності повинна включати комплекс психокорекційних заходів, що спрямовані відновлення динамічного балансу між особистістю спортсменів і соціальним середовищем у складних ситуаціях вибору, відновлення самоврегульованості, а також допомогу в формуванні адекватних життєвих планів та їх реалізації.

2.1.3. Обґрунтування особливостей взаємодії суб’єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту

Створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку передбачає

врахування характерних ознак і специфіки тренувальної діяльності, структури та фазового складу змагальної діяльності спортсменів й указує на необхідність узгодженої взаємодії традиційних і специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів, які утворюють груповий суб'єкт спортивної діяльності [72, 103].

До основних *характеристик спортивної діяльності* віднесено:

- її цілеспрямований характер, адже діяльністю можна вважати тільки таку активність спортсмена, яка спрямована на досягнення свідомо поставленої мети;
- її попередню усвідомленість, адже спортсмен здійснює аналіз способів досягнення мети та на їх підставі вибудовує ідеальну схему, розробляє процесуальний аспект спортивної діяльності, спираючись, насамперед, на попередній досвід, логіку та здібність до міркувань;
- її результативність, що утворює зовнішній аспект спортивної діяльності.

Встановлено, що *специфіка спортивної діяльності в сучасному паралімпійському спорті* полягає:

- у найвищій мотивації спортсменів, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічним навантаженням із метою досягнення перемоги на змаганнях високого рангу;
- у постійному вдосконаленні складної та точної координації рухів спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, що здійснюється завдяки формуванню компенсаторних механізмів управління руховою діяльністю у відповідності до характеру ураження;
- у виборі та реалізації раціональної техніко-тактичної моделі ведення змагальної боротьби у відповідності до конкретної мети змагальної діяльності, актуального рівня готовності спортсмена, прогнозованої сили суперників, умов змагальної діяльності;

- у постійних і часом найвищих вимогах до вольових якостей спортсменів, що забезпечують подолання труднощів об'єктивного та суб'єктивного характеру, які виникають на тлі вроджених і набутих моторних, сенсорних або інтелектуальних порушень, чисельних стресових ситуацій, що супроводжують спортивну діяльність, високої особистісної відповідальності за результат виступу [89, 151].

Зважаючи на виявлену специфіку спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, актуалізується дослідження психологічних особливостей спортивної діяльності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку.

Однією з психологічних особливостей спортивної діяльності є *особливості взаємодії всіх її суб'єктів*: спортсменів, тренерів, науковців, спортивних лікарів, психологів, масажистів, менеджерів, фахівців, які відповідають за матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу та змагальної діяльності. Усі визначені суб'єкти спортивної діяльності знаходяться в постійній багатогранній взаємодії [8, 156, 264, 309].

Однак, для паралімпійського спорту, наприклад, плавання, характерна поява додаткових суб'єктів, специфічні функції та характер взаємодії яких визначаються та регламентуються: нозологічними особливостями спортсменів, ступенем їхньої сенсорної, моторної або інтелектуальної недостатності; вимогами щодо техніки безпеки у тренувальному процесі та під час участі спортсменів у змаганнях; правилами змагань, встановленими IPC для спортсменів кожного з функціональних класів S-1 – S-14 [71, 73].

Специфічні виключно для паралімпійського спорту суб'єкти спортивної діяльності покликані, передусім, компенсувати сенсорні, моторні або інтелектуальні обмеження плавців, що суттєво ускладнюють або зовсім унеможливлюють їхню самостійну участь у спортивній діяльності. Отже, фізична залежність спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку від інших суб'єктів спортивної діяльності породжує залежність

психологічну [89]. Тому, продуктивна взаємодія між спортсменами та іншими суб'єктами спортивної діяльності (тренерами-таперами, тренерами-супроводжуючими, спеціально підготовленими особами, які працюють зі спортсменами на засадах волонтерства) є можливою виключно за умови формування між ними своєрідних корпоративних відносин, що забезпечують високу ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті [78].

Розробка концептуальних засад психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті також потребує врахування закономірностей *формування структури змагальної діяльності* як тривалого, складного та багатогранного процесу, спрямованого, передусім, на удосконалення індивідуального стилю ведення змагальної боротьби, що ґрунтується на вдосконаленні ключових складових підготовленості (техніко-тактичної, психологічної, функціональної) та формуванні якостей особистості переможця [72].

У *системі багаторічної підготовки* спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку першочергового значення набувають завдання щодо корекції порушень особистісного розвитку та мотиваційної сфери осіб із порушеннями психофізичного розвитку, удосконалення їхньої технічної й тактичної майстерності, розширення функціональних можливостей, побудови індивідуальної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності. У *річному циклі підготовки* особливості формування структури змагальної діяльності визначаються, передусім, календарем змагань. За останні десять років у паралімпійському спорті поступово сформувалась двопікова система, що підпорядкована закономірностям підготовки спортсменів до основних змагань року – національного Чемпіонату та Чемпіонату світу (або Європи, Паралімпійських ігор). Визначальними елементами такої структури підготовки є особливості змагальних дій спортсменів і змагальні навантаження.

Формування структури змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку *для конкретного змагання* передбачає:

1) визначення мети змагальної діяльності та забезпечення її усвідомлення спортсменом, формування відповідної мотивації змагальної діяльності. Необхідно враховувати, що за умови, коли метою є перемога у змаганнях і настанова тренера спрямована тільки на перемогу, у спортсмена мають домінувати потреби в суперництві та досягненні успіху. У випадках, коли метою є збагачення змагального досвіду та підвищення спортивної майстерності, а настанова тренера спрямована на перемогу над конкретними суперниками або досягнення певного результату, у спортсмена мають домінувати пізнавальні потреби та потреби в самовдосконаленні, а також мотиваційні тенденції на досягнення успіху;
2) уточнення та узгодження функцій суб'єктів, що забезпечують змагальну діяльність осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті;
3) визначення та коректування окремих компонентів готовності спортсмена до змагальної діяльності, включаючи й ступінь узгодженості взаємодії між суб'єктами, специфічними для паралімпійського спорту (згідно зі змістом змагальної діяльності конкретного спортсмена у відповідності до змагальної дисципліни, а також характеру й глибини ураження моторних, сенсорних або інтелектуальних функцій);
4) вибір техніко-тактичної моделі ведення змагальної боротьби, що має відповідати меті змагання та актуальному рівню готовності спортсмена;
5) змагальну діяльність (змагальні дії та змагальні навантаження);
6) відновлення (найближче відновлення; аналіз процесуального аспекту змагальної діяльності та її результату; подальше психологічне та функціональне відновлення з досягненням фази суперкомпенсації).

Аналіз літературних джерел дозволив окреслити педагогічну структуру та визначити фазовий характер змагальної діяльності (рис. 2.3) [72]. *Передстартова фаза* утворюється двома складовими: передстартовою розминкою, що безпосередньо передує змаганню та відповідає особливостям майбутньої змагальної діяльності, а також психологічним налаштуванням спортсмена на змагальну діяльність. У передстартовій фазі вирішуються завдання, пов’язані з розгортанням передстартових фізіологічних змін в організмі спортсмена, формуванням стану оптимальної бойової готовності до змагальної боротьби.

Вольова саморегуляція спрямовується на зменшення впливу емоцій на поведінку спортсменів, формування внутрішньої зосередженості на способах і умовах змагальної діяльності. Вольова регуляція забезпечується когнітивними компонентами особистості, які зумовлюють пошук, актуалізацію та проектування у свідомості спортсмена сценарію самого змагання, знаходження способів раціонального вирішення поставленого перед ним завдання.

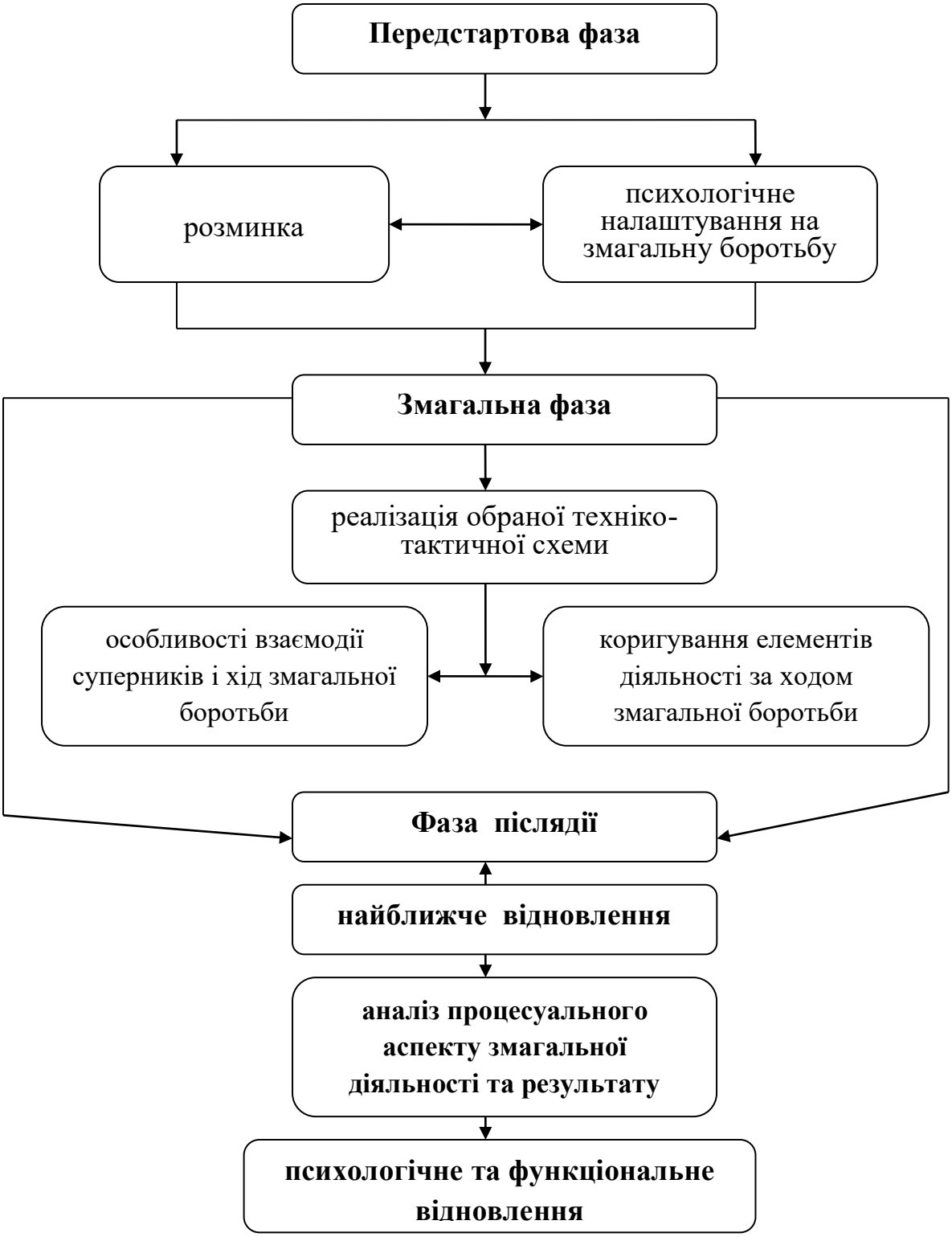


Рис. 2.3. Педагогічна структура та фазовий склад змагальної діяльності

Отже, динаміка поведінки спортсмена в умовах передстартової фази характеризується постійною взаємодією між свідомою та підсвідомою сферами особистості. Порушення оптимального балансу між вольовим та емоційним компонентами призводить до зниження результативності

виступу, а в окремих випадках – до повної дезорганізації поведінки спортсмена.

Тому ключовими факторами, що забезпечують успішність виступів спортсменів у змаганнях є їхня здатність до емоційно-вольової саморегуляції, психологічну готовність до перемоги, розвинена рефлексивна діяльність. Виділені фактори забезпечують формування відчуття впевненості у власних силах, уможливлюють адекватну оцінку сили суперників, здатність «відчувати» їх та миттєво визначати ефективні способи виведення зі стану психічної рівноваги. Розвинені рефлексивні здібності дають можливість спортсмену отримувати адекватну інформацію щодо психологічної та емоційної сфери інших суб'єктів спортивної діяльності, їхньої свідомості, що забезпечує контролюючу та коригуючу функції в передстартовій фазі.

Змагальна фаза передбачає безпосередню реалізацією спортсменом попередньо обраної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності, що конкретизується та коригується у відповідності до змагальної ситуації. За ходом змагальної боротьби спортсмен стикається з необхідністю сприймання та обробки поточної інформації техніко-тактичного, психологічного та іншого характеру, специфіка якого визначається особливостями виду спорту.

Така інформація співвідноситься з техніко-тактичною моделлю змагальної діяльності, напрацьованою спортсменом у тренувальному процесі у відповідності до мети та попереднього змагального досвіду.

Здатність спортсмена до адекватного сприймання, обробки та використання поточної інформації забезпечує вибір раціональної тактики змагальної діяльності. Отже, у змагальній фазі відбувається реалізація техніко-тактичного та функціонального потенціалу спортсмена, повнота яких безпосередньо пов'язана з рівнем його психологічної готовності до високоефективної змагальної діяльності.

Перебіг *фази післядії* визначається фактично реалізованим змістом змагальної діяльності, обсягом та інтенсивністю пов'язаного з нею навантаження та її результатом. Фаза післядії утворюється: процесами найближчого відновлення; аналізом процесуального аспекту змагальної діяльності та її результату; остаточним психологічним і функціональним відновленням спортсмена з можливим досягненням фази суперкомпенсації.

Найближче відновлення пов'язане з поверненням функціонального стану систем організму до вихідного рівня, ресинтезом енергетичних субстратів, відновленням оперативної працездатності. Системоутворюючим фактором у структурі змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації є спортивний результат. На думку вчених, його варто розглядати з чотирьох взаємопов'язаних позицій: соціальної (важливість і значущість результату для суспільства та самого спортсмена, престиж країни або окремого спортивного колективу, демонстрація можливостей людини, її творчої активності, формування потреби в дотриманні здорового способу життя); біологічної (збереження та зміцнення здоров'я, адаптація до екстремальних умов, вивчення резервних можливостей організму, удосконалення функцій і систем людини з метою ефективної протидії несприятливим умовам середовища); педагогічної (місце, що посів спортсмен за підсумками змагань, виконання ним розрядного нормативу); психологічної (формування особистості, розвиток комунікативних здібностей, підвищення психофункціональних можливостей, здатності до протидії стресовим факторам, розвиток та удосконалення емоційно-вольової сфери спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях) [125, 275].

Психічний стан спортсмена у фазі післядії корелює зі значущими зовнішніми оцінками та самооцінкою процесуального аспекту та результату змагальної діяльності й впливає на розгортання й перебіг відновних процесів. Подальше психологічне та функціональне відновлення забезпечується розгортанням більш тривалих процесів у відповідь на «… відносно стійкі «сліди» минулого змагання» [245, с. 77], що зумовлюють

надвідновлення біоенергетичних ресурсів та інших складових морфо-функціонального статусу організму спортсмена.

Згідно з визначеною фазовою структурою змагальної діяльності (див. рис. 2.3) та у відповідності до завдань дослідження, потребують конкретизації особливості супроводу змагальної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті (рис. 2.4). Визначення особливостей психолого-педагогічного супроводу змагальної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку актуалізує здійснення детального аналізу особливостей взаємодії спортсменів зі специфічними для паралімпійського спорту суб'єктами спортивної діяльності та доведення правомірності розгляду їхньої спільної діяльності як діяльності групового суб'єкта.

Структурними компонентами передстартової фази є передстартова розминка та психологічне налаштування спортсмена на змагальну діяльність. Успішне вирішення завдань *розминки* осіб у паралімпійському спорті забезпечується завдяки узгодженій взаємодії локального групового суб'єкта спортивної діяльності, до складу якого, крім тренера та спортсмена, входять суб'єкти, професійні дії яких забезпечують:

1) безпечний вхід спортсмена у воду та здійснення рухової діяльності у відповідності до завдань, визначених тренером;
2) відпрацювання плавцями таких компонентів змагальної діяльності, як старт, поворот, фініш. Обсяг і характер специфічного для паралімпійського спорту супроводу осіб із порушеннями опорно-рухового апарату та професійні дії тренерів-супроводжуючих визначаються у залежності від особливостей рухових обмежень спортсменів і застосовуються, переважно, тільки під час виконання спортсменом старту з води або зі стартової тумби.

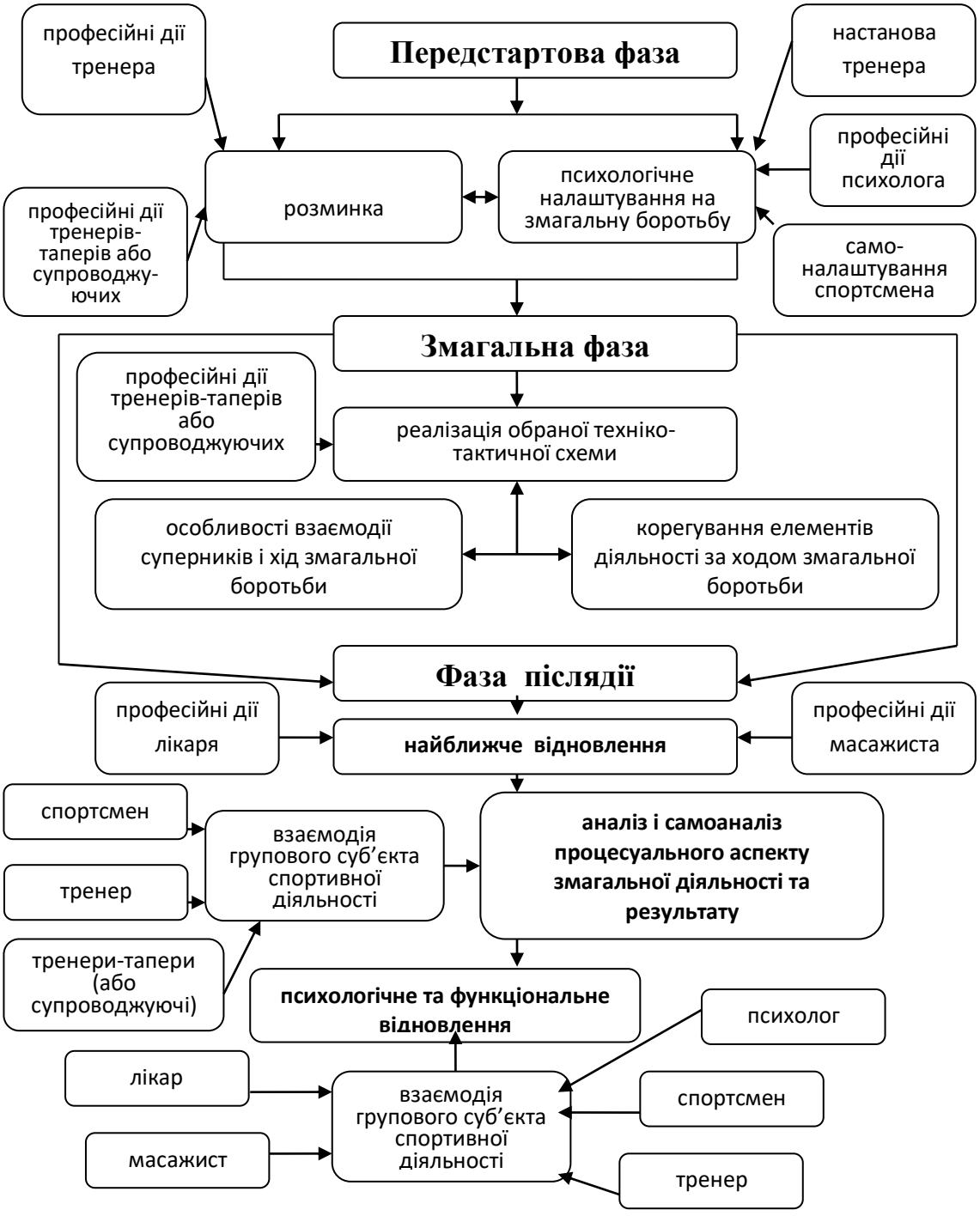


Рис. 2.4. Психолого-педагогічний супровід змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті

Наприклад, професійні дії тренерів-таперів забезпечують виконання спортсменами із важкими порушеннями зору старту (підводять плавця до стартової тумби); повороту та фінішу (подають плавцю спеціальні тактильні сигнали про необхідність виконання повороту або фінішування).

Передстартове психологічне налаштування спортсмена забезпечується: передстартовою настановою тренера; професійними діями психолога, який обирає та застосовує психологічні методи впливу на спортсмена в залежності від його передстартового стану; психологічним самоналаштуванням спортсмена.

Планування змісту передзмагальної фази, пов'язаного з формуванням стану оптимальної бойової готовності спортсмена до змагальної діяльності, здійснюється з урахуванням вимог регламенту, визначеного IPC та міжнародною федерацією плавання у паралімпійському спорті, згідно з яким, за 30-40 хвилин до старту мають бути припинені будь-які контакти зі спортсменом, що можуть сприяти його психологічному та функціональному налаштуванню на змагальну боротьбу.

Отже, однією з основних здатностей спортсменів, що детермінує ефективність їхньої змагальній діяльності, є вміння утримувати оптимальний рівень збудження до початку змагання та безпосередньо за його ходом. У залежності від самопочуття, спортсмен у передстартовій фазі має контролювати та вчасно коригувати власне збудження, підвищуючи або знижуючи його рівень.

Безсумнівно, що формування здатності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції рівня збудження під час змагальної діяльності потребує відпрацювання відповідних психотехнічних навичок безпосередньо в тренувальному процесі з їх подальшим закріпленням та удосконаленням під час участі у змаганнях різних рівнів.

Структуру змагальної фази в циклічних видах спорту, наприклад, у спортивному плаванні, утворюють старт, рівень швидкості подолання дистанції, поворот, фініш [102, 280, 275]. За результатами сучасних наукових досліджень встановлено наявність тісної кореляційної залежності між параметрами, що характеризують ефективність подолання стартового відрізку, поворотних ділянок і фінішного відрізку дистанції та результатом

спортсмена (r = 0,81±0,04), а також наявність тісної залежності між часом проходження ділянок плавання по дистанції з часом подолання стартового, поворотного та фінішного відрізків (r = 0,79±0,03) [275]. Це доводить правомірність висунутого нами припущення, що ступінь узгодженої взаємодії між спортсменами та специфічними для плавання у паралімпійському спорту суб'єктами, які забезпечують виконання спортсменами старту, повороту та фінішування, позначається на ефективності змагальної діяльності та її результаті.

Отже, необхідність *специфічного супроводу* осіб із порушеннями психофізичного розвитку у змагальній фазі визначається характером і ступенем їхнього ураження, умовами та змістом змагальної діяльності. Зокрема, до основних функцій тренерів-таперів, у загальному сенсі, належить створення умов для безпечної змагальної діяльності основних її суб'єктів, що реалізується завдяки постійному обов'язковому таперуванню всіх незрячих спортсменів і спортсменів із важкими ураженнями зору під час їхньої участі в змаганнях усіх рівнів.

У відповідності до правил змагань, встановлених міжнародною федерацією спортсменів із порушеннями зору, у випадках відсутності двох таперів на одного незрячого плавця, спортсмен не допускається до участі у змаганнях [72, 425]. Наприклад, аналіз відеоматеріалів змагань плавців із вадами зору на Паралімпійських іграх 2004, 2008 років, Чемпіонатах світу та Європи 2009-2011 рр., а також Чемпіонатах і Кубках України з плавання 2007-2011 рр. показує, що в умовах жорсткої конкуренції за ходом дистанції та на її фінішному відрізку перемога або поразка спортсменів у 87,76±3,21 % випадків визначається професійними діями таперів і здатністю плавців до узгодженої взаємодії з ними на старті, під час виконання повтору та фінішування.

Змагальна діяльність спортсменів з *ураженнями опорно-рухового апарату*, які внаслідок моторних порушень різного ступеня важкості мають обмеження фізичної мобільності, передбачає формування іншого за

структурою та функціями специфічного для паралімпійського спорту групового суб'єкта спортивної діяльності, що уможливлює постійну узгоджену взаємодію спортсменів і тренерів-супроводжуючих. Професійні дії останніх, наприклад, у паралімпійському плаванні забезпечують:

- створення умов, що сприятимуть дотриманню спортсменами санітарно-гігієнічних вимог, передбачених для відвідувачів басейнів;
- безпечний вхід плавців у басейн і вихід із води;
- формування та збереження необхідного стартового положення;
- виконання спортсменом старту, особливості техніки якого визначені правилами змагань і встановлюються для спортсменів кожного з функціональних класів окремо.

За результатами педагогічних спостережень доведено, що 87 % плавців функціональних класів S-1 – S-7 потребують часткового або розширеного супроводу під час відвідування роздягальні, туалету, душу, перевдягання, сушіння волосся тощо. Обсяг додаткового супроводу із залученням специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності визначається:

- архітектурними особливостями конкретної спортивної споруди;
- характером ураження спортсмена;
- його актуальним соматичним і психічним станом.

Так, за умови архітектурної бар'єрності простору, що є характерною для переважної більшості спортивних споруд України, плавці функціональних класів S-1 – S-5 завжди потребують допомоги тренерів-супроводжуючих або спеціально підготовлених волонтерів. В умовах тренування та участі в змаганнях плавців із порушеннями опорно-рухового апарату у спеціально обладнаних басейнах, побудованих із дотриманням вимог безбар'єрності та загальної доступності простору, у 56,32±1,78 % випадків спостерігається заміна розширеної допомоги спортсменам функціональних класів S-1 – S-4 на часткову; 21,05±0,97 % плавців функціональних класів S-3 – S-4 позбавляються необхідності в такому виді

супроводу; супровід спортсменів функціональних класів S-5 – S-7 зведений до мінімуму.

У відповідності до правил змагань, встановлених IPC, для спортсменів із важкими ураженнями опорно-рухового апарату передбачена можливість виконання старту з води. Ступінь обмеження здатності плавців до безпечного входу в басейн і виходу з нього є критерієм, що визначає характер та обсяги професійних дій тренерів-супроводжуючих у тренувальному процесі та під час участі спортсменів у змаганнях. За результатами педагогічних спостережень за змагальною діяльністю плавців функціональних класів S-1 – S-6 встановлено, що в екстремальних умовах змагань професійні дії специфічних суб'єктів спортивної діяльності, які забезпечують супровід плавців, опосередковано впливають на кінцевий результат їхнього виступу. Ефективність виконання професійних дій суб'єктами спортивної діяльності залежить від двох основних груп факторів, що визначають рівень їхньої професійної компетентності:

1) ступеня володіння спеціальними навичками;
2) здатності до взаємоузгодженої співпраці в межах специфічного групового суб'єкта спортивної діяльності [46].

Зокрема, на старті діяльність групового суб'єкта спрямовується на:

- забезпечення безпечного та комфортного опускання плавця у басейн і створення сприятливих умов для його подальшого переходу в стартове положення;
- утримання плавцем раціонального стартового положення (за необхідністю) до подачі стартового сигналу;
- забезпечення раціонального початку руху після стартового сигналу;
- безпечний вихід плавця з води після завершення дистанції.

Вхід у басейн забезпечується узгодженими діями спортсменів і тренерів-супроводжуючих. Впевненість рухів останніх, відсутність метушливості, інших ознак хвилювання, дозволяє уникати негативного

впливу на спортсмена додаткових стрес-факторів, що характерні для психологічно складних умов змагальної діяльності, запобігає додатковому «зараженню» плавця знервованістю від супроводжуючих, сприяє зміцненню впевненості у власних можливостях, створює підґрунтя для успішного виступу у змаганнях.

У паралімпійському спорті вхід плавців у воду дозволяється після відповідного звукового сигналу судді на старті, що не відрізняється від правил змагань FINA, за якими стартують здорові спортсмени. Однак, результати педагогічних спостережень показують, що у змаганнях спортсменів із важкими ураженнями опорно-рухового апарату, часовий інтервал від подачі суддею сигналу на вхід у воду та стартового сигналу може збільшуватись. Варіативність часового інтервалу регламентується руховими обмеженнями учасників запливу, адекватністю дій самих спортсменів та їхніх тренерів-супроводжуючих, які допомагають плавцям зайняти оптимальне стартове положення. Здатність тренерів-супроводжуючих і самих спортсменів миттєво оцінити всі особливості конкретної передстартової ситуації, їхні узгоджені професійні дії забезпечують своєчасний вхід спортсменів у воду. Це створює сприятливі умови для того, щоб плавці встигли прийняти та утримувати стартове положення і вдало виконали старт.

Ірраціональність діяльності групового суб’єкта у передстартовій фазі та на старті може стати причиною завчасного входу плавця у воду, що зумовить зростання реактивної тривожності спортсмена внаслідок вимушеного занадто тривалого очікуванню стару. В свою чергу, тривале утримання напруженої стартової пози може призвести до невиправданої витрати фізичної та нервово-психічної енергії плавця, його нераціональних або помилкових дій на старті, що спровокують дискваліфікацію спортсмена або зростання часу подолання стартового відрізку дистанції .

До ірраціональної діяльності групового суб'єкта спортивної діяльності на старті також належить затримка з входом плавця у воду, що провокує подальший розвиток подій із негативними наслідками, як-от:

- дискваліфікація спортсмена за навмисне затягування старту;
- метушливість дій спортсмена та тренерів-супроводжуючих, зумовлена раптовим значним підвищенням рівня їхньої реактивної тривожності, що збільшить ризик помилкових дій, зменшить ступінь узгодженості в діяльності групового суб'єкта;
- виникнення ситуації, коли на момент стартового сигналу спортсмен не встигне зайняти оптимальне положення та буде вимушений стартувати з незручної пози, що негативно позначиться на ефективності старту, швидкості проходження стартового відрізку дистанції та вплине на загальний результат змагальної діяльності.

Правилами змагань плавців у паралімпійському спорті для спортсменів певного функціонального класу та кожного окремого спортсмена особисто чітко визначені та регламентовані всі можливі стартові положення. Однак, єдиною для всіх є вимога, згідно якої на старті спортсмен має перебувати у стані так званого «оперативного спокою». Це передбачає збереження виправданої, з біомеханічної точки зору, нерухомої пози до моменту подачі стартового сигналу, що забезпечить подальший раціональний початок руху плавця та оптимальну швидкість плавання по дистанції. За таких умов спортсмени з важкими ампутаційними ушкодженнями кінцівок, шийними та спинальними травмами, церебральними паралічами, іншими складними неврологічними розладами в більшості випадків потребують допомоги тренерів-супроводжуючих, а локальний груповий суб'єкт спортивної діяльності має складатися з двох або трьох осіб.

Отже, від узгоджених професійних дій групового суб'єкта спортивної діяльності залежить ефективність виконання спортсменом стартових рухів, що позначається на загальному результаті виступу спортсмена, адже в

умовах жорсткої конкуренції рівних за силами суперників найменша помилка може позбавити його заслуженої перемоги або місця на п’єдесталі.

Спортсмени з порушеннями розумового розвитку мають виражені розлади адаптивної поведінки, що проявляються у когнітивних, соціальних і адаптивних навичках [77, 116]. Порушення самоприйняття, самодопомоги, праксису, труднощі у спілкуванні, низька здатність до встановлення та підтримання соціальних контактів, недостатня сформованість навичок суспільної взаємодії зумовлює їхню високу ступінь залежності від оточуючих, що передбачає розширений супровід тренувальної та змагальної діяльності таких спортсменів. Професійні дії тренерів, лікарів, психологів створюють сприятливі умови для забезпечення ефективної цілеспрямованої діяльності плавців із порушеннями розумового розвитку в тренувальному процесі та під час виступів у змаганнях.

Особливості реалізації спортсменом обраної техніко-тактичної моделі в змагальній фазі визначаються:

1) інтегральними якостями, що визначають ефективність його дій, пов’язаних із усіма компонентами змагальної діяльності (стартом, швидкістю плавання по дистанції, поворотом, фінішем);
2) психологічними особливостями змагальної фази, що пов’язана з характером взаємодії суперників.

Для циклічних видів спорту характерною є просторово-часова взаємодія суперників. У кожний момент змагання спортсмен оцінює своє положення на дистанції у відповідності до положень суперників, що дозволяє йому «... вживати необхідних заходів для реалізації тактико-технічного, функціонального та вольового потенціалу у відповідності до змагальної ситуації» [156, с. 18]. Отже, за *характером протидії між суперниками* плавання належить до видів спорту з сумісно-індивідуальною взаємодією. Умовність контакту в циклічних видах спорту, зокрема, спортивному плаванні визначається тим, що спортсмени змагаються на

окремих доріжках, що робить неможливим їхній безпосередній фізичний вплив на суперників.

Змагання сліпих і слабозорих спортсменів із гостротою зору ≤ 10 % на краще око з корекцією, а також спортсменів із важкими порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема, травмами шийного відділу хребта з ушкодженням спинного мозку на рівні сегментів С-1 – С-7, складними церебральними патологіями, іншими неврологічними розладами, що заважають спортсменам плавати в положенні на грудях, вільно та невимушено здійснювати поворот голови вбік під час фази вдиху, зоровий контакт із суперниками на дистанції надзвичайно ускладнений або повністю відсутній. Це дозволяє нам передбачити домінування частки монофронтальної психічної активності сліпих і слабозорих плавців, а також спортсменів із важкими ураженнями опорно-рухового апарату над біфронтальною в порівнянні зі здоровими атлетами відповідного рівня кваліфікації [95].

Проаналізувавши специфіку взаємодії спортсменів різних нозологій із суперниками за ходом змагальної боротьби, що характерна для циклічних видів у паралімпійському спорті, і врахувавши необхідність побудови тактики спортивного поєдинку в залежності від змагальної ситуації, ми встановили, що для спортсменів із важкими ураженнями набуває актуальності інформація, що може бути отримана ними опосередковано, з інших джерел (зокрема, звукові коливання, вихрові водяні потоки, проміжна інформація електронного табло тощо). Формування здатності спортсменів до вчасного отримання та адекватної обробки такої інформації потребує розробки та включення до програм психологічної підготовки плавців спеціальних вправ сенсомоторного тренування, індивідуально підібраних для кожного спортсмена [49, 81].

Науковими дослідженнями в галузі спортивної психології остаточно не доведено існування залежності між інтелектуальними здібностями та рівнем спортивної майстерності спортсменів, залишаються нез’ясованими

компоненти інтелектуальної праці, що мають ключове значення для різних видів спортивної діяльності [185, 301, 406]. Однак, аналізуючи особливості характеру взаємодії суперників у змаганнях спортсменів із вадами розумового розвитку, правомірно зауважити, що незважаючи на їхню здатність отримувати інформацію щодо положення суперників у тому обсязі, який є характерним і для здорових спортсменів, ступінь її усвідомлення, аналізу та оцінки виявляються лімітованими глибиною інтелектуальної недостатності спортсменів. Це дозволяє нам передбачити, що тактичні рішення плавців із вадами розумового розвитку, які приймаються на підставі інформації про хід змагальної боротьби, є не завжди адекватними та раціональними.

Після завершення змагальної фази слідує *фаза післядії* (див. рис. 2.3). Психолого-педагогічний супровід у фазі післядії пов'язаний із професійними діями традиційних і специфічних для паралімпійського спорту суб’єктів спортивної діяльності та має суто індивідуальний характер:

1) у фазі найближчого відновлення професійні дії лікаря та масажиста допомагають спортсмену відновити оперативну працездатність і створюють сприятливі передумови для подальшого функціонального та психологічного відновлення;
2) детальний розгляд процесуального аспекту та результату змагальної діяльності передбачає здійснення ретельного аналізу показаного результату, допущених спортсменом помилок і визначення об’єктивних причин їх появи, а також оцінку ефективності професійної взаємодії спортсменів зі специфічними для паралімпійського спорту суб’єктами спортивної діяльності на старті, під час повороту та фінішу, що дозволяє виявити проблемні місця супроводу та внести необхідні корективи до системи підготовки з метою їх подальшого усунення;
3) забезпечення психологічного та функціонального відновлення спортсмена та досягнення фази суперкомпенсації реалізується в

умовах узгодженої взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності, а вибір конкретних методів і засобів впливу та організм та особистість спортсмена здійснюється у відповідності до обсягу та інтенсивності змагального навантаження, його психічного стану у фазі післядії, що корелює з результатом змагальної діяльності (r = 0,89).

Таким чином, враховано, що в сучасному паралімпійському спорті, крім спортсменів, задіяні тренери, тренери-тапери, тренери-супроводжуючі, лікарі, психологи, масажисти, а також менеджери, судді, класифікатори. Їхня участь у спортивній діяльності може суттєво відрізнятись за мотивами, метою, складом діяльності та її регламентацією, ступенем впливу на результат спортивної діяльності.

Психолого-педагогічний супровід тренувальної та змагальної діяльності забезпечується специфічним для плавання в паралімпійському спорті груповим суб'єктом спортивної діяльності, об'єднаним спільною метою та мотивацією. Зміст та обсяг психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті визначається умовами та структурою їхньої тренувальної та змагальної діяльності, а також характером і глибиною моторних, сенсорних або інтелектуальних порушень спортсменів, що вказує на необхідність суто індивідуального характеру супроводу.

Спортивна діяльність осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті вимагає узгодженої взаємодії спортсменів, тренерів-супроводжуючих і тренерів-таперів, інших суб'єктів спортивної діяльності без участі яких тренування спортсменів, їхня участь у змаганнях стають неможливими. Визначена група суб'єктів утворює однин із можливих специфічних групових суб'єктів спортивної діяльності, що функціонують у паралімпійському спорті.

До функцій суб'єктів психолого-педагогічного супроводу в паралімпійському спорті належить забезпечення спортсменам умов для

безпечного та цілеспрямованого пересування спортивними спорудами, виконання ними дій самообслуговування, а також виконання тренувальних завдань і завдань змагальної діяльності у відповідності до її специфічної структури та ступеня сенсорних, моторних або інтелектуальних обмежень. Взаємодія між спортсменом та специфічними для паралімпійського спорту суб'єктами формується в процесі навчально-тренувальної діяльності. Зокрема, помилки в діях таперів або супроводжуючих призводять до виникнення конфліктних ситуацій, втрати довіри спортсмена, появи страху, що зумовить підсвідоме зниження швидкості пересування на поворотній і фінішній ділянках дистанції, негативно позначиться на ефективності всіх видів тренувальної роботи та результатах виступів у змаганнях.

У залежності від фази та особливостей структури змагальної діяльності спортсмена визначаються склад і функції суб'єктів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності, зокрема, вимоги до узгодженості їхній дій на старті, під час виконання повороту та на фініші. Передбачено, що за умови високого рівня готовності спортсмена до змагальної діяльності її результативність залежить від ступеня узгодженості одночасних або послідовних дій фахівців і спортсменів у межах групового суб'єкта спортивної діяльності, а також від їхньої здатності до сприймання та адекватної обробки інформації, швидкості приймання рішення, точності та своєчасності його реалізації за рахунок цілеспрямованих спеціалізованих дій.

До психологічних особливостей спортивної діяльності спортсменів у циклічних видах спорту, зокрема, спортивному плаванні, віднесено особливості взаємодії суб'єктів спортивної діяльності та сумісно-індивідуальний характер взаємодії суперників, що забезпечується домінуючою монофронтальною психічною активністю з окремими елементами біфронтальної. Передбачено домінування частки монофронтальної психічної активності осіб із важкими порушеннями функцій зору та опорно-рухового апарату над біфронтальною в порівнянні зі

здоровими спортсменами відповідної спеціалізації та рівня спортивної кваліфікації. Встановлено, що для спортсменів із вадами розумового розвитку, представників циклічних видів спорту, раціональна біфронтальна психічна активність, що забезпечує аналіз змагальної ситуації та побудову тактики змагальної боротьби, лімітована глибиною інтелектуального ураження.

На матеріалах паралімпійського плавання визначено та проаналізовано особливості взаємодії спортсменів зі специфічними для паралімпійського спорту суб'єктами спортивної діяльності в типових ситуаціях супроводу. Доведено достовірну залежність характеру та обсягу необхідного психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій від архітектурної специфіки спортивних споруд ($p < 0,01$), що, у свою чергу, обумовлює ступінь фізичної та психологічної залежності спортсменів від інших суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті.

Встановлено залежність безпеки та результативності спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку від професійних дій специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності: тренерів-таперів, тренерів-супроводжуючих, спеціально підготовлених осіб, які, у межах групового суб'єкта спортивної діяльності, відповідають за виконання конкретних професійних функцій.

Ефективність функціонування групових суб'єктів спортивної діяльності у паралімпійському спорті забезпечується високим рівнем їхньої ідентифікації, що проявляється у єдності мети та спільній мотивації, узгодженості зусиль усіх суб'єктів, які входять до його складу, а також високим ступенем індивідуалізації у визначенні складу та конкретизації функцій кожного з суб'єктів супроводу у відповідності до психофізичних особливостей спортсмена, мети та структури змагальної діяльності.

2.2. Розробка та теоретичне обґрунтування системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

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

Визначення особливостей і складових психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, встановлення необхідності врахування нозологічних особливостей, психічних і особистісних якостей, профілактики ускладнень перебігу основного та супутніх захворювань і поглиблення інвалідизації, зниження ризику порушень психологічного здоров'я спортсменів указує на необхідність пошуку шляхів, які забезпечать комплексне розв'язання завдань, передбачених системою підготовки осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку та суттєво підвищать її ефективність [58, 83].

Указане актуалізує створення *системи психолого-педагогічного супроводу* спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Системний підхід забезпечує врахування всієї сукупності специфічних чинників та умов, пов'язаних з особливостями структури та змісту змагальної діяльності спортсменів усіх функціональних класів. Реалізація системи здійснюється в умовах ефективної взаємодії спортсменів і фахівців, які утворюють специфічні для паралімпійського спорту пролонговані та локальні групові суб'єкти спортивної діяльності, що спрямовують спільні зусилля на вирішення поточних завдань тренувальної або змагальної діяльності.

Створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності передбачає дотримання ***принципів***:

- *науковості,* що зумовлює використання досягнень корекційної педагогіки та психології, сучасної теорії та практики підготовки спортсменів, застосування валідних діагностичних методик, що пройшли відповідну апробацію;
- *гуманізації* процесу підготовки, що розглядає інтереси спортсмена як пріоритетні;
- *корекційно-розвивальної спрямованості* навчально-тренувального процесу;
- *індивідуалізації*, що зумовлює врахування психологічних, особистісних і тілесних (соматичних) особливостей спортсмена, індивідуального темпу навчання та адаптації;
- *діяльнісного підходу*, що передбачає вивчення особливостей суб'єктів у процесі діяльності та зумовлює розгляд показників динаміки розвитку психіки й особистісних якостей спортсменів як ключових ознак удосконалення рівня готовності до ефективної змагальної діяльності.

Основними *суб'єктами* психолого-педагогічного супроводу є спортсмени з порушеннями психофізичного розвитку, зокрема, резервісти, кандидати та члени паралімпійської збірної команди України з плавання серед спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку. До суб'єктів супроводу також належать спортивні колективи, тренери та тренерські колективи, лікарі, масажисти, менеджери, класифікатори, інші особи, які причетні до підготовки спортсменів у паралімпійському спорті та (або) їхньої участі в змаганнях.

Для сучасного спорту, у тому числі й паралімпійського, специфічним є функціонування *групового суб'єкта спортивної діяльності,* що забезпечує науково-обґрунтоване планування та раціональну організацію підготовки

спортсменів та створює оптимальні умови для їхньої високоефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Метою впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті є корекція можливих порушень психологічного здоров'я, їхній особистісний розвиток, створення умов для ефективної спортивної діяльності, що враховують структуру змагальної діяльності в залежності від конкретної змагальної дисципліни та функціональних обмежень спортсменів кожної з нозологій.

Результатом впровадження системи є психологічне здоров'я спортсменів, оволодіння ключовими соціальними та спеціальними компетенціями, що забезпечать ефективність їхньої тренувальної діяльності, високий рівень мотивації в досягненні мети у поєднанні з самоконтролем та адекватністю емоційних реагувань, прагненням до самопізнання, здатністю до максимальної реалізації функціонального, техніко-тактичного та психологічного потенціалу в змагальній діяльності та інших соціально значущих сферах.

Розробка та теоретичне обґрунтування системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті потребує аналізу змісту поняття.

У контексті досліджуваної проблеми ***система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті*** потрактовується як упорядкована сукупність педагогічних і психологічних заходів, що плануються та реалізуються в умовах узгодженої взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності та спрямовуються на формування здатності спортсменів до високоефективної змагальної діяльності у відповідності до особливостей її структури в конкретному виді змагальної програми в паралімпійському спорті.

Доведено, що досягати видатних спортивних результатів спроможні, передусім, спортсмени, які за антропометричними даними, морфо-функціональними характеристиками та властивостями психіки найкращим чином відповідають вимогам конкретного виду змагальної діяльності [121, 281, 282]. Тому визначення спрямованості та змісту системи підготовки спортсменів набуває особливої актуальності та потребує аналізу складових готовності, що визначають здатність до найвищого рівня реалізації техніко-тактичного, функціонального та психологічного потенціалу у змагальній діяльності.

На нашу думку, готовність необхідно розглядати у межах особистісного та функціонального підходів. З позицій *особистісного підходу* готовність спортсменів необхідно потрактовувати як достатньо стійку, багатоаспектну якість особистості, що забезпечує успішність виконання завдань спортивної діяльності. *Функціональний підхід* передбачає розуміння готовності як певного стану психічних функцій, функціональних характеристик і технічної майстерності спортсменів, що забезпечують високий рівень досягнень у спортивній діяльності.

Враховуючи єдність структури підготовленості та змагальної діяльності [245, 102, 199, 224, 271], процедура оцінювання рівня готовності спортсменів до змагальної діяльності потребує застосування комплексного контролю з використанням модельних характеристик підготовленості. До основних компонентів готовності належать:

- технічна готовність – стабільність у збереженні раціонального способу вирішення рухового завдання;
- тактична готовність – вміння обрати раціональну модель змагальної діяльності та вести ефективну боротьбу в умовах змагання;
- функціональна готовність – спеціальна фізична та функціональна підготовленість;
- психологічна готовність – складний комплексний стан бойової готовності до виконання змагальної вправи [88].

Оптимальне співвідношення цих компонентів забезпечує високу ефективність змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Отже, у структурному відношенні *готовність* спортсменів до змагальної діяльності представлено у вигляді інтегральної характеристики, що визначається взаємозалежною сукупністю складових техніко-тактичної, функціональної та психологічної готовності спортсменів.

Техніко-тактична майстерність як складова готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності обумовлена їхніми інтелектуальними, руховими та сенсорними можливостями. У паралімпійському спорті техніко-тактична майстерність осіб із порушеннями психофізичного розвитку завжди лімітована характером уражень моторної, сенсорної та інтелектуальної сфери або їх поєднанням. Враховано, що для спортсменів із важкими порушеннями зору та опорно-рухового апарату готовність до реалізації техніко-тактичної моделі змагальної діяльності детермінується їхньою здатністю до раціональної взаємодії з іншими суб’єктами, професійні дії яких включені до структури змагальної діяльності (рис. 2.5).

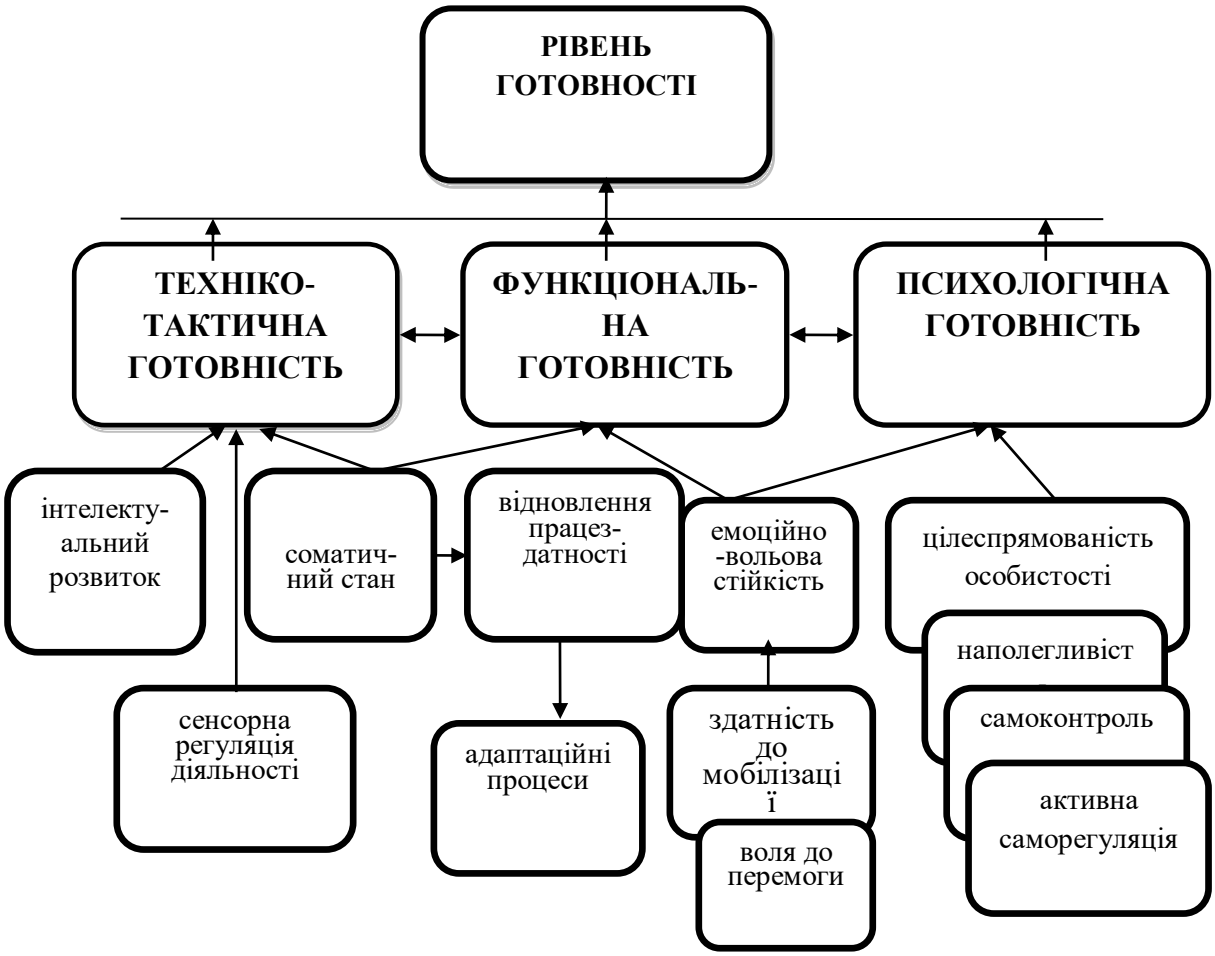


Рис. 2.5. Складові готовності спортсменів до змагальної діяльності

Функціональна складова готовності забезпечується рівнем емоційно-вольової стійкості спортсменів. У паралімпійському спорті функціональна готовність формується під впливом неспецифічної для здорових спортсменів динаміки процесів адаптації до тренувальних навантажень і сповільнення процесів відновлення працездатності, зумовленого соматичним станом спортсменів, фактично реалізованим змістом попередньої змагальної діяльності, обсягом та інтенсивністю пов’язаного з нею навантаження та її результатом.

Психологічна складова готовності обумовлена достатньо стійкими індивідуально-психологічними особливостями та властивостями психіки спортсменів: емоційно-вольовою стійкістю, здатністю до мобілізації, психологічною витривалістю, волею до перемоги, цілеспрямованістю

особистості, наполегливістю, здатністю до самоконтролю та активної саморегуляції, що також мають свою специфіку в осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що обумовлюється особливостями їхнього психічного та особистісного розвитку [89, 127].

З педагогічних позицій, у паралімпійському спорті *готовність спортсменів* – представників циклічних видів спорту до високоефективної змагальної діяльності, передусім, пов'язана з їхньою здатністю:

- оцінювати власний фізичний стан: ступінь стомлення, резерви сил;
- співвідносити суб'єктивні психофізіологічні відчуття з вимогами конкретної змагальної ситуації: регуляція темпу проходження дистанції, величини зусиль;
- до ефективної міжособистісної взаємодії в межах локального групового суб'єкта спортивної діяльності, вмінням співвідносити власні дії з професійними діями специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності в напружених умовах передзмагальної та змагальної фази.

Ці показники характеризують психічний та особистісний розвиток спортсменів, а також стійкість психічних процесів до дії відволікаючих факторів до початку та за ходом змагання [92] (рис. 2.6).

До основних показників готовності відносять: особистісну значущість змагань, впевненість у власних силах, об'єктивну оцінку сили суперників, високу психологічну стійкість до труднощів спортивного поєдинку, зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, усвідомлення мети діяльності, обмірковування раціональних способів її досягнення. Указані показники формують суб'єктивну оцінку власного рівня готовності, що забезпечує вибір оптимальної техніко-тактичної моделі та пошук раціональних шляхів управління змагальною діяльністю, а також визначають здатність спортсмена до самоконтролю психічного стану в передстартовій фазі.



Рис. 2.6. Структура готовності спортсменів до змагальної діяльності

З огляду на визначену структуру готовності спортсменів до змагальної діяльності, передбачаємо, що система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті має складатися з комплексу узгоджених і взаємодоповнюючих заходів *психологічного та педагогічного супроводу*.

Психологічна складова супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку розглядаємо як упорядковану систему корекційних заходів, що спрямовані на досягнення ними відчуття особистісного внутрішнього та зовнішнього комфорту, високого (оптимально можливого) рівня розумової та фізичної працездатності, емоційної стійкості, здатності до ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Зміст психологічної складової супроводу спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті утворюють заходи психологічної підготовки та психологічної допомоги (рис. 2.7).

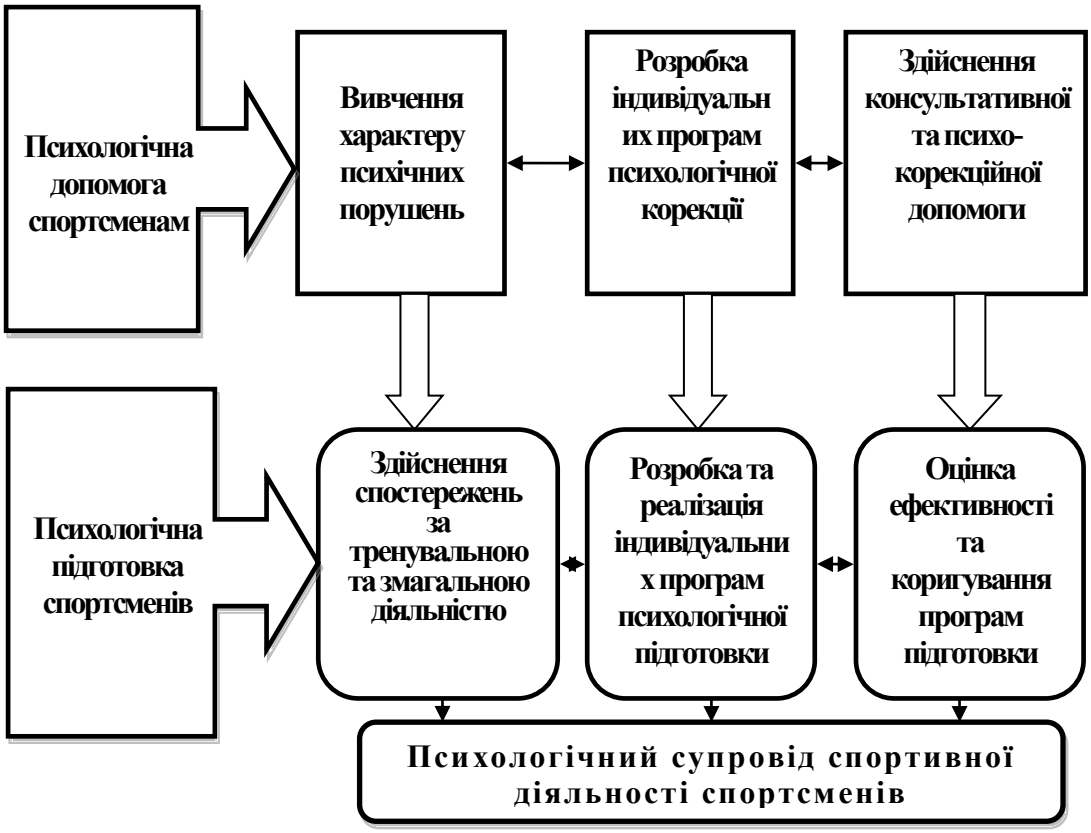


Рис. 2.7. Структура психологічної складової супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Розглянемо кожну з виокремлених складових. *Психологічну підготовку* визначають як формування, розвиток і вдосконалення ключових властивостей психіки спортсменів, що необхідні для їхньої успішної діяльності в індивідуальних і командних видах спорту [290, 306, 332]. Розробка та реалізація заходів психологічної підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку потребує врахування науково-теоретичних і практичних досягнень загальної, вікової, корекційної педагогіки та психології, психології діяльності, інших напрямків педагогічної науки, передбачає використання її методів і засобів для

підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Психологічну підготовку розглядаємо не тільки як окремий вид підготовки, а як специфічний та обов'язковий структурний компонент кожного з видів підготовки спортсмена. За таких умов психологічна підготовка виконує функцію формування суб'єктивного ставлення спортсмена до всіх складових тренувального процесу, оцінки значущості різновидів спеціальної роботи, що виконується спортсменом (у тому числі й поза тренуванням) для забезпечення досягнення прогнозованого результату змагальної діяльності.

Тому ключовим організаційно-методичним аспектом психологічної підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку є особливості структурування та побудови логічної взаємодії різних видів підготовки: психологічної, фізичної, теоретичної, спеціальної техніко-тактичної, що реалізуються в умовах узгодженої взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності, специфічного для паралімпійського спорту.

Метою психологічної підготовки, як складової психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, є формування, розвиток та удосконалення психічних властивостей, що необхідні для їхньої успішної спортивної діяльності, нівелювання негативного впливу психологічних новоутворень, що сформувались під впливом вродженої або набутої патології розвитку, забезпечення досягнення оптимального рівня психологічної готовності до високоефективної змагальної діяльності.

Психологічна підготовка осіб із порушеннями психофізичного розвитку передбачає поетапне вирішення таких *основних завдань*:

- здійснення систематичних спостережень за тренувальним процесом і змагальною діяльністю спортсменів із метою встановлення та вивчення психологічних властивостей їхньої особистості у межах кожної нозологічної групи на різних етапах підготовки;

- виявлення ключових властивостей психіки, що детермінують ефективність змагальної діяльності у відповідності до конкретних умов, способів діяльності та особливостей взаємодії суперників під час змагальної боротьби;
- розробка та реалізація індивідуальних програм психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів із урахуванням особливостей структури змагальної діяльності у відповідності до виду спорту та змагальної дисципліни, а також загальних (нозологічних) психофізіологічних властивостей, індивідуальних психічних та особистісних якостей спортсменів, актуального психічного стану, його динаміки під впливом тренувальних впливів і змагальних навантажень, застосованих пілотажних програм психологічної підготовки;
- об'єктивна оцінка ефективності застосованих програм психологічної підготовки, їх коригування у відповідності до отриманих даних, етапу підготовки, ступеня наближення до мети та обсягів вирішення проміжних завдань спортивної діяльності (тренувальних і змагальних).

Вирішення завдань психологічної підготовки забезпечується використанням різноманітних *психологічних і корекційних заходів*: діагностики, оцінки, консультування, психокорекції (Г.М. Бойко, 2005-2007; Г.В. Коробейніков, О.К. Дудник, 2006, Хекалов, 2003; Юров, 2006). Їх застосування спрямовується на поступове формуванню оптимально можливого рівня психологічної готовності спортсменів високої кваліфікації до ефективної змагальній діяльності, забезпечення досягнення прогнозованого рівня результатів і стабільності виступів у змаганнях будь-якого рангу.

Отже, психологічна підготовка має забезпечувати високий рівень готовності спортсменів до ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Психологічна готовність ґрунтується на достатньому рівні сформованості специфічних для спортивної діяльності психічних та особистісних якостей. Це зумовлює необхідність перегляду концептуальних підходів до навчально-тренувального процесу, в якому ключове місце має відводитись цілісному проектуванню результату, а не окремих його складових, зокрема, психологічної.

Враховуючи специфіку підготовки спортсменів у паралімпійському спорті, підвищені вимоги з боку оточуючих і тягар особистісних обмежень, зумовлених професійними заняттями спортом, проблеми мобільності та комунікації, що пов’язані з уродженими або набутими вадами розвитку, вважаємо, що психологічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку не може обмежуватись виключно психологічною підготовкою. Це актуалізує розгляд введення психологічної допомоги як обов’язкової складової психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Метою психологічної допомоги спортсменам із порушеннями психофізичного розвитку є формування їхньої здатності до самостійного творчого здійснення власного життя, вміння жити в сучасних суспільних умовах, долаючи або компенсуючи певні особистісні обмеження, що дозволяє реалізувати набутий функціональний і техніко-тактичний потенціал під час виступів у змаганнях різних рангів. Особистісно орієнтована *психологічна допомога* передусім спрямовується на забезпечення процесів реакомодації та реасиміляції (рис. 2.8).

Реакомодація передбачає: врегулювання відносин між спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку та світом, що їх оточує; підвищення відчуття впевненості у власних можливостях, особистісної цінності.

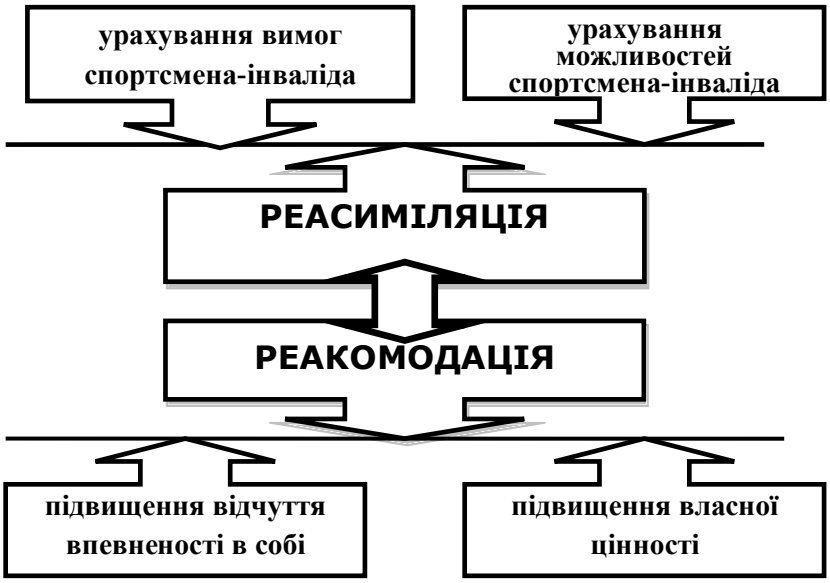


Рис. 2.8. Умови, що забезпечують процеси реасиміляції та реакомодації осіб із порушеннями психофізичного розвитку в спортивній діяльності

Реасиміляція забезпечує формування нового навколишнього світу, що розглядається як оптимальний життєвий простір для спортсменів з урахуванням їхнього актуального психосоматичного стану, прогнозу щодо успішності спортивної кар'єри, психологічних і функціональних можливостей, завдань і змісту конкретного періоду підготовки.

Враховано, що основною потребою особистості є потреба в самоактуалізації та реалізації особистісного потенціалу [303], а невротичні та поведінкові розлади є результатом блокування цієї потреби. Отже, особи з порушеннями психофізичного розвитку потребують формування такого емоційного досвіду, який сприятиме становленню адекватного цілісного «Я-образу» та сприятливих умов для самоактуалізації та самореалізації особистості, зокрема, у спортивній діяльності.

Психологічна допомога спортсменам передбачає вирішення таких *завдань*:

- визначення характеру психічних та особистісних порушень, викликаних сенсорними, моторними розладами або інтелектуальною недостатністю;

- розробка ефективних методів психокорекційної допомоги, спрямованої на відновлення нормального психічного стану спортсменів, корекцію або компенсацію виявлених незворотних порушень їхньої психічної сфери;
- організація консультативної та системної психокорекційної допомоги;
- формування соціально-психологічної компетентності спортсменів, що визначає їхню здатність до ефективної взаємодії з іншими суб'єктами спортивної діяльності в системі специфічних стосунків і взаємоузгодженої професійної діяльності, детермінованої структурою та фазовим складом змагальної діяльності;
- аналіз і систематизації даних щодо найбільш типових особливостей психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій із метою їх подальшого врахування в процесі визначення підходів до вибору психологічних і педагогічних засобів та умов впливу на особистість у паралімпійському спорті.

Вибір *типу* заходів корекційного впливу здійснюється у відповідності до конкретних завдань психологічної допомоги спортсменам:

- підтримуюча психокорекція використовується для збереження захисних сил організму спортсменів, формування нових способів поведінки, що забезпечують поновлення душевної рівноваги в стресових ситуаціях, пов'язаних із тренувальною та змагальною діяльністю та приватним життям;
- навчальна психокорекція застосовується у випадках необхідності зміни поведінки спортсменів і реалізується в умовах схвалення та заохочення їхніх позитивних поведінкових проявів і не підтримки негативних;
- реконструктивна психокорекція застосовується для забезпечення усвідомлення спортсменом психологічних конфліктів, що стали джерелом особистісних розладів, формування свідомого прагнення

суб'єкта спортивної діяльності до змін рис характеру, відновлення повноцінного індивідуального та соціального функціонування особистості, підвищення рівня його соціально-професійної компетентності в межах групового суб'єкта спортивної діяльності, специфічного для паралімпійського спорту.

Механізм дії психологічної корекції відображається у когнітивних, емоційних, поведінкових процесах, динаміка яких свідчить про ефективність корекційного впливу, застосованого в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку (рис. 2.9). Психологічна допомога спортсменам передбачає використання різних психокорекційних *методів*, зокрема тих, які мають характер технік (релаксація, аутогенне тренування, гіпноз, психогімнастика, проективний малюнок). Особливості особистісних порушень, а також бажання суб'єктів спортивної діяльності визначають умови, в яких вирішуються психокорекційні завдання та інструмент їх реалізації (індивідуальна або мікрогрупова психокорекція).

Педагогічний супровід забезпечує створення сприятливих умов для ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, а також дотримання корекційної спрямованості та забезпечення інтеграції змісту всіх складових підготовки спортсменів.

Розробка *змісту педагогічного супроводу* передбачає врахування:

- особливостей психічного розвитку;
- моторних, сенсорних або інтелектуальних обмежень різної етіології, їх характеру та ступеня важкості;
- особливостей особистісного розвитку;

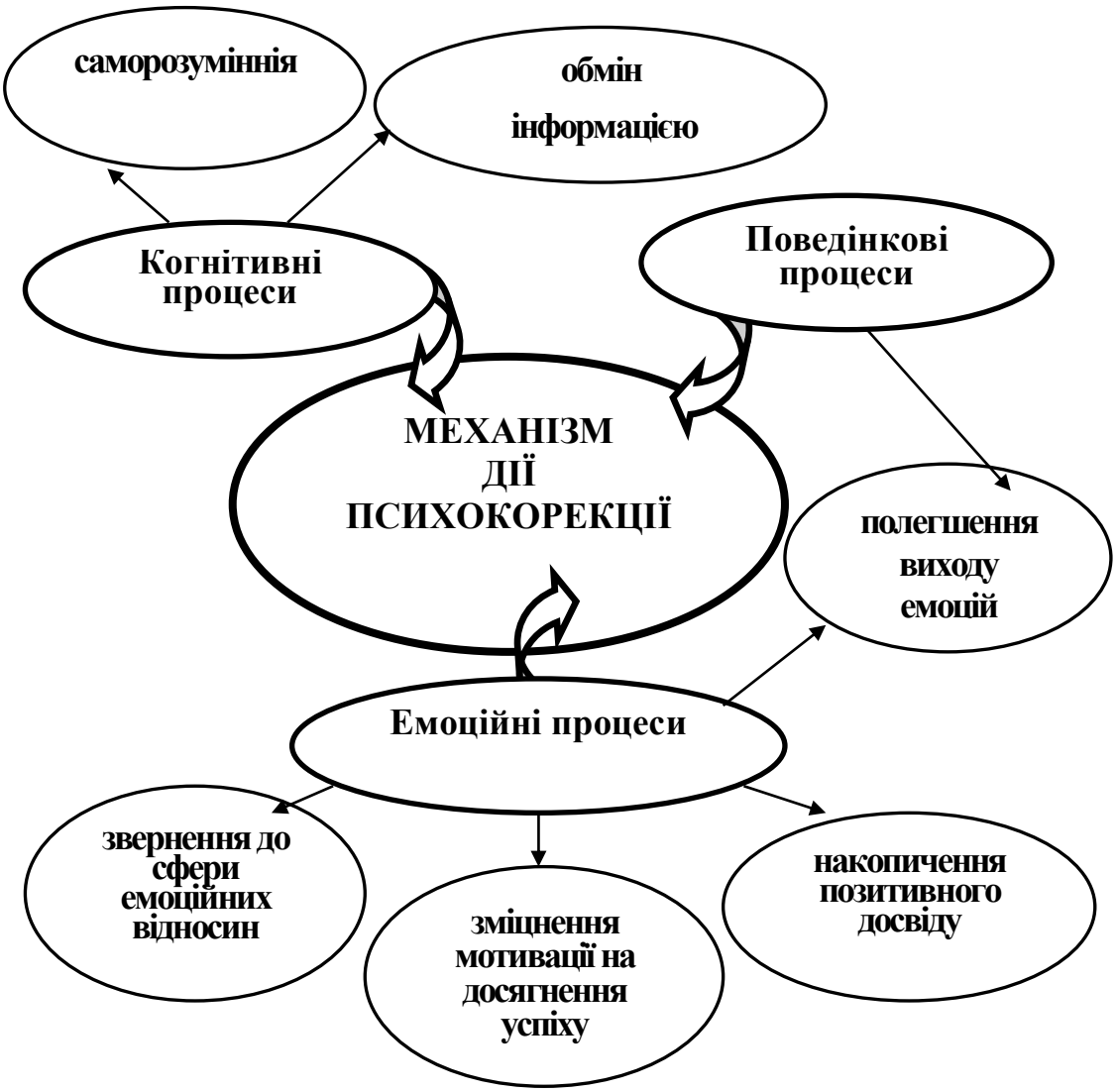


Рис. 2.9. Механізм дії психологічної корекції на особистість спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку

- можливостей використання компенсаторних властивостей організму спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку для забезпечення високої ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

За результатами констатувального та пошукового етапів педагогічного експерименту нами доведено, що система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті має ґрунтуватися на *принципі єдності корекції з усіма іншими складовими системи підготовки в сучасному паралімпійському спорті* як однієї з обов'язкових *умов*, що забезпечує

утримання їхньої соматичної стабільності, зниження ризику поглиблення інвалідизації та розвитку вторинних патологій, формування оптимально можливого рівня розумової та фізичної працездатності, найвищого рівня готовності до ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Особливості дотримання цього принципу в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, зокрема, алгоритму реалізації її педагогічної складової, забезпечує досягнення спортсменами всіх нозологій високого (індивідуально можливого) рівня готовності до змагальної діяльності (рис. 2.10). Запропонований нами підхід передбачає:

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

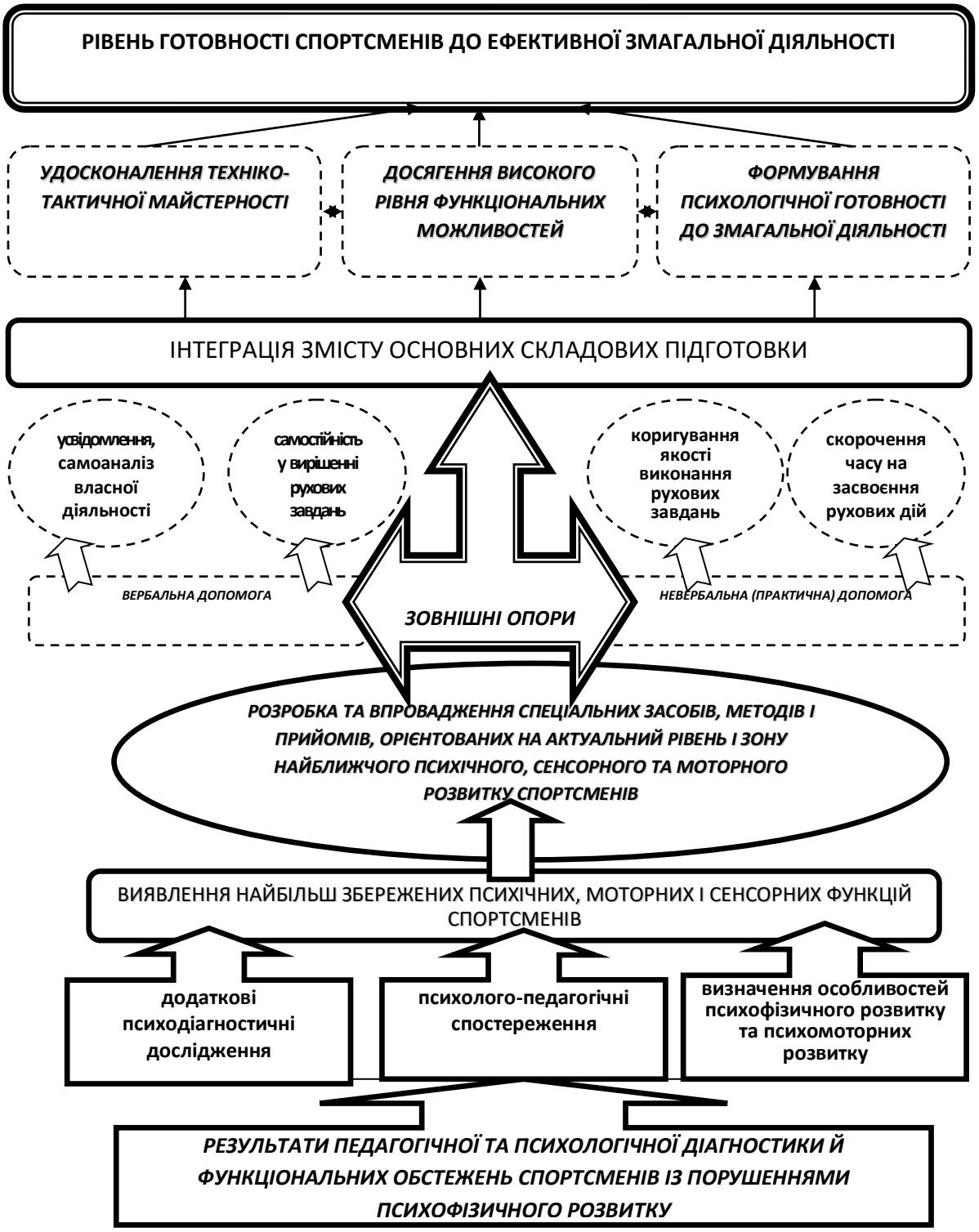


Рис. 2.10. Педагогічна складова в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Отже, виконання *умов* щодо забезпечення корекційної спрямованості змісту підготовки спортсменів у паралімпійському спорті забезпечується використанням *методів, методичних прийомів і засобів*, специфічних для

конкретної нозологічної групи та передбачених *педагогічним супроводом* їхньої спортивної діяльності.

Враховуємо, що психосоматичні та особистісні порушення ускладнюють тренувальну діяльність, що підтверджує необхідність забезпечення компенсаторно-перетворювального впливу на психофізичний і функціональний стан та особистість спортсменів. Наповнення тренувальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку корекційним змістом ґрунтується на нівелюванні дії соматичних порушень, що пов'язані з основною та супутніми патологіями. Корекційний вплив спрямовується на фізичний, психічний, особистісний розвиток спортсменів усіх нозологічних груп.

Корекційна спрямованість підготовки спортсменів у паралімпійському спорті *забезпечується* груповим суб'єктом, що діє у відповідності до педагогічної технології практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Розробка *педагогічної технології* здійснюється у відповідності до особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів, характеру соматичних порушень і функціональних обмежень, особливостей структури та фазового складу змагальної діяльності спортсменів кожного функціонального класу в конкретному виді змагальної дисципліни. Педагогічна технологія передбачає обґрунтування та створення умов, адекватних моторним, сенсорним та інтелектуальним можливостям спортсменів, а також вимогам щодо організації тренувального процесу та їхньої участі у змаганнях національного та міжнародного рівнів.

Визначення та поточна корекція змісту всіх складових системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті здійснюється на підставі результатів педагогічних спостережень за перебігом основного та супутніх захворювань, врахування протипоказань до

виконання конкретних фізичних вправ і пов'язаних із ними навантажень, дослідження особливостей формування компенсаторних механізмів, контролю за динамікою функціонального стану, встановлення характеру впливу запропонованих навантажень, включаючи й психологічні, на організм спортсменів. Указане забезпечується розробкою спеціальних науково обґрунтованих рекомендацій щодо визначення змісту підготовки осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, можливості та допустимого ступеня їх індивідуалізації.

Обов'язковим компонентом системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті є її *результат*, що передбачає кількісну та якісну оцінку впливу комплексної системи заходів, передбачених системою на психічний та особистісний розвиток спортсменів, формування найвищого рівня готовності та його ефективної реалізації під час участі у змаганнях найвищого рангу.

Отже, на підставі теоретичного та логіко-аналітичного аналізу визначено концептуальні засади та здійснено розробку системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, сформульовано ключові принципи реалізації системи, охарактеризовано її складові, визначено суб'єктів, мету, очікуваний результат її впровадження – відновлення самоврегульованості особистості спортсменів, досягнення відчуття внутрішнього комфорту, формування оптимально можливого рівня їхньої готовності до ефективної тренувальної та змагальної діяльності, досягнення прогнозованого рівня результатів на змаганнях найвищого рангу.

Встановлено, що участь у спортивній діяльності вимагає від спортсмена узгодженої єдності індивідуально-психологічних якостей, внутрішніх ресурсів і технологічної організації самої діяльності. Згідно результатів аналізу педагогічної та психологічної структур тренувальної та

змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті з'ясовано, що спортивна діяльність повинна забезпечувати розвиток і вдосконалення особистості спортсмена. Вплив на особистість має здійснюватися безпосередньо в тренувальному процесі та спрямовується на задоволення її потреб, сформованих у сфері спортивної діяльності, а також профілактику можливих порушень психологічного здоров'я та деформацій особистісного розвитку. Передбачаємо, що ефективне вирішення цих завдань можливе за умови розробки та впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, що врахує педагогічну та психологічну структуру й особливості спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку.

Створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, як необхідної складової системи їхньої підготовки, потребує врахування специфічних соматичних, функціональних і психологічних особливостей спортсменів, структури та фазового складу змагальної діяльності, вимог техніки безпеки та правил змагань щодо забезпечення необхідного супроводу змагальної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку у межах кожного з функціональних класів, дотримання корекційної спрямованості застосованих впливів.

Впровадження системи ґрунтується на створенні оптимальних умов для досягнення загальної мети підготовки спортсменів у паралімпійському спорті – формування високого рівня їхньої готовності до змагальної діяльності та його прогнозованої ефективної реалізації під час відповідальних стартів.

Висновки до другого розділу

Теоретичний аналіз змісту й спрямованості педагогічного та психологічного супроводу діяльності людини в різних її сферах, врахування особливостей структури та фазового складу змагальної діяльності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, а також специфіки мотивів, способів та умов діяльності спортсменів різних нозологій як складових структури їхньої спортивної діяльності стали підґрунтям розробленої концепції психолого-педагогічного супроводу осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Концепція ґрунтується на положенні, що психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності є підсистемою цілісної системи підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, що створює сприятливі умови для особистісного розвитку спортсменів, задоволення їхніх особистісних потреб у сфері спорту, забезпечує попередження порушень психологічного здоров'я, сприяє формуванню готовності до змагальної боротьби та забезпечує ефективну реалізацію техніко-тактичної моделі змагальної діяльності.

Безперервний і комплексний характер психолого-педагогічного супроводу реалізується в системі заходів психологічної підготовки та психологічної допомоги. Психолого-педагогічні заходи розробляються, впроваджуються та коректуються на підставі результатів діагностики та систематичних педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів у відповідності до структури та фазовому складу змагальної діяльності та підпорядковуються меті підготовки й вирішенню її поточних завдань.

Нівелювання негативного впливу порушень психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку на їхню здатність до ефективної змагальної діяльності, досягнення стійких позитивних змін за показниками готовності до участі у змагальній діяльності забезпечується узгодженою взаємодією специфічних

для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності, які утворюють груповий суб'єкт, об'єднаний єдиною метою та мотивацією.

У межах групового суб'єкта відбувається розподіл і виконання професійних функцій, обмін знаннями та передача професійного досвіду, пов'язаного із забезпеченням різних аспектів тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, формуються продуктивні взаємовідносини, що сприяють раціоналізації дій групового суб'єкта в конкретній ситуації спортивної діяльності (тренувальної та змагальної).

У відповідності до технології практичної реалізації системи, психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті – динамічний процес, що передбачає можливість зміни кількісного складу групового суб'єкта спортивної діяльності, тимчасової ротації окремих його суб'єктів і суміщення їхніх функцій, що визначаються поточними завданнями та умовами навчально-тренувальної та змагальної діяльності, характером і важкістю сенсорних, моторних або інтелектуальних порушень спортсменів, вимогами правил змагань спортсменів у межах нозологічної групи та функціонального класу, конкретною ситуацією спортивної діяльності.

Практична реалізація системи психолого-педагогічного супроводу зумовлює посилення гностичної та праксиологічної діяльності тренера у зв'язку з необхідністю підвищеної уваги до вивчення та врахування індивідуальних психічних й особистісних якостей спортсменів, проведення систематичних педагогічних спостережень за динамічним балансом між особистістю і соціальним середовищем у складних ситуаціях вибору, наданням допомоги у визначенні та реалізації їхніх адекватних життєвих планів. Також удосконалюється організаторська функція тренера, як плануючої, координуючої та регулюючої ланки групового суб'єкта спортивної діяльності.

Реалізація ключових положень концепції психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті вимагає створення необхідних *умов*, до яких віднесено:

- введення системи психолого-педагогічного супроводу як постійної складової системи підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку;
- створення дієздатного групового суб'єкта спортивної діяльності, який відповідає особливостям структури спортивної діяльності спортсменів різних функціональних класів у паралімпійському спорті;
- урахування загальнонозологічних та індивідуальних особливостей психічного та особистісного розвитку, характеру функціональних обмежень осіб із порушеннями психофізичного розвитку;
- розробку та реалізацію комплексної системи заходів психологічної допомоги та психологічної підготовки спортсменів, що здійснюється в умовах раціональної взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності;
- дотримання корекційної спрямованості змісту психологічної, техніко-технічної, функціональної підготовки спортсменів;
- спрямування системи психолого-педагогічного супроводу на корекцію порушень психічного та особистісного розвитку, збереження психологічного здоров'я, відновлення самоврегульованості, досягнення найвищого рівня готовності спортсменів і прогнозованої реалізації набутого в процесі підготовки психологічного, техніко-тактичного та функціонального потенціалу під час їхніх виступів у відповідальних змаганнях;
- створення педагогічної технології практичної реалізації системи, що включає інструктивно-методичні матеріали, необхідні для продуктивної діяльності групового суб'єкта в різні періоди підготовки

осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті;

- розробку та впровадження методів контролю за ефективністю діяльності групового суб'єкта в процесі реалізації поточних завдань, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Наведену концепцію розглядаємо як один із можливих шляхів підвищення ефективності системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті, що підлягає доповненню та уточненню за ходом розширення психолого-педагогічних досліджень із проблем супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

РОЗДІЛ 3
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ОСІБ ІЗ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми підтвердив актуальність вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку осіб, задіяних у паралімпійському спорті. Проведення таких досліджень дозволяє виявити найбільш типові нозологічні фактори, що лімітують здатність спортсменів до ефективної змагальної діяльності, а також впливають на її структуру. На пошуковому та формувальному етапах педагогічного експерименту виявлені фактори враховуються в процесі розробки технології практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

3.1. Емпіричний аналіз теорії та практики психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті, що ґрунтується на врахуванні особливостей їхнього психічного та особистісного розвитку

Враховуючи відсутність наукових відомостей щодо психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, на підставі педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю резервістів, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України 2007-2011 рр., а також проведення бесід, інтерв'ю та анкетування тренерів штатних збірних команд України (20 респондентів), власного багаторічного досвіду підготовки спортсменів високої кваліфікації в паралімпійському спорті нами

здійснено аналіз структури та змісту психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

За результатами соціологічних досліджень, проведених за розробленим нами опитувальником, а також педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів високої кваліфікації у паралімпійському спорті встановлено відсутність достатньої уваги тренерів, як ключових суб'єктів спортивної діяльності, до практичної розробки та реалізації психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рівня готовності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку до ефективної діяльності в екстремальних умовах тренувань і змагань.

Усі респонденти висловили думку щодо необхідності включення психологічної складової до супроводу спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів у паралімпійському спорті. Однак, із 20 респондентів жоден систематично не користувався послугами психолога (спортивного психолога) та корекційного педагога; 20 % жодного разу не звертались до психолога або корекційного педагога за консультацією або допомогою; 30 % декілька раз звертались із приводу корекції поведінкових розладів у спортсменів; 25 % опитуваних тренерів консультувались у психолога (психіатра) з приводу уточнення діагнозу спортсменів, з'ясування типових внутрішньонозологічних особливостей спортсменів; 5 % звертались до послуг психолога з метою визначення індивідуально-психологічного портрету спортсменів; 5 % звертались із приводу застосування психологічних засобів відновлення працездатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку після виснажливих змагальних навантажень; 15 % респондентів не уточнили причини консультації з психологом.

Отже, за даними інтерв'ю та анкетування фахівців встановлено:

- потребу тренерів в інформації щодо загальнонозологічних особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів;
- необхідність отримання даних щодо індивідуально-психологічних та особистісних якостей спортсменів;
- важливість проведення спостережень за динамікою ключових властивостей психіки спортсменів, що зумовлюють ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності (особливості процесів відчуття, сприймання, пам'яті, мислення, конструктивної діяльності, стану емоційно-вольової сфери, лабільності нервових процесів тощо);
- правомірність розгляду недостатньої психологічної готовності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку як фактору, що лімітує успішність їхніх виступів у змаганнях високого рангу;
- необхідність розробки та реалізації низки спеціальних педагогічних і психологічних заходів корекційної спрямованості у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій.

Аналіз *педагогічних особливостей* підготовки спортсменів високої кваліфікації у паралімпійському спорті, зокрема, резерву, кандидатів і членів штатної збірної команди України серед спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку засвідчив достатній рівень усвідомлення тренерів щодо необхідності адаптації програм технічної, тактичної та функціональної підготовки, а також вибору моделі змагальної діяльності спортсменів з урахуванням специфіки їхніх уражень. Однак, результати інтерв'ю та анкетування тренерів показало недостатнє розуміння фахівцями сутності корекційної спрямованості побудови тренувального процесу, відсутність інформації щодо найбільш збережених психічних і рухових функцій спортсменів, а також необхідного обсягу знань відносно психолого-педагогічних особливостей впливу на особистість спортсменів у залежності від нозологічної групи, їхніх індивідуально-психологічних та особистісних якостей.

100 % респондентів погодились із твердженням, що зміст та обсяг специфічного психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку всіх нозологій має бути обумовленим важкістю сенсорних, моторних або інтелектуальних порушень спортсменів, що також безпосередньо впливають на структуру їхньої змагальної діяльності.

Планування та реалізація заходів психолого-педагогічного супроводу мають носити виключно індивідуальний характер. 92 % респондентів погодились із твердженням про взаємозалежність рівня професіоналізму суб'єктів спортивної діяльності, взаємоузгодженості їхніх дій та ефективністю тренувальної діяльності й успішністю виступів спортсменів у змаганнях усіх рівнів.

Отже, за результатами вивчення думки провідних фахівців-практиків встановлено:

- необхідність забезпечення корекційного змісту навчально-тренувальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку;
- необхідність визначення та врахування важкості сенсорних, моторних або інтелектуальних обмежень під час планування індивідуальних заходів специфічного психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку;
- необхідність забезпечення раціональної взаємодії між суб'єктами спортивної діяльності та створення умов для ефективного функціонування спортсменів у паралімпійському спорті.

Результати узагальнення практичного досвіду психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку дозволив окреслити ключові проблемні завдання, розв'язання яких сприятиме підвищенню ефективності підготовки спортсменів високої кваліфікації у паралімпійському спорті.

Вирішення окреслених завдань, передусім, передбачає вивчення особистості спортсменів різних нозологій.

3.2. Дослідження особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку

Сутнісний зміст поняття «особистість» зорієнтований, передусім, на конкретного індивіда як суб'єкта діяльності, що детермінується єдністю індивідуальних властивостей і соціальних ролей [201]. Особистість також розглядається як соціально визначений індивід, який інтегрує соціально значущі риси, сформовані в процесі безпосередньої та опосередкованої взаємодії з іншими людьми, що перетворює його на суб'єкта праці, пізнання, спілкування та взаємодії. Обов'язковою умовою формування структури особистості та її характеру є специфіка переходу взаємовідносин у процесі діяльності особистості [9].

Таке розуміння особистості дозволяє розглядати її як цілісну, складну, динамічну, функціональну систему, що об'єднує соціальні, психологічні та психофізіологічні властивості. Провідним методологічним принципом вивчення особистості є концепція про психіку як властивість високоорганізованої матерії, що є формою відображення суб'єктом об'єктивної реальності [303].

Дотримання наукового підходу в процесі проведення дослідження особливостей психічного та особистісного розвитку, що утворюють структуру особистості спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку передбачає застосування суб'єктивних, об'єктивних і проективних методик вивчення особистості спортсменів.

Отже, здатність до ефективної діяльності (навчальної, професійної, спортивної, дозвільневої) лімітована особистісним розвитком людини, що

виступає одним із ключових компонентів готовності суб'єкта до виконання діяльності.

Доведено, що ефективність спортивної діяльності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку лімітується інтелектуальними та індивідуально-психологічними характеристиками. Раціональна навчально-тренувальна та змагальна діяльність спортсменів забезпечується найвищим проявом їхніх особистісних якостей [47, 70].

Указане актуалізує вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів із метою подальшого врахування отриманих даних для визначення змісту, з'ясування умов їхнього ефективного функціонування як основних суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті, розробки індивідуальних психолого-педагогічних корекційних заходів, що реалізуються в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Актуальність дослідження характеру ставлення особистості до власного фізичного дефекту, мотиваційної сфери, особистісної та ситуативної тривожності, рефлексивних здібностей, самооцінки та рівня домагань висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку як інтегральних показників, що визначають їхню здатність до ефективної спортивної діяльності, зумовлена відсутністю наукових відомостей щодо найбільш типових індивідуально-психологічних та особистісних якостей спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку [51].

3.2.1. Вивчення ставлення осіб із порушеннями психофізичного розвитку до власного фізичного дефекту

Рівень активності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, їхній особистісний розвиток, здатність до найвищого рівня самореалізації у спорті, можуть бути суттєво лімітовані особистісними розладами, що обумовлені типом ставленням до власного фізичного дефекту та «Я-тілесного», як складової «Я-концепції» особистості. Це актуалізує проведення відповідних досліджень, результати яких потребують урахування в процесі розробки системи психолого-педагогічного супроводу основних суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорт.

Застосована типологія ставлення до фізичного дефекту ґрунтується на класифікації типів А.Є. Личко [229] (рис. 3.1-3.2).

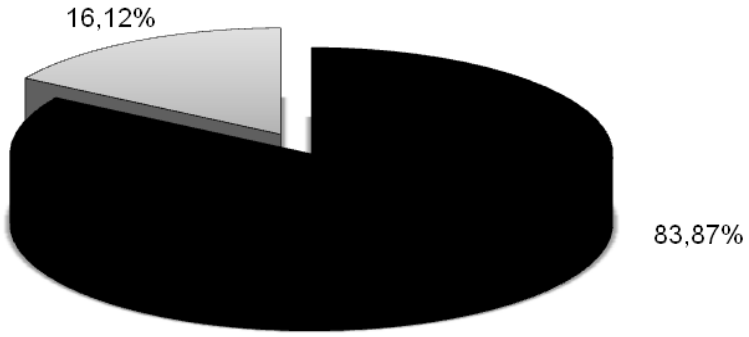


Рис. 3.1. Розподіл спортсменів із порушеннями зору за типом ставлення до власного фізичного дефекту:
■ – адаптивний тип ставлення; □ – дезадаптивний тип ставлення

Аналіз результатів дослідження дозволив з'ясувати домінування умовно адаптивного ставлення до фізичного дефекту у спортсменів високої кваліфікації з порушеннями зору (83,87 %); у 16,12 % спортсменів виявлено дезадаптивний тип ставлення. Опрацювання емпіричних даних, отриманих у групі спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату показало, що 53,03 % досліджуваних характеризуються умовно адаптивним типом ставлення; 37,87 % спортсменів цієї нозології мають дезадаптивний тип ставлення, а в 9,09 % виявлено виразно дезадаптивний тип ставлення до власного дефекту.

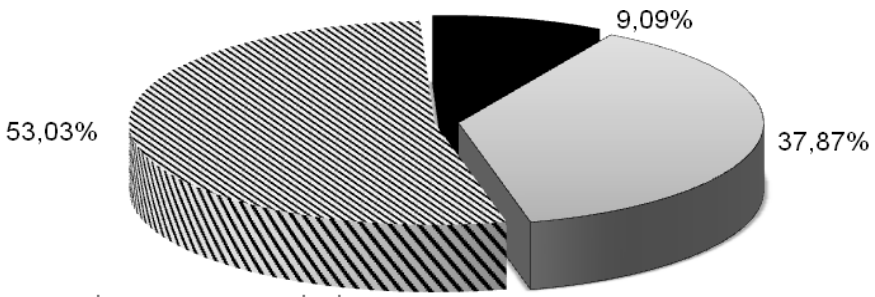


Рис. 3.2. Розподіл спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за типом ставлення до власного фізичного дефекту:
□ – дезадаптивний тип ставлення; ▨ – умовно адаптивний тип;
■ – виразно дезадаптивний тип

Отримані результати дозволили виявити, що фізичні дефекти, на відміну від сенсорних, більш глибоко позначаються на сприйманні «Я-фізичного» та особистості спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату ($\chi^2_{емп.}$= 7,397; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 1,64; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Встановлено, що дезадаптивні прояви, передусім, виявляються у ставленні спортсменів до самотності, майбутнього, в окремих випадках, до своїх вітальних функцій (самопочуття, настрою, сну, апетиту). Результати вивчення ставлення спортсменів до власного дефекту, в сукупності з іншими особливостями їхнього психічного та особистісного розвитку враховуються під час розробки та практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу основних суб'єктів спортивної діяльності у паралімпійському спорті, зокрема, індивідуальних корекційних програм.

3.2.2. Визначення особливостей мотиваційної сфери спортсменів

Недослідженість структури мотивації спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, передбачена специфіка виникнення потреб та їх задоволення, відсутність наукових відомостей щодо особливостей мотивації спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті актуалізує проведення відповідних теоретичних і діагностичних досліджень [69, 76].

Мотивація, як сукупність різновидів спонукань, породжує, стимулює та регулює активність суб'єкта [243, 276]. Мотиваційну складову особистості спортсменів утворюють потреби, мотиви та мета спортивної діяльності. Сучасні фахівці розглядають мотивацію спортивної діяльності як ключовий компонент психологічного забезпечення досягнення спортсменом високого спортивного результату [334, 353]. Розрізняють внутрішню та зовнішню мотивацію. *Зовнішня мотивація* спортивної діяльності полягає в стимулюванні та утримуванні активності спортсмена в його прагненні досягти поставленої мети та визначається характером взаємодії спортсмена з іншими суб'єктами спортивної діяльності та членами його родини. *Внутрішня мотивація* об'єднує потреби, мотиви та цілі, що знаходяться між собою в складній взаємодії й детермінують поведінку спортсмена.

Мотиваційна сфера особистості спортсмена розглядається дослідниками як група соціальних потреб, що характеризують його ставлення до особистого тренера та тренувального процесу в цілому [351]. На тлі домінуючої потреби формується *мотив*, який детермінує діяльність спортсмена в конкретний момент. У спортивній діяльності мотив утворюється на тлі співвіднесення потреб спортсмена з власними можливостями та особливостями конкретного виду спорту, що забезпечує формування відповідної мотивації [277, 355]. Отже, *мотивацію спортивної діяльності* розуміють як особливий стан особистості спортсмена, сформований у результаті взаємодії групи мотивів, власних потреб і можливостей. Саме мотивацією пояснюється націленість діяльності спортсмена на досягнення мети. На думку вчених, мотивацію необхідно розглядати не лише як стан спрямованості спортсмена на досягнення конкретної мети, але й як процес наближення до неї. У свою чергу, *мета* – це усвідомлений кінцевий результат, на який у конкретний момент спрямовані дії спортсмена, що пов'язані з діяльністю, підпорядкованою задоволенню його потреб. З психологічної точки зору *мета* є мотиваційно-

стимулюючим змістом свідомості, що сприймається спортсменом як очікуваний у найближчому майбутньому результат його діяльності.

Ключове місце в дослідженнях особистості спортсменів посідає проблема потреб. Виникнення потреби, як відчуття необхідності чогось, указує на порушення рівноваги людини з оточуючим середовищем. Психологічно це пов'язано з появою відчуття внутрішньої напруги, певного дискомфорту, якого можливо позбутися тільки за умови задоволення потреби. Саме тому потреба є пусковим механізмом активності суб'єкта, який спрямовується на пошук способів її задоволення [406]. Отже, *потреби* розглядаються як базисна основа, на якій вибудовується поведінка та психічна діяльність спортсменів.

У мотиваційній сфері спортсменів діють усвідомлені, напівусвідомлені та неусвідомлені внутрішні потреби. До усвідомлених відносяться потреби, що пов'язані з точними уявленнями спортсмена щодо того, чого він прагне досягти. Неусвідомлені потреби проявляються у вигляді різних потягів, в основі яких лежать суб'єктивні відчуття того, що чогось не вистачає, однак спортсмен немає уявлення відносно того, що необхідно зробити для зменшення напруги, яка виникла під впливом цих неусвідомлених потягів. Необхідно зазначити, що на відміну від потреб, мета спортивної діяльності є завжди усвідомленою та розглядається дослідниками як кінцевий «продукт» процесів мислення, за допомогою яких спортсмен намагається в ідеальній формі розв'язати протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами та власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов і вимог. Саме тому мета спортивної діяльності є регулятором активності спортсмена, що визначає вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату.

Оскільки спортивна діяльність відноситься до різновиду соціальної діяльності, до основних соціальних потреб спортсменів учені відносять: - потребу належати до певної соціальної групи та відігравати в ній конкретну соціальну роль у відповідності до уявлень особистості щодо ієрархії групи; -

потребу в самоствердженні, що задовольняється за умови реалізації спортсменом значущих соціальних контактів; - потребу інформаційну – потребу спортсмена в науковій, технічній, тактичній інформації, що необхідна для вирішення тренувальних завдань. Соціальна сторона цієї потреби характеризується пізнавальною активністю та діяльністю спортсмена, спрямованою на пошук нової інформації; - потребу в фізичному вдосконаленні, що поступово перетворюється у звичку, трансформується в творчу рухову діяльність, підґрунтя для формування потреби спортсмена досягнути найвищого спортивного результату [146, 334].

Для спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації кожна з визначених груп потреб має особливе специфічне забарвлення. Зокрема, потреба належати до певної соціальної групи та відігравати в ній конкретну соціальну роль, а також потреба в самоствердженні можуть бути суттєво обмеженими соматичним станом, низкою когнітивних, емоційних та особистісних порушень індивіда, що не зменшують, а навпаки збільшують силу потреби, сприяють розвитку стану фрустрації, пригніченості, появі невротичних розладів, інших негативних особистісних трансформацій, що зумовлюють поглиблення порушень психологічного здоров’я спортсмена. Однак, саме у випадках складних порушень, потреба людини з певними моторними, сенсорними або інтелектуальними обмеженнями в особистісній самореалізації, підвищенні власного соціального статусу може бути реалізованою саме в паралімпійському спорті високих досягнень.

Задоволення інформаційних потреб спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку лімітоване специфічними дисфункціями, характерними для конкретної нозологічної групи. Потреба в фізичному вдосконаленні, передусім, ґрунтується на прагненні спортсменів із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату до поліпшення соматичного стану, корекції вроджених і набутих порушень, формування відповідних компенсацій, підвищення якості життя.

Спортивна діяльність є потужним фактором формування мотиваційної сфери спортсменів. Враховуючи, що тренувальний процес і все життя спортсмена в паралімпійському спорті підпорядковані єдиній *меті* – досягнення перемоги у змаганнях найвищого рангу, фахівці розглядають мотивацію спортивної діяльності як мотивацію змагальної діяльності або мотивацію досягнення. Мотиваційна сфера висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку розглядається як рушійна сила, що визначає спрямованість особистості на досягнення найвищого рівня самореалізації у спорті. Відсутність наукових даних щодо мотивації спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологічних груп актуалізує проведення відповідних діагностичних досліджень.

У відповідності до завдань нашого дослідження потребують аналізу мотиваційні тенденції спортсменів високої кваліфікації в аспекті потреби досягнення успіху та уникання невдач. Прагнення до успіху науковці розуміють як силу, яка спонукає до дій, що, у відповідності до очікувань індивідуума, призведуть до успіху. Домінування мотиваційних тенденцій досягнення успіху есплікується в інтенсивності та наполегливості дій, що, у свою чергу, обумовлені особистісними та ситуативними факторами. До особистісних факторів належать мотиви досягнення успіху. Ситуативні фактори детермінуються суб'єктивною вірогідністю успіху діяльності та її спонукальною цінністю. Мотиваційну тенденцію уникання невдачі розуміють як силу, яка пригнічує потяги до виконання дій, що, на думку індивідуума, призведуть до невдачі. Мотивація уникання проявляється в прагненні людини вийти з ситуації, що містить загрозу невдачі. Особистісні фактори утворені мотивами уникання невдачі, а ситуативні – суб'єктивною вірогідністю невдачі та її спонукальною цінністю. Отже, кожна особистість одночасно має мотиви досягнення успіху та уникання невдачі, що в ситуаціях вибору вступають між собою в певні протиріччя – прагнення досягти успіху активізує дії, що забезпечать досягнення успіху, а прагнення

уникати невдач пригнічує дії, що очікувано призведуть до невдачі. Дослідження мотиваційних тенденцій висококваліфікованих плавців із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій дозволило виявити низку закономірностей (рис. 3.3-3.4).

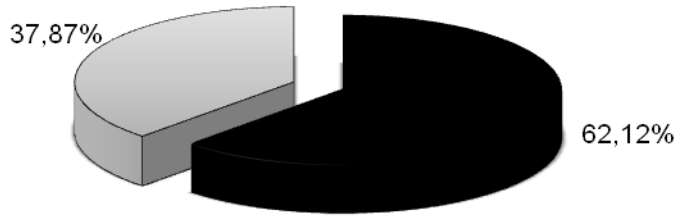


Рис. 3.3. Розподіл спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за домінуючими мотиваційними тенденціями:
■ – мотивація досягнення успіху; □ – мотивація уникання невдачі

Так, серед спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату в 62,12 % виявлено домінування мотивації досягнення успіху; в 37, 87 % спортсменів встановлено домінування мотивів уникання невдач. Відповідна тенденція встановлена в групі спортсменів із вадами зору (рис. 3.4): 70,96 % спортсменів із порушеннями зору характеризуються домінуванням мотивів досягнення успіху; у 29,03 % осіб встановлено наявність мотиваційної тенденції до уникання невдач.

Порівняльний аналіз мотиваційних тенденцій спортсменів двох нозологій показує, що серед спортсменів високої кваліфікації із вадами зору відзначається домінування мотивації досягнення успіху в порівнянні зі спортсменами з порушеннями опорно-рухового апарату, однак ці відмінності статистично недостовірні ($\chi^2_{емп.}$= 0,957; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 1,64; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}<\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності однакові).

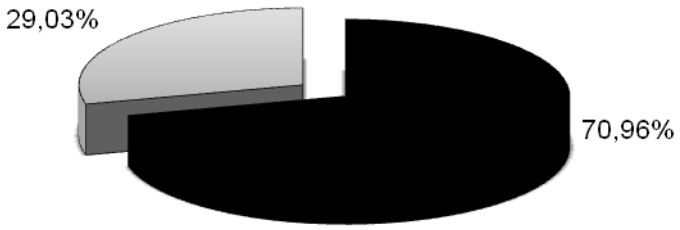


Рис. 3.4. Розподіл спортсменів із порушеннями зору за домінуючими мотиваційними тенденціями:

■ – мотивація досягнення успіху;
□ – мотивація уникання невдачі

Проведений порівняльний аналіз мотиваційних тенденцій спортсменів-інвалідів екстра-класу всіх нозологій (Заслужених майстрів спорту України та Майстрів спорту України міжнародного класу) з відповідними особливостями мотивації спортсменів, рівень кваліфікації яких не досягнув міжнародного рівня (Майстрів спорту України та Кандидатів у майстри спорту), показав, що в групі спортсменів міжнародного рівня, особи з мотиваційною тенденцією досягнення успіху складають 47,05 %, тоді як серед спортсменів національного рівня відповідний показник становить 68,67 % ($\chi^2_{емп.}$= 9,556; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 1,64; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні). Передбачаємо, що високі досягнення спортсменів на змаганнях найвищого рангу зумовлюють підвищення рівня відповідальності за результати виступів. Прагнення не втратити завойованих позицій може провокувати підвищення рівня особистісної тривожності, зміщення мотиваційного акценту з пошуку шляхів досягнення успіху на гальмування потягів або дій, що можуть призвести до невдалого виступу у змаганнях.

Висунуте припущення підтверджується встановленим взаємозв’язком між рівнем особистісної тривожності спортсменів-інвалідів високої кваліфікації та їхніми домінуючими мотиваційними тенденціями (r=0,69) [69]. Доведено, що стратегія вибору досягнення успіху або уникнення невдач не вичерпує всієї інформації щодо мотивів спортивної діяльності висококваліфікованих плавців. Дослідженнями І.А. Юрова (2006)

підтверджено, що найбільш сильною мотивація є у випадках, коли вона ініційована самим спортсменом, зумовлена характером завдання та соціальним заохоченням. Мотиви спортивної діяльності мають відповідати класу спортсмена, його об'єктивним можливостям [388].

У процесі комплексної підготовки спортсменів визначальну роль має формування специфічних якостей особистості в конкретному виді спорту, а також корекція та компенсація цих якостей в процесі підготовки до найбільш відповідальних стартів. Результати наукових досліджень показують, що в спортивному плаванні діє не один мотив, а комплекс значущих мотивів. Мотиви взаємодіють між собою, утворюючи динамічні комплекси. Для спортсменів високої кваліфікації з порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку потреба в особистісній та соціальній самореалізації, принагідно, може бути задоволеною лише завдяки високим спортивним здобуткам.

Однак, кожному спортсмену притаманне прагнення до налагодження особистого життя, отримання освіти, активної життєвої позиції, спрямованої на реалізацію особистих планів, пов'язаних із різними аспектами життя. Передбачаємо, що мотивація спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату формується під впливом складної системи мотивів, серед яких діє низка конфліктних.

Отже, проведені теоретичні дослідження актуалізують здійснення розгляду потреб і мотивів висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку з позицій раціональності [53]. Наприклад, висококваліфікована спортсменка на завершальному етапі паралімпійського циклу покохала чоловіка, з яким прагне побудувати сімейні стосунки. Згодом, у відповідності до плану підготовки збірної команди до участі в паралімпійських іграх, вона має взяти участь у серії тренувальних зборів в іншому місці. Отже, виникає необхідність здійснення альтернативного вибору – надовго залишити коханого та завершити підготовку до відповідального старту чи відмовитись

від подальшого продовження професійної спортивної кар'єри та залишитися вдома.

Зовнішній аспект ситуації детермінується тим, що жінка знаходиться вдома в місті *X* зі своїм коханим. Спортсменка не знає, як їй вчинити. По-перше, вона є професіоналом, тому має бажання взяти участь у паралімпійських іграх і гідно представити свою країну, тобто продовжити спортивну кар'єру та взяти участь в усіх навчально-тренувальних зборах і змаганнях сезону. Це бажання ідентифікується з «Я».

По-друге, вона побоюється залишати коханого на тривалий термін, бо це може вплинути на динаміку їхніх стосунків. З точки зору бажання «продовжити спортивну кар'єру» раціональним є намір дотримуватись плану підготовки та «відбути на навчально-тренувальні збори в місто *Y*», де є належні умови для завершення підготовки до паралімпійських ігор. З точки зору бажання «не залишати коханого та будувати майбутні сімейні стосунки» раціональним є альтернативний намір «не вирушати до міста *Y*». На підставі аналізу ситуації конфлікту особистісних мотивів, побудованих на природному прагненні жінки побудувати сім'ю та стати матір'ю та мотивів спортивної діяльності, проаналізуємо фрагмент модально-мотиваційного контексту ситуації (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Модально-мотиваційний контекст ситуації конфлікту мотивів висококваліфікованих плавців із порушеннями психофізичного розвитку

Можливі дії	Мотивація	Альтернативність
a_1 – вирушати на навчально-тренувальні збори до міста *Y* b_1 – не вирушати до міста *Y*	α – завершити підготовку та успішно виступити на паралімпійських іграх α' – не залишати коханого	$a_1 \langle\rangle b_1$

Продовження табл. 3.1

Можливі дії	Мотивація	Альтернативність
a_2 - відмовитися від b_1 та прагнути до реалізації a_1 b_2 – відмовитися від a_1 та прагнути до реалізації b_1	$M\,\alpha$ $M\,\alpha'$	$a_2 \langle\rangle b_2$
…	…	…
a_i – відмовитися від b_{i-1} та прагнути до реалізації a_{i-1} b_i – відмовитися від a_{i-1} та прагнути до реалізації b_{i-1}	$M^{i-1}\ \alpha$ $M^{i-1}\ \alpha'$	$a_i \langle\rangle b_i$
…	…	…

Наведений приклад конфлікту мотивів може мати декілька альтернативних варіантів вибору – «спортсменка продовжує підготовку до паралімпійських ігор у місті *X,* де мешкає коханий» або «спортсменка вирушає на навчально-тренувальні збори до міста *Y* разом із коханим»... .

Наводимо аналіз останнього вибору з позицій раціональності (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Аналіз ситуації вибору спортсмена високої кваліфікації з позиції раціональності

Опис	Інтерпретація
$X\,(p)$	Спортсменка вирушає на тренувальні збори до міста *Y* разом із коханим
φ_1: □$_1$ $Y(p)$	a_1 є раціональним
ψ_1: □$_1$ $X(p)$	b_1 є раціональним
φ_2: □$_2$ $(\varphi_1\ \varpi - \psi_1)$	a_2 є раціональним
ψ_2: □$_2$ $(-\varphi_1\ \varpi\ \psi_1)$	b_2 є раціональним

Продовження табл. 3.1

Опис	Інтерпретація
φ_3: $\Box_3 (\varphi_2 \varpi - \psi_2)$	a_3 є раціональним
ψ_3: $\Box_3 (-\varphi_2 \varpi \psi_2)$	b_3 є раціональним
…	…
φ_i: $\Box_i (\varphi_{i-1} \varpi - \psi_{i-1})$	a_{i-1} є раціональним
ψ_i: $\Box_i (-\varphi_{i-1} \varpi \psi_{i-1})$ …	b_{i-1} є раціональним …

Позначаємо у вигляді немодальної формули *X (p)* висловлювання «спортсменка вирушає до міста *Y* для підготовки до участі в паралімпійських ігор разом із коханим». Допускаємо, що модальний контекст включає дві альтернативні дії *a* та *a′*. Дія *a* мотивується ідентифікованим з «Я» бажанням здійснити *a*. У такому разі дія «відмовитися від здійснення *a′* і прагнути до реалізації *a*» також необхідно включається до модального контексту.

Конструктивним є також формулювання *узагальненого принципу метараціональності*, в якому враховано феномен трансцендентної мотивації суб'єкта та сучасних технологій об'єктивізації суб'єктивних суджень [230, 343]. Отже, модальний контекст утворюють дії, які спортсмен, як основний суб'єкт спортивної діяльності міг би здійснити, не порушуючи власні внутрішні критерії раціональності, що лежать у межах самоприйняття «Я-професійний спортсмен».

Проблема раціональності діяльності безпосередньо пов'язана з *мотивацією спортсменів*. Зважаючи на розмаїття мотивів спортивної діяльності, діяльність може одночасно вважатись як раціональною, так й ірраціональною. Зокрема, діяльність може бути раціональною у відношенні до трансцендентних мотивів суб'єкта і в той самий час оцінюватись як ірраціональна стосовно інших його мотивів. Тому джерелами внутрішніх

критеріїв раціональності суб'єктів спортивної діяльності виступають інтенції [397].

Імовірним є і протилежний варіант, коли діяльність є раціональною по відношенню до поверхневих шарів мотиваційного контексту суб'єкта спортивної діяльності, та, у той самий час, ірраціональною з точки зору трансцендентних шарів.

Зважаючи на психологічні особливості спортсменів високої кваліфікації, доцільним є введення поняття *свободи* як важливої структурної характеристики мотивації діяльності. Свобода означає сукупність можливих альтернатив дій, що дозволяє розглядати її як модальну характеристику діяльності.

На підставі бесід та інтерв'ю з висококваліфікованими спортсменами з порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку та їхніми тренерами встановлено найбільш типові ситуації конфлікту мотивів, що виступають підґрунтям альтернативних дій спортсменів високої кваліфікації:

1. У випадках отримання мікротравм або виникнення больового синдрому в суглобах, що пов'язаний із високими фізичними навантаженнями у найбільш напружені періоди підготовки, виникає конфлікт мотивів: *а* – піклуватися про своє здоров'я, перервавши підготовку та розпочати лікування; *b* – продовжити підготовку та лікуватися за її ходом під наглядом лікаря команди та тренера. Встановлено, що варіант *а* обирають 38,55 % спортсменів із рівнем кваліфікації КМС і МС, тоді як у групі ЗМС і МСМК 100 % спортсменів віддають перевагу варіанту *b* ($\chi^2_{емп.}$= 25,15; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 3,84; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні) .

2. У випадках виникнення проблем із навчанням у вищому навчальному закладі виникає конфлікт мотивів: *а* – продовжити отримання освіти за рахунок зменшення частки та якості тренувальної роботи; *b* – продовжити тренування за встановленим планом підготовки, скориставшись

правом на відстрочку сесії або узявши академічну відпустку. Варіанту *a* віддають перевагу 55,42 % спортсменів із рівнем кваліфікації КМС і МС, тоді як у групі ЗМС і МСМК 85,29 % спортсменів віддають перевагу варіанту *b* ($\chi^2_{емп.}$= 41,02; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 3,84; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

3. У випадках появи перспектив (реальних або уявних) щодо налагодження особистого життя: *a* – прагнути змінити план підготовки, намагаючись якомога більше часу проводити з коханим (коханою); *b* – продовжити підготовку за встановленим планом, покладаючись на розуміння коханої людини. Варіанту *a* віддають перевагу 65,06 % спортсменів із рівнем кваліфікації КМС і МС, тоді як у групі спортсменів екстра-класу (ЗМС і МСМК) 70,58 % віддають перевагу варіанту *b* ($\chi^2_{емп.}$= 38,57; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 3,84; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні) [53].

Розглядаючи приклади особливостей вибору альтернативних дій в умовах конфлікту мотивів спортсменів високої кваліфікації з позиції свободи, як однієї з структурних одиниць діяльності, визначимо *принцип метараціональності діяльності*.

Отже, модальний контекст включає дві альтернативні дії *a* та *b*. Дія *a* мотивується ідентифікованим з «Я» бажанням здійснити *a*. Отже, дія «відмовитися від здійснення *b* і прагнути до реалізації *a*» також включається до модального контексту «Я-професійний спортсмен». Конструктивним є формулювання *узагальненого принципу метараціональності*, в якому враховано феномен трансцендентної мотивації суб'єкта спортивної діяльності. Модальний контекст утворюють дії, які суб'єкт спортивної діяльності може здійснити, не порушуючи власні внутрішні критерії раціональності. Для спортсменів екстра-класу (ЗМС і МСМК), критерії раціональності ґрунтуються на достатньо стійкому та цілісному образі «Я – професійний спортсмен»; для МС і КМС у випадках конфлікту між біологічними, соціальними та професійними мотивами відбувається

порушення самоідентифікації «Я – професійний спортсмен», що дозволяє їм розглядати вибір дії *b* як раціональний. Таким чином, модальний контекст мотивації спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів детермінується рівнем спортивних досягнень спортсменів ($\chi^2_{емп.}$= 33,35; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 3,84; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Припускаємо, що модальний контекст включає дві альтернативні дії *a* та *b*. Дія *b* мотивується бажанням *b*. Дія *a* мотивується бажанням *a*, при цьому є ідентифікованою з «Я – професійний спортсмен». Тоді можливими є два якісно різні випадки мотивації діяльності:

- жодне з бажань *a* та *b* не є трансцендентним по відношенню до іншого. Тоді до модального контексту з необхідністю включається дія «відмовитися від наміру *a* та прагнути до реалізації наміру *b*», основою раціональності якої виступає мета-бажання «піклуватися про те, щоб бажання *b* було успішним»;
- бажання *a* є трансцендентним по відношенню до *b*. Тоді до модального контексту включається дія «відмовитися від ієрархії намірів, що мотивуються бажаннями *a* і M^i *a* та прагнути реалізувати намір *b*» (див. табл. 2.2). Основа раціональності в цьому випадку повністю співпадає з відповідною умовою, проаналізованою вище.

Встановлені закономірності були повністю підтверджені результатами психодіагностичного дослідження структури мотивації спортивної діяльності висококваліфікованих плавців із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату, проведеного за опитувальником Б. Кретті (1978) у модифікації І.А. Юрова (1981).

У групі спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату найбільш значущими виявились потреба в спілкуванні, встановленні особистісних контактів (питання 13), потреба в матеріальній винагороді (питання 14), потреба в руховій активності (питання 1), прагнення зміцнити здоров’я, розвинути фізичні якості (питання 5), потреба в самоствердженні

та самореалізації (питання 7), потреба в підвищенні та збереженні соціального статусу (питання 10).

Порівняльний аналіз структури мотивації ЗМС та МСМК з відповідними показниками МС та КМС дозволив з'ясувати, що в аспекті впливу на досягнення високого спортивного результату для спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату найбільш значущими виявились бажання змагатися з товаришами по команді та самим собою (питання 4), потреба мати красиву фігуру, рельєфні м'язи (питання 6), потреба в фізичному самовдосконаленні (питання 2).

Гендерний аналіз структури мотивації спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату показав статистично достовірну доведену відмінність на рівні значущості 5 % між спортсменами чоловічої та жіночої статі за питаннями 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою), 9 (задоволення естетичних потреб) та 16 (потреба в схваленні з боку тренера, друзів, рідних «значущих осіб»).

Порівняльна оцінка структури мотивації спортивної діяльності в спортсменів із рівнем кваліфікації ЗМС і МСМК з відповідними показниками в МС і КМС показала, що з позиції впливу на досягнення високого спортивного результату найбільш значущими виявились питання 1 (потреба в фізичних рухах), 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою) та 9 (задоволення естетичних вимог) ($p<0,05$). У групі спортсменок міжнародного рівня (ЗМС і МСМК) та національного рівня (МС і КМС) кваліфікації за впливом на досягнення високого спортивного результату високу значущість мають питання 10 (потреба в підвищенні та збереженні статусу), 6 (потреба мати гарну фігуру та рельєфні м'язи) та 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою) ($p<0,05$).

Для спортсменів високої кваліфікації з порушеннями зору найбільш значущими виявились питання 14 (потреба в матеріальній винагороді), 7 (потреба в самоствердженні та самореалізації), 10 (потреба в підвищенні та

збереженні соціального статусу), 11 (потреба в позитивних емоціях, отриманих від занять спортом та участі в змаганнях).

Порівняльна оцінка структури мотивації спортивної діяльності в спортсменів із рівнем кваліфікації ЗМС і МСМК з відповідними показниками в МС і КМС показала, що з позиції впливу на досягнення високого спортивного результату для спортсменів із вадами зору найбільш значущими виявились питання 5 (прагнення зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості), 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою) та 9 (задоволення естетичних вимог) ($p<0,05$). Зважаючи на незначний відсоток спортсменок із порушеннями зору високої кваліфікації (9,67 % від загальної кількості спортсменів цієї нозології), здійснювати порівняльний аналіз структури мотивації спортивної діяльності сліпих і слабозорих плавців високої кваліфікації за гендерними ознаками вважаємо недоцільним.

Найвища середня оцінка виразності мотивації виявлена в спортсменів-чоловіків міжнародного рівня кваліфікації ($117\pm4,37$ бала); серед чоловіків МС та КМС середня оцінка становила $83\pm3,04$ бала. Середня оцінка в спортсменок екстра-класу (ЗМС та МСМК) зафіксована на рівні $101\pm3,21$ бала; спортсменки рівень кваліфікації яких МС та КМС мають середню оцінку виразності мотивації на рівні $96\pm2,97$ бала (рис. 3.5).

Підвищення рівня спортивної майстерності в чоловіків пов'язане зі зростанням виразності мотивації спортивної діяльності ($p<0,05$). Порівняльний аналіз відповідних даних у жінок не виявив статистично значущих змін за показниками виразності мотивації ($p > 0,05$).

Таким чином, проведений теоретичний аналіз проблеми дозволив виділити основні функції мотивації в структурі спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації із порушеннями психофізичного розвитку:

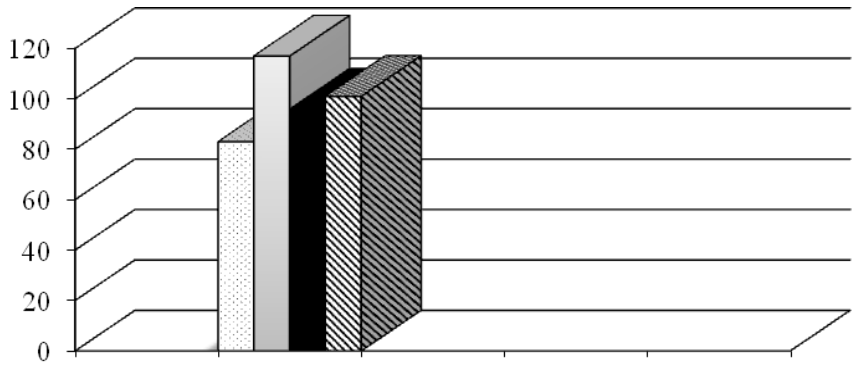


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз виразності мотивації спортсменів високої кваліфікації, бали:
– чоловіки МС та КМС; – чоловіки ЗМС та МСМК;
– жінки МС та КМС; – жінки ЗМС та МСМК

- виступає пусковим механізмом діяльності;
- забезпечує підтримання необхідного рівня активності спортсменів, регулює її зміст;
- зумовлюючи вибір способів діяльності під час тренувань та участі у змаганнях;
- сила та стійкість мотивації обумовлені можливостями спортсмена задовольняти власні потреби в конкретному виді діяльності.

Вивчення домінуючих мотиваційних тенденцій спортсменів високої кваліфікації показало домінування мотивації досягнення успіху та відсутність міжнозологічних відмінностей досліджуваних показників ($\chi^2_{емп.}$= 0,957; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 1,64; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}<\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності однакові).

Порівняльний аналіз результатів дослідження домінуючих мотиваційних тенденцій засвідчив, що зростання спортивних досягнень зумовлює зміну мотиваційних тенденцій, що характеризується зростанням кількості випадків домінування мотивації уникання невдачі у спортсменів із рівнем кваліфікації ЗМС і МСМК у порівнянні з МС, КМС ($\chi^2_{емп.}$= 9,556; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 1,64; для степенів свободи n−1=1; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Підтверджено, що неадекватно високий рівень психоемоційної напруги є характерним для висококваліфікованих спортсменів, мотиваційна сфера яких сформована на потребах уникання невдачі. Доведено існування тісного взаємозв'язку (r=0,69) між мотиваційними тенденціями та рівнем особистісної тривожності спортсменів високої кваліфікації.

Діагностичні дослідження дозволили охарактеризувати структуру мотивації осіб із порушеннями психофізичного розвитку, її вплив на досягнення найвищого рівня спортивної кваліфікації. Встановлено, що потреба спортсменів в отриманні оцінки суспільства через систему моральних і матеріальних критеріїв є однією з ключових складових структури мотивації спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті. На рівні значущості 0,05 доведено залежність виразності мотивації спортсменів (чоловіків) від рівня їхніх спортивних досягнень.

Отримані відомості щодо особливостей мотиваційної сфери спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, зокрема, домінуючих мотиваційних тенденцій, структури та виразності мотивації, у сукупності з іншими індивідуально-психологічними та особистісними якостями спортсменів будуть враховані в процесі розробки технології практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

3.2.3. Дослідження рефлексивних здібностей, самооцінки та рівня домагань спортсменів

Розробка педагогічної технології практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті передбачає врахування психічних та особистісних якостей спортсменів, які

відносяться до різних функціональних класів у межах кожної з нозологічних груп, зокрема, рефлексивних здібностей, самооцінки та рівня домагань [50].

Однією з основних характеристик особистості, необхідною складовою її соціально-психологічної компетентності є рефлексія. Підвищення ефективності діяльності забезпечується інтелектуальною, комунікативно-корпоративною та особистісною формами рефлексії, кожна з яких є підґрунтям для формування певного прошарку свідомості. Становлення кожної з форм рефлексії забезпечує ефект розширення свідомості. Однак, функцію неперервності акту розширення свідомості виконує *синтезуюча рефлексія*, що утворює цілісність особистості та «... забезпечує вихід „Я" за актуальні межі самого себе; забезпечує не тільки подолання тісних кордонів очевидності, а й дозволяє виявити дійсність, що утверджує правдивість власного „Я"» [340, с. 382]. Синтезуючу рефлексію науковці вважають найважливішою рушійною силою особистісного розвитку, що забезпечує цілісне осмислення людиною власного життя. Указане доводить значення рефлексії для особистісного розвитку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, утворення базисного підґрунтя для їхньої самореалізації в спортивній та майбутній професійній діяльності.

Інтелектуальний аспект дослідження рефлексії передбачає обґрунтування закономірностей творчого мислення. *Комунікативно-кооперативний аспект* вивчення рефлексії спрямовується на пояснення процесів комунікації та корпорації, розуміння засад сумісних дій, особливостей їх координації. Дослідження *особистісного аспекту* рефлексії пов'язане з вивченням особливостей становлення самосвідомості особистості. Отже, рефлексію розглянуто як механізм організації творчого мислення та саморозвитку особистості, що характеризує її здатність до виділення, аналізу та логічного визначення адекватності власних дій у конкретній ситуації діяльності, що є необхідною передумовою успішної самореалізації у спорті.

Ефективність тренувальної та змагальної діяльності забезпечується найвищим проявом особистісних якостей спортсменів, що зумовлює необхідність вивчення особливостей взаємодії різних складових у структурі особистості з порушеннями психофізичного розвитку. У цьому зв'язку актуалізується проблема дослідження самооцінки як психологічного ядра особистості, що поєднує структурні та процесуальні характеристики і впливає на ефективність будь-якої діяльності, включаючи й спортивну.

Систематизація даних літератури показує, що самооцінка розглядається науковцями як одна з ознак самосвідомості особистості, яка проявляє себе не стільки з боку пізнання людиною самої себе, скільки з боку певного ставлення до своїх якостей, можливостей, фізичних і духовних сил [38, 250, 378, 422]. Із точки зору практичної життєдіяльності людини самооцінку розглядають як момент її самовизначення, що здійснюється за рахунок постійного співставлення власних можливостей, сил, наявних станів із життєвими ситуаціями, суспільними вимогами і нормами життя. Ряд науковців відносять самооцінку до так званої практичної свідомості, де відбувається не тільки усвідомлення людиною свого місця у світі, а й започатковується динамічно-творча самореалізація власного «Я», розгортається алгоритм саморозвитку системи «людина – світ» [200]. Доведена важливість впливу самооцінки на управління поведінкою особистості, у тому числі в процесі спортивної діяльності [399].

Самооцінка індивіда виявляється в його свідомих судженнях, а також відображає ступінь розвитку самоповаги, відчуття власної цінності, найвищий прояв якої може бути досягнутий у процесі самоактуалізації, що передбачає усвідомлення своїх потенційних можливостей [298]. Згідно з теорією А. Маслоу, потреба в самоактуалізації зумовлює прагнення людини до поступового виявлення та реалізації власних можливостей, потенціалу саморозвитку [153].

Результати сучасних наукових досліджень показують, що необхідною умовою самоактуалізації особистості виступає наявність адекватної Я-

концепції та самооцінки [308, 326]. У свою чергу дослідження в галузі спеціальної психології вказують на існування домінуючих сергеративних умов навчання та виховання більшості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. За таких умов особистісному та соціальному розвитку дітей і підлітків із вродженими та набутими вадами сенсорної, моторної та розумової сфери перешкоджає низка суб'єктивних та об'єктивних соціальних факторів, як-то: комунікативна та архітектурна бар'єрність, домінуючі суспільні настанови та стереотипи поведінки по відношенню до інвалідів, що гальмують розвиток їхньої потреби в самоактуалізації, сприяють формуванню неадекватних самооцінок, суттєво занижують рівень домагань.

У цьому зв'язку паралімпійський спорт правомірно розглядати як потужний *фактор соціалізації особистості*. Спортивна діяльність створює найбільш сприятливі умови для особистісного розвитку основних її суб'єктів, які мають порушення зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, що актуалізує та задовольняє потреби спортсменів у найвищій самореалізації.

Передбачаємо, що адекватна самооцінка осіб із порушеннями психофізичного розвитку сприятиме усвідомленню власних потенційних можливостей, забезпечить ефективність їхньої спортивної діяльності, позитивно позначиться на успішності виступів у змаганнях. Указане зумовило актуальність детального аналізу самооцінки в структурі особистості, її впливу на особистісний та процесуально-діяльнісний аспекти поведінки спортсменів з метою подальшого врахування в процесі розробки педагогічної технології практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу основних суб'єктів спортивної діяльності у паралімпійському спорті [85].

Вияв оцінного ставлення людини до себе є результатом розумових операцій – аналізу, синтезу, порівняння. Самооцінка, як психолого-

педагогічна категорія, характеризується науковцями за різними ознаками (рис. 3.6):

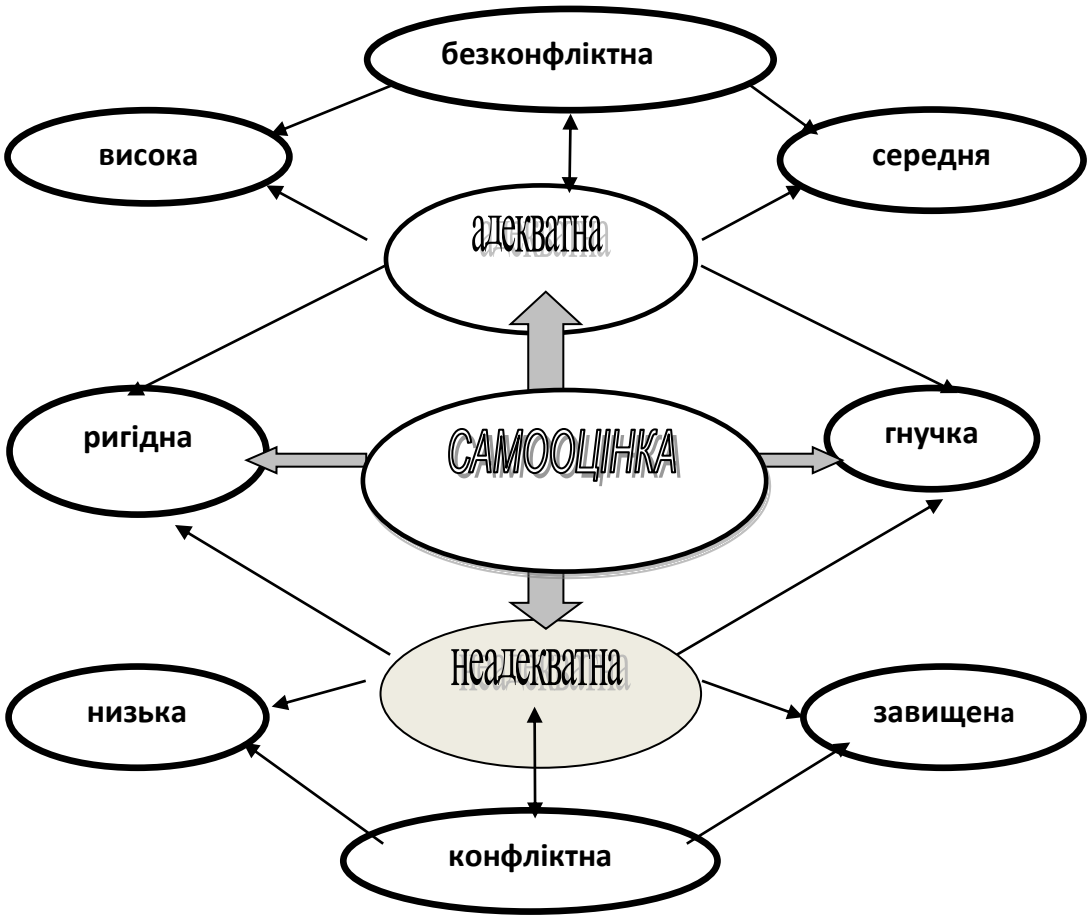


Рис. 3.6. Самооцінка як психолого-педагогічна категорія

- за рівнем адекватності та реалістичності розрізняють адекватну (коли думки про себе збігаються з тим, ким людина є насправді) та неадекватну самооцінку (коли людина оцінює себе не об'єктивно та її думки про себе вступають у протиріччя з думками про неї інших людей) (Л.В. Благонадьожина, Л.І. Божович, Н.П. Волкова, М.М. Фіцула);
- за рівнем розвитку розрізняють високу, середню та низьку самооцінку (Р. Бернс, І.С. Кон, А.О. Реан);
- за особливостями будови виділяють конфліктну та безконфліктну самооцінку (О. Скрипченко, Л. Волинська, З. Огороднійчук т. ін.);

- за характером динаміки – стійку, ригідну або нестійку, гнучку самооцінку (Л.М. Фрідман);
- за обсягом – загальну та часткову самооцінку (А. Бандура, 2000; О.Є. Гуменюк, 2002 т.ін.).
- Одним із важливих компонентів структури самооцінки особистості виступає «Я-ідеальне», що розглядається науковцями як джерело ціннісних орієнтацій людини [38, 153, 201].

Змістовну основу самооцінки становлять уявлення про актуалізацію Я-ідеального [378]. Ступінь відповідності реальних та ідеальних якостей особистості обумовлює специфічну взаємодію «Я-реального» та «Я-ідеального» (рис. 3.7).

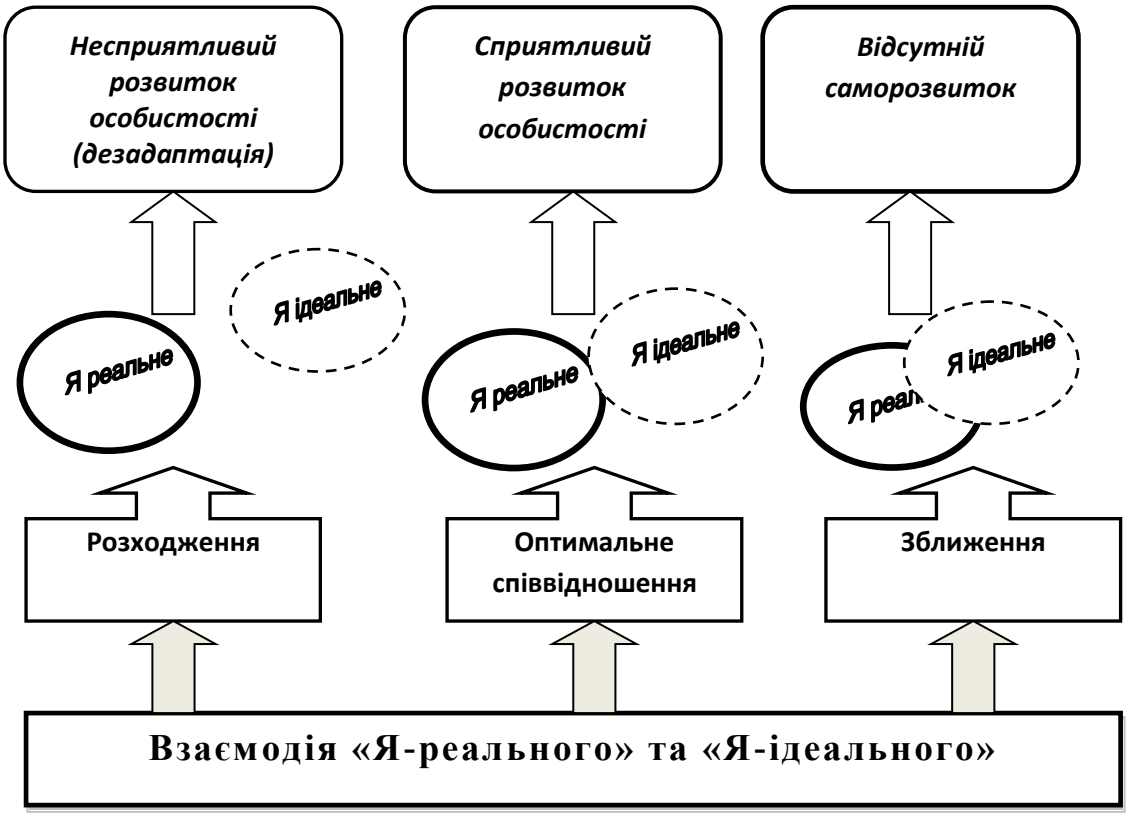


Рис. 3.7. Різновиди характеру взаємодії «Я-реального» та «Я-ідеального» в структурі особистості

Зокрема, у випадку відносного зближення «Я-реального» та «Я-ідеального» говорять про відсутність мети для саморозвитку суб'єкта. Несуттєве розходження між Я-реальним та Я-ідеальним має позитивне

значення – створює сприятливі умови для розвитку особистості, виступає стимулюючим фактором її самовдосконалення. Значне збільшення дистанції між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» призводить до формування почуття невпевненості в собі, незадоволеності, загострення захисних реакцій, неадекватної адаптації, що являє собою загрозу для власного «Я».

Згідно з теоретичною концепцією К. Роджерса (1986), для людини існує небезпека руйнування особистісних настанов, розвитку депресивних і невротичних станів унаслідок усвідомлення невідповідності між структурними компонентами і модальностями Я-концепції.

На думку вчених, наблизитись до бажаної мети, зменшити невідповідність між внутрішнім ідеалом і реальністю, особистість може лише шляхом здійснення вчинкових дій [327].

Самооцінка, як психологічне ядро особистості, виконує дві основні функції:

- захисну – забезпечує відносну стабільність і незалежність. Від самооцінки залежать рівень вимогливості людини до себе, ступінь її тривожності, ставлення до успіхів і невдач, взаємовідносини з оточенням;
- регуляторну – забезпечує вирішення завдань особистісного вибору.

Результати фундаментальних психологічних досліджень доводять залежність процесу формування особистості від психічного стану осіб із порушеннями психофізичного розвитку [398, 418, 419]. Цілком закономірно передбачити, що функціональний аспект самооцінки відіграє виняткову роль у процесі особистісного розвитку спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку [85].

Дослідження в галузі спеціальної психології показують, що процес формування адекватної самооцінки в осіб із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку достатньо ускладнений та безпосередньо пов’язаний із мікро- та макросередовищною адаптацією [220, 235, 272]. Науковці також доводять наявність взаємозв’язку самооцінки зі

здатністю інвалідів до задоволення власних комунікативних потреб, із професійним самовизначенням і професійною самореалізацією, соціальним статусом тощо. Не виключається наявність взаємозв'язку між самооцінкою, психічним і соматичним здоров'ям спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, оскільки у структурі будь-якого соматичного розладу завжди виділяють психологічний компонент (рис. 3.8).

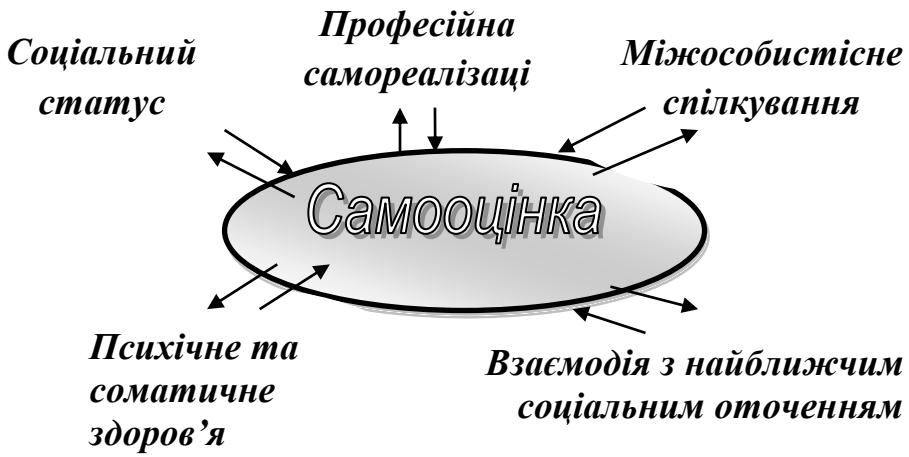


Рис. 3.8. Ключові фактори взаємодії самооцінки осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Наукові дані вітчизняних фахівців повністю узгоджуються з результатами досліджень зарубіжних науковців, які підтверджують зв'язок самооцінки з*:*

- психічним здоров'ям – Robertson, Simons, Greenberg, Reardon (1997) довели, що в індивідів із низькою самооцінкою спостерігаються соматичні розлади й психологічні симптоми тривожності, які можуть стати причиною розвитку депресивних станів, проявів асоціальної поведінки;
- характером ідентичності – Е. Ериксон, Дж. Марш (1993) стверджують, що люди з низькою самооцінкою можуть створювати штучний, спотворений „Я" образ, що спрацьовує як компенсаторний механізм, який допомагає індивіду подолати відчуття власної мало значущості;

- навичками міжособистісного спілкування та соціальною адаптацією – на думку Zimbardo, Ishiyam (1986), прийняття інших людей та прийняття індивіда іншими людьми пов'язане з рівнем самооцінки: високий рівень прийняття відмічається в групах із помірною самооцінкою, низький – у групах із низькою самооцінкою. Між прийняттям себе та інших існує позитивна кореляція ($r \geq 0{,}75$). Автори підтверджують, що самооцінка та соціальна адаптація є взаємопов'язаними. Саме тому негативна Я-концепція, низька самооцінка вказує на певний рівень соціальної дезадаптації особистості;
- професійним самовизначення – Chiu, Munson, Sarigiany, Wilson, Peterson, Vicary (1984, 1998) підтвердили, що особи, які ставлять перед собою конкретну мету, що стосується професійної самореалізації, мають більш високу самооцінку, ніж ті, у яких така самонаціленість відсутня [381].

Доведено, що самооцінка відображає певний рівень домагань особистості. Когнітивний аспект самооцінки завжди тісно пов'язаний з емоційним станом людини. Зниження загальної самооцінки під впливом невдач супроводжується появою негативних думок про себе, а позитивний досвід викликає значне підвищення самооцінок особистісних якостей. Водночас, самооцінки можуть бути засобом самоствердження, використовуватися для підвищення значущості власного «Я» для оточуючих, створюють сприятливі передумови для ефективної самореалізації особистості [167, 385, 405].

Серед фахівців-практиків існує тенденція до пояснення успіхів чи невдач у житті людини у відповідності до її самооцінки та Я- концепції. У класичній теорії У. Джеймса самооцінка визначається математичним співвідношенням реальних досягнень індивіда до рівня його домагань, що можна визначити за формулою: «Самооцінка = Успіх / Домагання» [153]. Ґрунтуючись на даному твердженні, можна зробити висновок, що

самооцінка підвищиться за умови зростання рівня успіху, або, навпаки, зниження рівня домагань.

З огляду на завдання психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, що передусім спрямовані на забезпечення максимально можливого рівня досягнень під час змагань, самооцінку спортсменів необхідно розглядати як базисну особистісну якість, що зумовлює характер сприймання основними суб'єктами спортивної діяльності особистісних і професійних успіхів або невдач, впливає на рівень домагань, розвиток самоповаги.

Отже, найбільш сприятливою є адекватна оцінка самого себе, що сприяє визначенню оптимальної життєвої позиції індивіда. У випадку значного протиріччя між самооцінкою та адекватною оцінкою інших у людини порушується душевна рівновага, змінюється її поведінка. Якщо самооцінка нижча за адекватну, то з'являються ознаки тривожності, негативні думки про себе. Тому під неадекватною самооцінкою необхідно розуміти внутрішню неузгодженість особистості, конфлікт між її Я-концепцією та реальною поведінкою, що не дає можливості людині досягти злагоди із собою [167]. Більшість учених схиляються до думки, що втрата адекватності самооцінок людиною не усвідомлюється, хоча й виступає причиною психологічного дискомфорту.

Порушення самооцінки може породжувати специфічний самооцінний феномен − афект неадекватності – стійкий емоційний стан, який виникає в зв'язку з повторюваним неуспіхом, зовнішньою негативною оцінкою, що є достатньо характерними випадками соціального досвіду спортсменів [407, 419]. Указане дає нам підстави припустити наявність домінування неадекватних самооцінок, афекту неадекватності серед плавців високої кваліфікації, задіяних у паралімпійському спорті.

Для корекції самооцінок необхідна позитивна оцінка діяльності індивіда ззовні, що може бути здійснена референтною групою або

особистісно значущим суб'єктом спілкування. Отже, самооцінка особистості спортсмена повинна знайти адекватну опору в просторі зовнішніх соціальних оцінок суб'єктів спортивної діяльності. Одним із шляхів вирішення вказаної проблеми може бути включення спортсмена в соціальну значущу корекційну мікрогрупу, в якій, на основі спільної спортивної діяльності та спілкування, реалізується потреба особистості з інвалідністю в самоповазі та самовизначенні.

Врахування основних специфічних характеристик спортивної діяльності вимагає розгляду механізму дії самооцінки. Ми повністю погоджуємося з думкою, що дія самооцінки подібна до механізму заохочення: індивід із низькою самооцінкою не відчуває необхідності діяти ефективно [381]. Отже, результат дослідження самооцінки спортсмена може розглядатися як один з інформативних показників для прогнозування ефективності спортивної діяльності.

Стійка, адекватна гнучка самооцінка, що за необхідності може змінюватися під впливом набутого досвіду та оцінок інших людей, є оптимальною для особистісного та професійного зростання спортсменів. Негативний вплив як на особистісний, так і на процесуально-діяльнісний аспекти реалізації особистості має стійка ригідна самооцінка або занадто нестійка самооцінка, що змінюється за найменших впливів. Цілком закономірно зробити висновок, що вибір дієвих засобів впливу на конкретні (часткові) самооцінки сприятиме позитивній динаміці загальної самооцінки [85].

У контексті вирішення завдань дослідження науковий інтерес становлять роботи А. Бандури (2000) [33]. Автор стверджує, що широкий спектр поведінки людини регулюється за допомогою реакцій самооцінки, що знаходять вираз у формі задоволення собою, своїми успіхами або незадоволення та самокритики. Оцінка поведінки за абсолютними показниками не завжди може бути адекватною. Адекватність поведінки визначається в межах стандартних норм або цінностей еталонної групи.

Сприятливою є позитивна самооцінка, що веде до заохочувального типу реагування, а несприятливою – негативна, що провокує караючий тип реагувань (рис. 3.9).

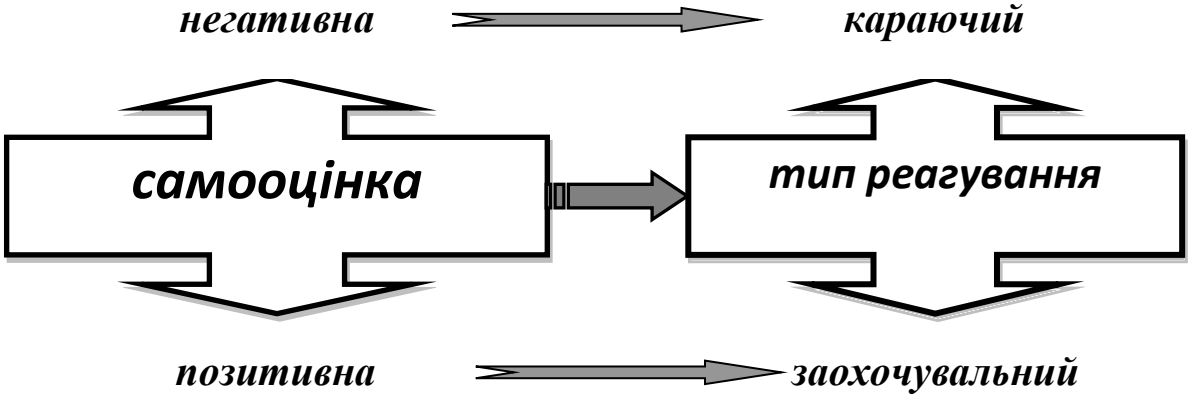


Рис. 3.9. Залежність типу особистісного реагування спортсменів від характеру їхньої самооцінки

Заслуговує на увагу постулат когнітивного механізму самоефективності, сформульований автором для обґрунтування феномену особистісного функціонування. Указане дало нам підстави для припущення, що формування здатності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до ефективної тренувальної та змагальної діяльності може здійснюватися завдяки:

- умінню вибудовувати свою поведінку, виходячи з того, що важливим джерелом ефективності спортсмена є минулий досвід успіху або невдачі у процесі досягнення бажаного результату;
- опосередкованому досвіду – шляхом спостереження за іншими спортсменами, які успішно вибудовують власну поведінку та стратегію спортивної боротьби;
- вербальному переконанню спортсмена в тому, що він має достатні здібності, які допоможуть йому в досягненні конкретної мети. Ключовою умовою забезпечення ефективності конкретного переконання виступає відповідність вимог реальним можливостям і здібностям спортсмена;

- емоційному підйому, що підвищує прогноз стосовно ефективності спортивної діяльності. Отже, ефективне особистісне функціонування спортсменів може здійснюватись одним із чотирьох передбачених шляхів або завдяки їх комбінації.

Дослідженням самооцінки спортсменів різного рівня кваліфікації як одного з інтегральних показників, що в сукупності з іншими індивідуально-психологічними та характерологічними властивостями визначають спрямованість особистісного розвитку спортсменів, зумовлюють їхню здатність до успішної самореалізації в спортивній діяльності присвячено достатньо наукових публікацій. Зокрема, самооцінку як один із факторів, що впливає на саморегуляцію та планування майбутньої діяльності спортсменів досліджували В. Воронова, Ю. Ємшанова (2005); зв'язок рівня тривожності з самооцінкою та рівнем домагань вивчали Л.В. Бороздіна та О.А Залученова, 1993 [167]; результати наукових досліджень Г.Б. Горської (1997), М.П. Красильцевої, Н.Б. Стамбулової (2005), В.І Моросанової (2002), С.Є. Шутової (2000) вказують на існування тісного взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем суб'єктивного контролю, мотивацією та ефективністю змагальної діяльності спортсменів [148, 212, 255, 353, 385]. Встановлено, що дослідження індивідуально-психологічних особливостей здійснюються з метою подальшого врахування отриманих даних у процесі визначення змісту, методів і форм організації психологічної підготовки представників різних видів спорту.

Аналіз результатів досліджень у галузі спортивної психології, теорії та практики підготовки спортсменів показав відсутність наукових відомостей, що характеризують особистісний розвиток осіб із порушеннями психофізичного розвитку всіх нозологій, його вплив на ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Указане спонукало нас до вивчення результатів досліджень корекційної педагогіки та психології.

Сучасні наукові дані доводять наявність складних, багатокомпонентних взаємозв'язків між формуванням психічних і

особистісних якостей осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що зумовлені характером ураження та комплексом соціально-психологічних факторів впливу [101, 273, 369].

Результати чисельних досліджень указують на своєрідність процесу формування особистості з порушеннями сенсорного, моторного або інтелектуального розвитку. Зокрема, інваліди з руховими порушеннями, найбільш поширеними з яких є паралічі та парези різного ґенезу, патологічні зміни м'язового тонусу, недорозвиток або ампутації кінцівок, характеризуються комплексом специфічних особливостей пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери, психічного та особистісного розвитку [217, 412].

Найбільш складні механізми формування особистості спостерігаються в осіб із наслідками церебральних паралічів. Органічне ушкодження мозку, у переважній більшості випадків, зумовлює поєднання рухових порушень з інтелектуальною та сенсорною недостатністю. Науковці вказують на існування залежності між усіма сенсорними функціями, визнають провідну роль рухового аналізатора, що координує їх взаємодію в складних поведінкових актах людини [11, 12, 39].

В інвалідів із наслідками церебральних паралічів порушення рухових функцій поєднується з аномаліями системних зв'язків між аналізаторами та зумовлює спотворення структури чуттєвого пізнання, що негативно позначається на їхньому психічному, фізичному та соціальному розвитку, визначає своєрідність формування особистості в цілому [75]. Неповноцінне чуттєве відображення дійсності, що характерне для осіб із порушеннями сенсорного розвитку, впливає на формування уявлень, затримує розвиток комплексних асоціацій, визначає своєрідність психічної сфери, мовленнєвого розвитку, становленням різних видів діяльності, соціального формування особистості. Принагідно, що формування самосвідомості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку відбувається в

тісному взаємозв'язку з провідними видами діяльності та пізнанням навколишнього світу.

Отже, розвиток особистості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, формування уявлень про себе, власні здібності та можливості, місце та роль у багатогранній системі суспільних відносин визначається характером їхньої взаємодії з соціумом, що детермінується сукупністю специфічних загальнонозологічних та індивідуальних психічних та особистісних якостей спортсменів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав достатню розробленість діагностичних процедур вивчення самооцінки особистості, що традиційно відносять до двох груп методів: прямих та опосередкованих (метод незалежного оцінювання, методика оцінки та самооцінки протилежних якостей, методики визначення рівня домагань т. ін.).

Для проведення масових психодіагностичних досліджень самооцінки та рівня домагань ми обрали методику Дембо-Рубінштейн. Методика Будассі, аналіз самоописів використовувались з метою перевірки достовірності та уточнення отриманих даних (методом випадкової вибірки). Дослідження самооцінки спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату підтвердили припущення відносно домінування неадекватних самооцінок (рис. 3.10).

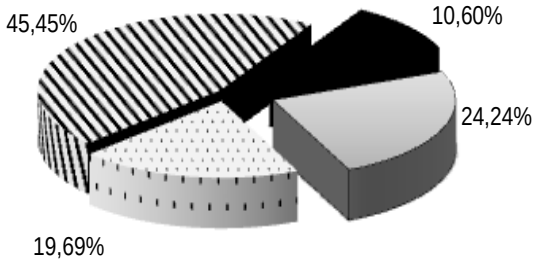


Рис. 3.10. Розподіл спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за самооцінним компонентом особистості:
■ – висока адекватна; □ – середня адекватна;
⋰ – завищена неадекватна; ▒ – низька неадекватна

Так, неадекватна завищена самооцінка (79,04±4,36 бала) та рівень домагань (92,46±2,21 бала) зафіксовані в 19,69 % досліджуваних, що вказує на особистісну незрілість, нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей, невміння адекватно оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими, низьку здатність до аналізу та використання досвіду інших атлетів, логічного конструктивного розгляду невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Указані характеристики не тільки заважають особистісному зростанню спортсменів, але й стають причиною виникнення конфліктних ситуацій між суб'єктами спортивної діяльності, лежать в основі більшості технічних і тактичних прорахунків, впливають на ефективність змагальної діяльності.

Надзвичайно несприятливий розвиток особистості 45,45 % іспитованих спортсменів засвідчує неадекватна занижена самооцінка (43,45±2,67 бала), що поєднується з низьким (26,66%) і середнім (73,33%) рівнем домагань (61,63±5,27 бала). Занижена самооцінка може функціонувати внаслідок дійсної особистісної невпевненості.

Аналіз даних самоописів, результатів анкетування батьків і тренерів дав можливість визначити природу заниженої неадекватної самооцінки спортсменів, що сформована під впливом тягаря особистісних обмежень, зумовлених характером ураження, гіперопіки батьків, скептичного ставлення оточуючих до здібностей і можливостей дитини з інвалідністю, відсутності досвіду успішної самореалізації в ігровій діяльності зі здоровими однолітками.

Занижена «захисна» самооцінка може бути наслідком самонавіяної невпевненості, що виникає шляхом декларування собі власного невміння та відсутності здібностей. Указаний різновид низької самооцінки дозволяє людині не докладати зусиль у більшості видів діяльності, включаючи й спортивну. Адекватну самооцінку (61,31±4,49 бала) мають 34,84 %

іспитованих, з яких високу (72,34±4,62 бала) 10,60 % та середню (52,38±3,22 бала) 24,24 %.

Адекватна самооцінка вказує на сприятливий характер особистісного розвитку спортсменів високої кваліфікації з порушеннями опорно-рухового апарату. Проведені дослідження виявили наявність низки закономірностей щодо розподілу самооцінок у спортсменів із різним рівнем спортивної кваліфікації (рис. 3.11).

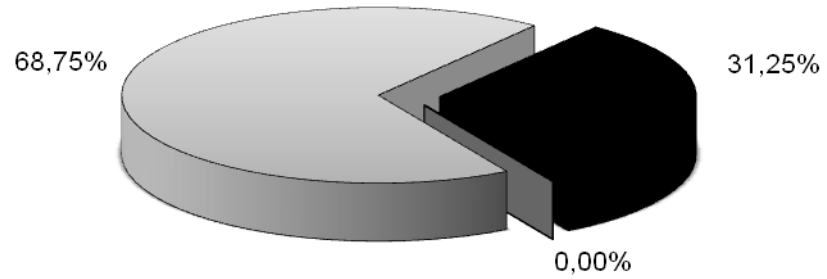


Рис. 3.11. Розподіл спортсменів високої кваліфікації з порушеннями опорно-рухового апарату за рівнем самооцінки:

□ – адекватна висока та середня;
■ – неадекватна завищена

Встановлено, що 68,75 % МСМК та МС мають середню та високу адекватну самооцінку (73,32±1,47 бала); завищена неадекватна самооцінка (78,41±4,8 бала) спостерігається в 31,25 % спортсменів; низької неадекватної самооцінки зафіксовано не було.

Найбільша кількість неадекватних самооцінок виявлено в спортсменів масових розрядів: завищені неадекватні самооцінки характеризують 6,89 % іспитованих; 72,41 % мають низьку неадекватну самооцінку (рис. 3.12).

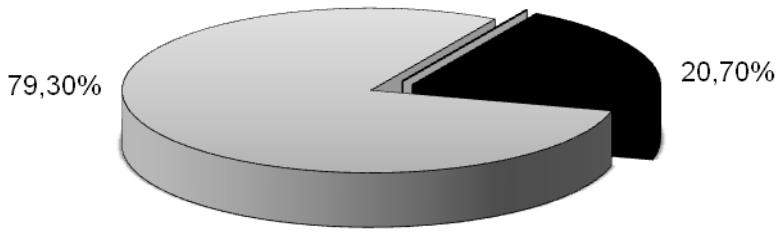


Рис. 3.12. Розподіл спортсменів масових розрядів із порушеннями опорно-рухового апарату за рівнем самооцінки:

■ – адекватна висока та середня;
□ – неадекватна завищена та занижена

Результати дослідження підтверджують, що сукупність психофізичних і соціальних обмежень, пов'язаних з інвалідністю, суттєво затримують та обмежують особистісний розвиток спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату, сприяють формуванню низьких неадекватних самооцінок. Отримані дані доводять достовірний позитивний вплив успішних занять спортивною діяльністю на особистісний розвиток спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$; $\chi^2_{емп.} = 247,99$; $\chi^2_{кр.0,05} = 7,82$; степенів свободи $n-1=3$).

Аналіз емпіричних даних дозволив виявити внутрішньонозологічні та етіологічні відмінності в рівнях сформованості самооцінок іспитованих спортсменів. Зокрема, рівневий розподіл самооцінок спортсменів із вродженими та набутими порушеннями підтверджує статистично достовірну різницю за досліджуваними показниками ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$; $\chi^2_{емп.} = 72,18$; $\chi^2_{кр.0,05} = 3,84$; для степенів свободи $n-1=1$). У групі спортсменів із вродженою патологією адекватну самооцінку мають 48,83 % іспитованих, тоді як серед спортсменів із набутими вадами 26,08 % (рис. 3.13).

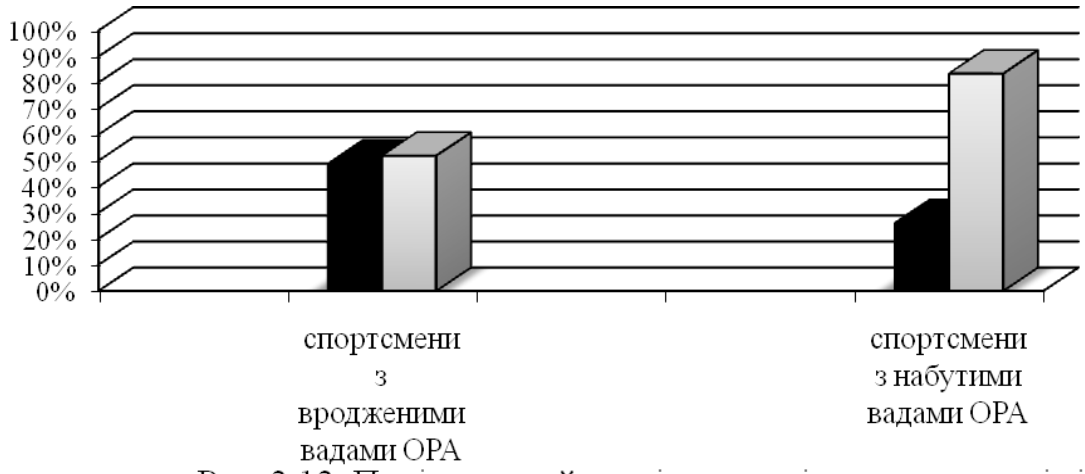


Рис. 3.13. Порівняльний аналіз самооцінок спортсменів із вродженими та набутими порушеннями опорно-рухового апарату:

■ – адекватна самооцінка; □ – неадекватна самооцінка

Неадекватна завищена самооцінка (84±5,21 бала) в поєднанні з надмірно високим, нереалістичним рівнем домагань (98,35±6,28 бала) домінує серед спортсменів високого рівня кваліфікації з наслідками церебральних паралічів і вродженими аномаліями кінцівок (69,23 %).

Для кваліфікованих спортсменів із спинальними травмами найбільш характерними є адекватні (64,79 ± 7,13 бала) середні та високі самооцінки (66,66 %). Домінування неадекватних занижених самооцінок в іспитованих із порушеннями опорно-рухового апарату зумовлює необхідність проведення додаткових досліджень із метою подальшого визначення та врахування природи порушень особистісного розвитку в процесі розробки психолого-педагогічних корекційних заходів та їх впровадження в тренувальний процес.

Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних стосовно рівнів самооцінки спортсменів із порушеннями зору вказує на більш сприятливий характер особистісного розвитку атлетів даної нозологічної групи (рис. 3.14).

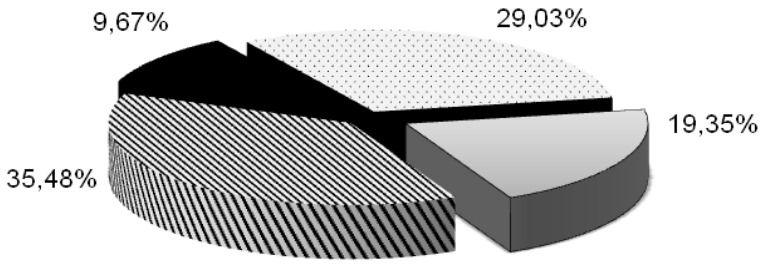


Рис. 3.14. Розподіл спортсменів із порушеннями зору за рівнем самооцінки:

□ – висока адекватна; ▨ – середня адекватна;
■ – завищена неадекватна; ▩ – низька неадекватна

Зокрема, висока адекватна самооцінка (72,23±2,39 бала) та найбільш оптимальний рівень домагань (85,41±3,96 бала) характеризує 19,35 % атлетів; середній адекватний рівень самооцінки (56,61±1,98 бала) та реалістичний рівень домагань (78,36±5,79 бала) зафіксований у 35,48 % спортсменів; 6,45 % спортсменів при високому адекватному рівні самооцінки (73,21±0,67 бала) мають нереалістичний завищений рівень домагань (94,56±1,76 бала). Неадекватна завищена самооцінка (85,11±6,37 бала) та нереалістичний рівень домагань (96,67±2,21 бала) зафіксовано в 9,67 % іспитованих; низька неадекватна самооцінка (42,96±1,76 бала) характеризує 29,03 % спортсменів. Отже, у групі сліпих і слабозорих спортсменів виявлено домінування адекватного рівня самооцінок (61,29 % іспитованих) та реалістичного рівня домагань (54,83 %).

Порівняльний аналіз розподілу рівнів самооцінок спортсменів із порушеннями зору різного рівня кваліфікації в цілому підтверджує закономірності, що виявлені в процесі дослідження самооцінок іспитованих із порушеннями опорно-рухового апарату ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$; $\chi^2_{емп.} = 127,81$; $\chi^2_{кр.0,05} = 7,82$; для степенів свободи $n-1=3$). Адекватна самооцінка характеризує 69,23 % спортсменів високого рівня кваліфікації (рис. 3.15).

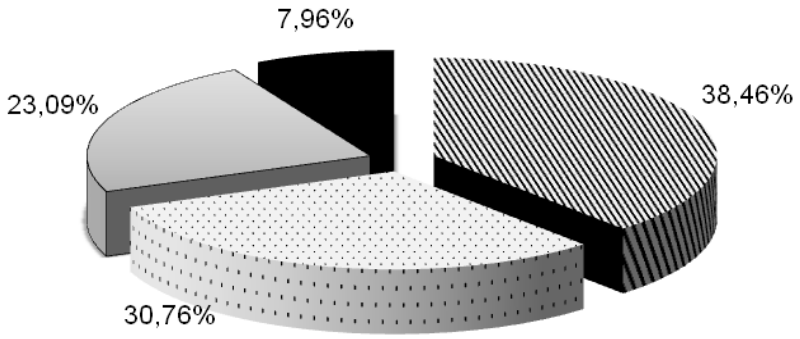


Рис. 3.15. Розподіл спортсменів із порушеннями зору високої кваліфікації за рівнем самооцінки:

▨ – висока адекватна; ▩ – середня адекватна;
□ – завищена неадекватна; ■ – низька неадекватна

Зокрема, висока адекватна самооцінка (73,03±1,26 бала) виявлена в 38,46 % спортсменів, з яких 60 % мають високий оптимальний рівень домагань (79,24±4,95 бала), а 40 % – завищений нереалістичний (94,56±1,76 бала).

Середня адекватна (57,34±1,92 бала) та реалістичний рівень домагань (80,34±2,92 бала) зафіксовані в 30,76 % кваліфікованих спортсменів. Завищена неадекватна самооцінка (85,11±6,37 бала) та нереалістичний рівень домагань (96,67±2,21 бала) характеризують 23,09 % досліджуваних. В одного досліджуваного зафіксовано занижену неадекватну самооцінку (43,87 бала), що поєднується з високим реалістичним рівнем домагань (78,10 бала).

У групі спортсменів масових розрядів неадекватна занижена самооцінка (42,96±1,76 бала) характеризує 50 % спортсменів; завищеної неадекватної самооцінки не зафіксовано (рис. 3.16).

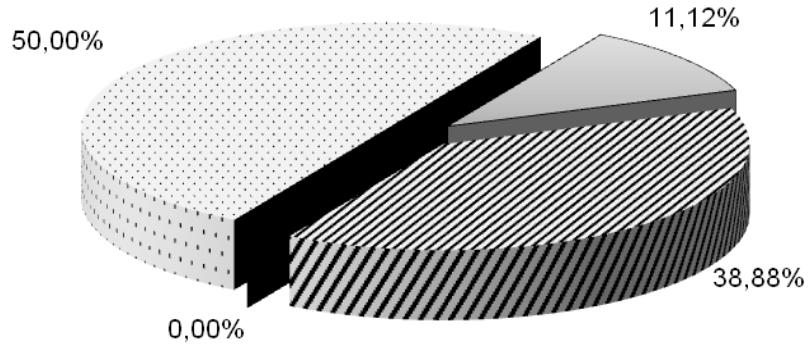


Рис. 3.16. Розподіл спортсменів масових розрядів із порушеннями зору за рівнем самооцінки:

□ – висока адекватна; ▨ – середня адекватна;
■ – завищена неадекватна; ▩ – низька неадекватна

Так, висока адекватна самооцінка (69,53±4,42 бала) характеризує 11,12 % іспитованих; у 38,88 % спортсменів виявлено середній адекватний рівень самооцінки (51,85±3,86 бала). Вивчення результатів дослідження самооцінок спортсменів високої кваліфікації з вродженою та набутою патологією зору дозволив виявити достовірні відмінності в рівнях сформованості самооцінок іспитованих спортсменів (рис. 3.17).



Рис. 3.17. Порівняльний аналіз самооцінок спортсменів із вродженими та набутими порушеннями зору:

□ – адекватна самооцінка; ■ – неадекватна самооцінка

Таким чином, результати дослідження показали домінування неадекватних самооцінок в осіб із порушеннями зору та опорно-рухового апарату. Отримані дані доводять, що сергеративні умови навчання та

виховання, упереджене ставлення оточуючих до людей з особливими потребами, тривала відсутність реальних умов для їхньої особистісної та суспільної самореалізації, повторювані випадки неуспіху, інші соціально-психологічні фактори негативно позначаються на особистісному розвитку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

Передбачено, що несприятливий характер особистісного розвитку може негативно вплинути на продуктивність міжособистісної взаємодії спортсменів з іншими суб'єктами спортивної діяльності, специфічними для паралімпійського спорту, що знизить ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності.

З'ясовано, що в межах досліджуваних нозологічних груп, особистісний розвиток спортсменів із вродженою патологією вирізняється більш сприятливим характером у порівнянні зі спортсменами з набутими вадами. Отримані дані пояснюємо, по-перше: корекційною спрямованістю навчання та виховання, що впроваджується в спеціалізованих закладах освіти й сприяє поступовій соціальній адаптації та інтеграції в суспільство інвалідів дитинства; по-друге: стійкою соціальною дезадаптацією, що виникла під впливом кумуляції стресових факторів, пов'язаних із частковою або повною втратою дієздатності внаслідок травми або захворювання, що зумовили раптову інвалідизацію в осіб із набутою патологією.

Результати дослідження підтвердили взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань у структурі особистості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. Так у 87,50 % іспитованих адекватна самооцінка (висока та середня) сполучається з реалістичним рівнем домагань і тільки в 12,50 % спортсменів адекватна самооцінка поєднується з завищеним, неадекватним рівнем домагань ($\chi^2_{емп.} = 0{,}957$; $\chi^2_{кр.0,05} = 1{,}64$; для степенів свободи $n-1=1$; $\chi^2_{емп.} < \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності однакові).

Встановлено наявність внутрішньонозологічних закономірностей формування самооцінки та рівня домагань спортсменів із руховими вадами у відповідності до етіології порушення. Порівняльний аналіз самооцінки

спортсменів різного рівня кваліфікації доводить, що успішна спортивна кар'єра сприятливо впливає на їхній особистісний розвиток, забезпечує позитивну динаміку самооцінки та рівня домагань. Також встановлено, що достатньо швидкі та гучні спортивні успіхи можуть зумовити формування неадекватних завищених самооцінок і нереалістичного рівня домагань спортсменів [52].

Врахування результатів дослідження самооцінки та рівня домагань спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку дозволить розробити та впровадити відповідні характеру порушень корекційні заходи впливу, що забезпечить оптимізацію системи підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Розробка технологій практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті актуалізує подальше вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів.

3.2.4. Визначення факторів розвитку тривожності спортсменів

Спортивна діяльність, як і будь-який інший вид діяльності людини, пов'язана з різними психічними станами, зокрема, тривожністю. Несприятливий емоційний стан підвищує стомлюваність, знижує загальний рівень мотивації, а поведінка спортсменів може стати непередбачуваною [363, 370, 376, 404].

Високий рівень тривожності призводить до зниження ефективності тренувальної діяльності, перешкоджає реалізації набутого технічного та функціонального потенціалу під час виступів у змаганнях. У випадках роботи зі спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку, до відомих причин розвитку тривожності додаються чинники, пов'язані з можливими порушеннями особистісного розвитку, що зумовлені

специфічними індивідуально-психологічними та внутрішньо нозологічними факторами, дія яких може детермінувати високий рівень тривожності спортсменів.

Отже, актуалізується потреба в проведенні дослідження тривожності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку у двох аспектах: як психічного стану, що супроводжує їхню змагальну діяльність і підготовку до неї, а також як однієї з особистісних характеристик, що впливає на ефективність змагальної діяльності спортсменів [21, 92].

Уперше науковий аналіз стану стурбованості, тривоги здійснено З. Фрейдом, який охарактеризував тривожність як емоційний стан, пов'язаний із невизначеністю, напруженим очікуванням і відчуттям власної безпорадності. Систематизація даних сучасної психологічної літератури засвідчила неоднорідність підходів науковців до вивчення проблеми тривожності. Зокрема, А.М. Прихожан (1998) наголошує на необхідності окремого розгляду тривожності як тимчасового психічного стану, а також як достатньо стійкої характеристики, риси особистості або темпераменту [287]. На думку Р.С. Нємова (1995), тривожність є особистісною якістю, що проявляється постійно або ситуативно та характеризується станом підвищеної стурбованості, страху та тривоги в специфічних ситуаціях [262]. За даними А. Ребера (2000), необхідно диференціювати поняття «страх» і «тривога» як такі, що мають різну природу: «тривога – це стан, що виникає безпідставно, безпредметно, а страх завжди передбачає наявність певного об'єкта, події або людини, яку бояться» [100, с. 322].

У спортивній психології тривожність визначають як негативний емоційний стан спортсмена, що характеризується відчуттям знервованості, хвилювання та тривоги в поєднанні зі збудженням організму [419]. Ряд дослідників ототожнюють поняття тривожність і психічна напруженість. Вважаючи, що ефективність змагальної діяльності залежить від передстартового стану, науковці приділяють недостатньо уваги вивченню

проблеми переживання спортсменом випадків поразок на змаганнях [231]. На думку авторів, ситуацію поразки необхідно розглядати як потужний фактор, що сприяє зростанню рівня фрустраційної напруженості спортсменів. Принагідно передбачити, що така напруженість корелює з рівнем особистісної тривожності. Результатами чисельних наукових досліджень доведено вплив тривожності на результат спортивної діяльності, встановлено необхідність диференційованого застосування специфічних методів психологічного впливу в залежності від рівня тривожності спортсмена [212]. Отже, у психологічних дослідженнях здійснюється диференціація двох видів тривожності – особистісної або тривожності характеру та ситуативної тривожності (рис. 3.18).

Під *особистісною тривожністю* розуміють відносно стійку особистісну характеристику, яка проявляється в схильності людини до сприймання більшості ситуацій як загрозливих, що зумовлюють появу стану тривожності різного рівня [92]. До основних факторів активації особистісної тривожності вчені відносять зниження самооцінки, втрату самоповаги та престижу, часто повторювані випадки неуспіху.

Ситуативна тривожність суб'єктивно характеризується емоційною напругою, відчуттям стурбованості, знервованості, що виникають у певній ситуації. Ситуативна тривожність завжди супроводжується активізацією діяльності вегетативної нервової системи та зумовлює появу психосоматичних симптомів, як-от: зростання частоти серцевих скорочень, почервоніння або збліднення шкіри, підвищення потовиділення, прояв тремору.



Рис. 3.18. Фактори, що провокують розвиток тривожності спортсменів

Стан тривожності, як емоційна реакція на конкретну ситуацію, відрізняється інтенсивністю, динамікою та тривалістю реагування. Диференціація підходів до розуміння тривожності забезпечує різнобічний науковий аналіз причин і механізмів виникнення підвищеної тривожності як психічного стану, а також умов, що провокують формування тривожної особистості.

Сучасні науковці пов’язують тривожність із «Я-концепцією» особистості [195, 217]. Розуміючи «Я-концепцією» як складну динамічну систему уявлень індивіда про себе, що діє у взаємозв'язку з когнітивними, емоційними та поведінковими ознаками, тривожність особистості розглядають як один із можливих емпіричних проявів її емоційної

підструктури. Емоційне ставлення до себе, переживання цілісності, непорушності «Я-образу» зумовлює певний рівень тривожності людини, що може виступати мірою неадекватності між «Я-образом» і реальною поведінкою, суб'єктивною інтерпретацією реакції інших людей у конкретній соціальній ситуації.

Суттєва розбіжність між «Я реальним» та «Я ідеальним», особливо за умови неадекватно завищеного рівня домагань, зумовлюють дезорганізацію діяльності та самосвідомості людини та мають психотравмуючу дію внаслідок суттєвої розбіжності між бажаним і реальним. Результати досліджень К. Роджерса (1998) показують, що тривожність і порушення психологічної адаптації можуть розглядатися як результат невідповідності між «Я реальним» і життєвим досвідом, з одного боку, та між «Я реальним» та ідеальним образом, тобто уявленням людини про себе.

У спортивній психології стан тривоги розглядають як тимчасовий, мінливий емоційний стан, який поєднується з суб’єктивними відчуттями тривоги та напруження, що пов’язані з активізацією нервової системи [320, 321, 342]. Аналіз психофізіологічної сутності тривоги дозволив виділити когнітивний і соматичний компоненти такого стану (рис. 3.19).

Когнітивний компонент характеризує ступінь хвилювання та негативних думок спортсмена, соматичний – проявляється у миттєвій зміні фізіологічної активності організму, що виникає внаслідок стресу. Отже, тривожність проявляється у випадках схильності спортсмена передбачити можливі події з негативними наслідками, що сигналізує про зниження його власної цінності.

Підвищеним рівнем тривожності він може демонструвати своє ставлення до себе, рівень самоповаги («Я слабкий», «Я нездібний», «Я невдаха»...) [54, 92].

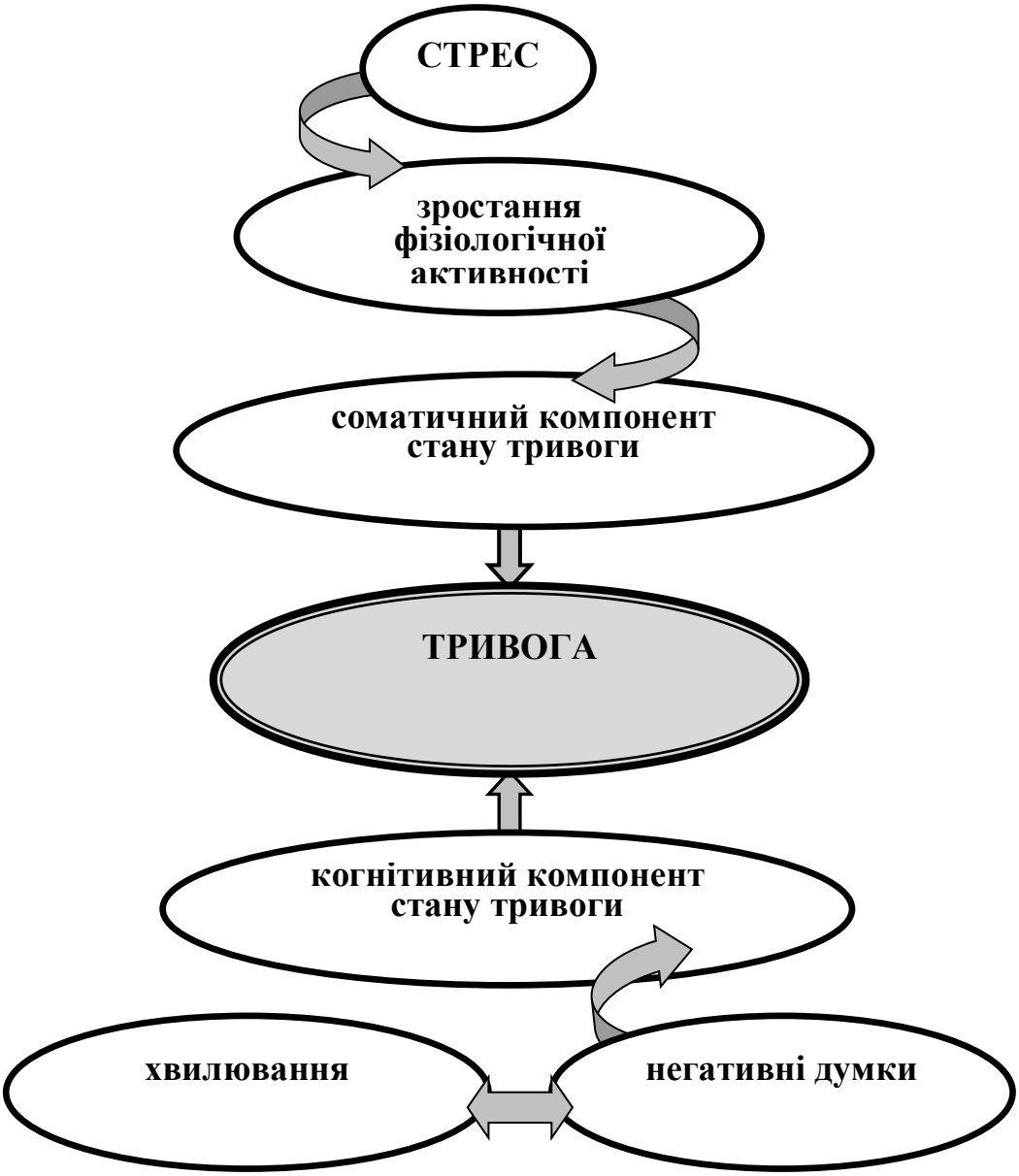


Рис. 3.19. Компоненти стану тривоги особистості

У відповідності з поглядами Р. Бернса (1986), А.М. Прихожан, (1998), високий рівень тривожності є симптомом порушення цілісності «Я образу», який супроводжується внутрішнім напруженням, переживаннями. Це дає підстави для припущення, що за умови, коли новий досвід, отриманий спортсменом (наприклад, успішний виступ у змаганнях високого рангу), узгоджується з вже існуючими уявленнями про себе («Я обдарований, сильний спортсмен»), позитивний досвід легко асимілюється, входить у середину деякої умовної оболонки, в яку вміщена «Я – концепція».

За умови, що новий досвід не вписується в існуюче уявлення, суперечить уже наявній «Я-концепції», то оболонка спрацьовує як захисний екран. Захисні психологічні механізми забезпечують утримання «Я-концепції» в урівноваженому стані, зберігають її цілісність в умовах нового несприятливого життєвого досвіду. Наприклад, щоб зберегти сформоване уявлення про себе як про «здібного, талановитого спортсмена» після невдалого виступу у змаганнях, спортсмен може вдатися до раціоналізації, переконуючи себе в тому, що причиною невдачі були несприятливі обставини, невідповідні умови проведення змагань, травма або хвороба, недостатня мотивація, тренерська помилка тощо. Як бачимо, певна когнітивна підсистема («Я – талановитий спортсмен») під впливом негативного власного досвіду (невдалий виступ у змаганнях) або ж його очікування наражається на небезпеку трансформуватися в інше, небажане уявлення про себе («Я невдаха», «Я нездібний, слабкий спортсмен»), що за умови достатньо сильної мотивації може викликати напруження та тривожний стан. Переживання, як правило, стимулюють пошук і реалізацію певної поведінкової реакції з метою збереження «Я-концепції», що похитнулася.

Психологічний захист спортсменів екстернального типу будується на приписуванні причин невдалого виступу зовнішнім факторам, діям інших суб’єктів спортивної діяльності або випадку. Атлети з високою інтернальністю вдаються до аналітичної оцінки власних дій із метою усунення помилок, адже вважають, що показаний результат є закономірним наслідком їхньої діяльності. Указане дозволяє розглядати психологічний захист як особливу систему регуляції, спрямовану на усунення психологічного дискомфорту, переживань особистості, що загрожують цілісності її «Я-образу», а характер захисту безпосередньо залежить від локус-контролю.

Отже, сучасні психологічні дослідження вказують на підвищену увагу вчених до вивчення тривожності як психічного стану та особистісної якості.

Однак, у корекційній і спортивній психології, теорії та методиці підготовки спортсменів відсутні наукові відомості, що висвітлюють результати дослідження тривожності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, її впливу на результати спортивної діяльності. Указане актуалізує проведення відповідних досліджень.

На підставі теоретичного аналізу встановлено, що етіологія тривожності, як відносно стійкої особистісної характеристики, пов'язана з соціальними, психологічними та психофізіологічними факторами. Це вказує на необхідність різнобічного розгляду її причин і механізмів розвитку (рис. 3.20).



Рис. 3.20. Фактори формування тривожної особистості

На *психофізіологічному рівні* причини тривожності пов'язують з особливостями будови та функціонування центральної нервової системи.

Серед науковців існує думка щодо детермінації тривожності вродженими психодинамічними особливостями, розбалансуванням у діяльності різних відділів ЦНС, слабкістю або неврівноваженістю нервових процесів, захворюваннями, що пов'язані з порушенням мозкового кровообігу, органічним ураженням мозку, розладом гомеостатичних механізмів ретикулярної формації, які зумовлюють порушення координації та активності її гальмівних впливів (А.М. Прихожан, 1998). Враховуючи, що в

етіології вроджених і набутих порушень психофізичного розвитку спортсменів, як правило, мають місце окремі з виділених порушень або їх поєднання, психофізіологічні механізми формування тривожної особистості відіграють базисну роль у розвитку тривожності більшості паралімпійців.

На *соціальному рівні* проблеми особистості з спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку безпосередньо пов'язані з порушеннями в сфері комунікації. Необхідно зазначити, що в переважної більшості спортсменів спостерігається недостатня сформованість комунікативних навичок, зумовлена дією різних об'єктивних і суб'єктивних соціальних факторів: сергегативні умови навчання та виховання, не завжди адекватне ставлення оточуючих до інвалідів, домінуючі негативні настанови суспільства щодо їхніх можливостей, відсутність розвинутої культури спілкування, архітектурна бар'єрність, що призводить до вимушеного обмеження соціальних контактів таких людей. Соціальний аспект тривожності також може бути пов'язаний зі зміною умов життя, звичної діяльності або її умов, порушенням динамічного стереотипу.

Організаційно-методичні аспекти підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації передбачають проведення навчально-тренувальних зборів на різних спортивних базах зі зміною природно-кліматичних зон, умов проживання, харчування, проведення тренувань у різних умовах. Зміна та ускладнення соціально-побутових умов можуть викликати появу додаткових проблем спільної діяльності спортсменів з іншими суб'єктами та формування відчуття очікування загрози власному престижу, руйнування самоповаги, розвитку конфліктів, що призводять до розвитку тривожності, агресії або депресивного стану, що супроводжується синдромом соціального уникання.

Окремо необхідно виділити соціальні фактори, пов'язані з архітектурною бар'єрністю більшості спортивних споруд, сервісної та побутової інфраструктури. Спортсмени з важкими ураженнями зору та

порушеннями опорно-рухового апарату виявляються обмеженими в можливості пересування та вимушені постійно очікувати на допомогу, що провокує розвиток відчуття власної безпорадності, залежність від обставин, руйнування самоповаги, та, як наслідок, розвиток тривожності.

Причиною тривожності на *психологічному рівні* є неадекватне сприймання особами з порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку самих себе, їхня особистісна незрілість, страх бути сприйнятими неадекватно, низька самооцінка, її неузгодженість із рівнем домагань [92]. Тривожність також може бути зумовлена конфліктом у структурі самооцінки, коли одночасно активізується потреба високо себе оцінити та відчуття власної невпевненості, безпорадності.

Однак, тривогу недостатньо розглядати виключно як критерій особистісних порушень. Вона є природним станом, своєрідним пусковим механізмом мобілізації резервів психіки.

За даними А.М. Прихожан (1998), стан тривоги в нормі відчувається будь-якою особою у випадках антиципації (передбачення негативних результатів). Підвищена тривожність виникає за умови сприймання людиною певних подразників або ситуацій як потенційно загрозливих [10]. Отже, коли спортсмен зважує власні шанси на перемогу, співвідносить свою актуальну підготовленість із прогнозованими результатами суперників, рівень його тривожності буде зростати у випадках усвідомлення або самонавіювання аргументів для усвідомлення переваги суперників.

Тривога, як унікальна форма емоційного очікування неуспіху, спрацьовує як додатковий мотиваційний стимул, сигналізує суб’єкту про необхідність перегляду своєї діяльності, сприяє більш ретельній підготовці, що забезпечує формування оптимальних способів саморегуляції діяльності та підвищує шанси на її успішний результат.

Отже, аналіз можливих причин розвитку особистісної та ситуативної тривожності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, визначення характеру впливу тривожності на

ефективність функціонування особистості в спорті потребують здійснення поглибленого наукового аналізу проблеми та проведення відповідних емпіричних досліджень. Вивчення тривожності як особистісної характеристики спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового показало домінування середнього рівня особистісної тривожності (77,77 % досліджуваних); високий рівень особистісної тривожності зафіксовано в 13,67 % випадків; низьким рівнем характеризуються 8,54 % досліджуваних [92] (рис. 3.21).

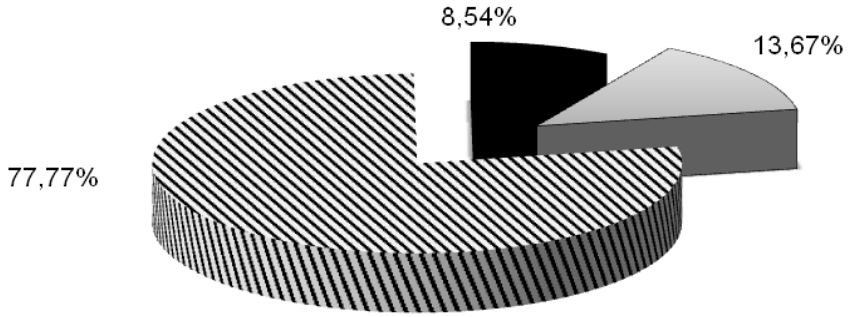


Рис. 3.21. Розподіл спортсменів за рівнями особистісної тривожності:
□ – високий рівень; ▨ – середній рівень; ■ – низький рівень

Аналі з експериментальних даних показав наявність міжнозологічних відмінностей рівнів особистісної тривожності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку (рис. 3.22-3.25).

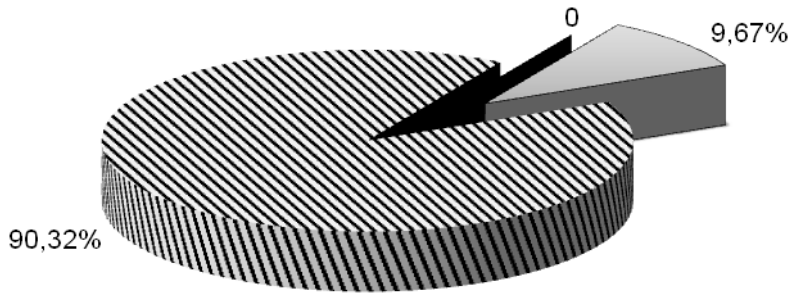


Рис. 3.22. Розподіл спортсменів із порушеннями зору за рівнями особистісної тривожності:
□ – високий рівень; ▨ – середній рівень

Зокрема, 90,32 % спортсменів із порушеннями зору характеризуються середнім рівнем особистісної тривожності; в 09,67 % випадків діагностовано високий рівень тривожності; низького рівня тривожності серед спортсменів цієї нозології не виявлено.

У групі спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату в 78,78 % випадків виявлено середній рівень тривожності; 16,66 % спортсменів мають високий рівень тривожності; 04,54 % – низький (рис. 3.23).

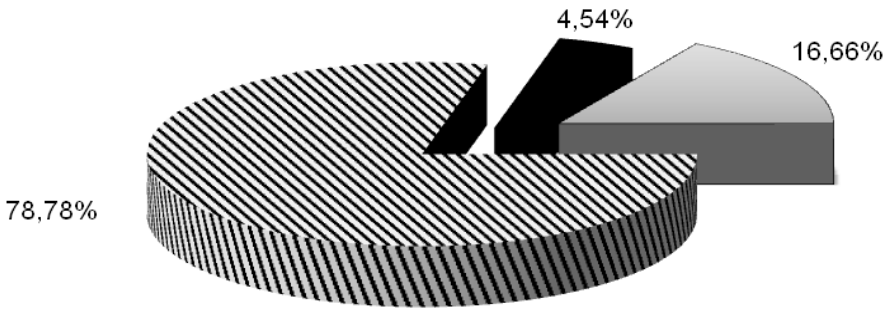


Рис. 3.23. Розподіл спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за рівнями особистісної тривожності:

□ – високий рівень; ⩙ – середній рівень; ■ – низький рівень

Отже, спортсмени високої кваліфікації з порушеннями опорно-рухового апарату мають достовірно вищу кількість випадків високого рівня особистісної тривожності в порівнянні зі спортсменами з порушеннями зору відповідного рівня кваліфікації ($\chi^2_{емп.}$= 12,44; $\chi^2_{кр.0,05}$ = 5,99; для степенів свободи n−1=2; $\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні). Принагідно, що виявлена закономірність може бути пов’язана з особистісними новоутвореннями спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату, сформованими під впливом образу «Я-фізичного», на який впливає оцінка зовнішності, тіла та особистості іншими суб’єктами, що знаходиться під тиском соціокультурних стереотипів. У свою чергу, сформований образ «Я-фізичного» впливає на характер самооцінки, рівень самоприйняття, ступінь

самоповаги, відчуття особистісної захищеності, успішності, самореалізації, ступінь задоволення собою.

На особливу увагу заслуговують результати дослідження тривожності спортсменів із порушеннями розумового розвитку (рис. 3.24).

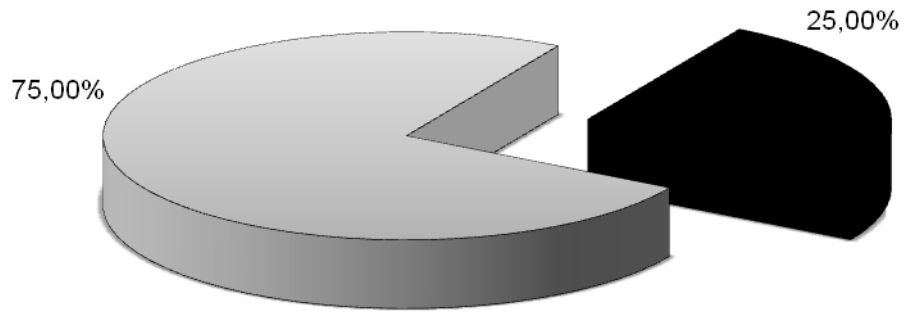


Рис. 3.24. Розподіл спортсменів із порушеннями розумового розвитку за рівнями особистісної тривожності:
■ – високий рівень; □ – низький рівень

Встановлено, що 75 % осіб із порушеннями розумового розвитку характеризуються низьким рівнем особистісної тривожності; високий рівень зафіксовано в 25 % випадків; середнього рівня тривожності не виявлено. Домінування низького рівня тривожності пояснюємо низьким рівнем самоідентифікації, несформованістю власного «Я», емоційно-вольовою незрілістю, загальним особистісним недорозвитком, що зумовлений інтелектуальною недостатністю.

Встановлено, що сприятливий психічний стан дозволяє ефективно протидіяти типовим розбалансуючим передзмагальним і змагальним факторам (відсутність впевненості у власних силах, у здатності до перемоги, надмірне збудження, що зумовлює виникнення напруженості, скутості, м’язового дискомфорту), що забезпечує оптимальну реалізацію спортсменом набутого функціонального та техніко-тактичного потенціалу під час змагань. Враховуючи, що психічний стан є «... тим фоном, що надає

забарвлення, впливає на перебіг психічних процесів і дій людини» [192, с. 14], стан психологічної готовності до участі в змагальній діяльності є достатньо стабільною системою особистісних характеристик спортсмена на тлі яких розгортаються психічні процеси, спрямовані на саморегуляцію думок, почуттів, дій і поведінки в цілому, що пов’язана з вирішенням завдань і досягненням мети змагальної діяльності. Психічний стан спортсменів обумовлений рівнем ситуативної тривожності, що актуалізує проведення відповідних психодіагностичних досліджень.

Вивчення ситуативної тривожності здійснюється в тренувальному процесі та під час участі спортсменів у відповідальних змаганнях сезону. Ми враховуємо, що рівень ситуативної тривожності корелює з суб’єктивною оцінкою спортсменом значущості змагання. У випадках достатньо високої особистісної значущості очікуваного старту, рівень тривожності досліджуваних поступово підвищується з наближенням дня старту (рис. 3.25).

Дослідження, проведені за 1-3 доби до передбачуваного виступу у змаганнях показали, що в 82,05 % осіб із порушеннями психофізичного розвитку напередодні старту відзначаються зміни рівнів ситуативної тривожності.

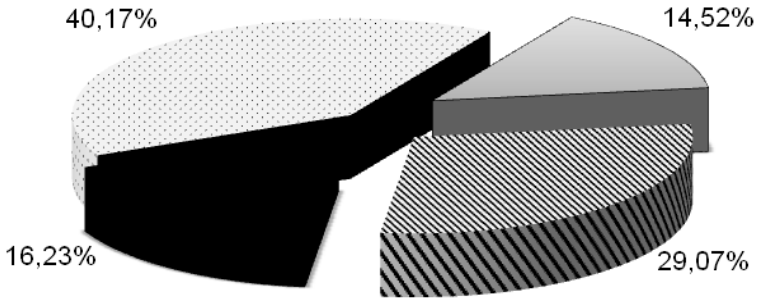


Рис. 3.25. Розподіл спортсменів за динамікою ситуативної тривожності напередодні змагань:
□ – фоновий рівень ситуативної тривожності;
▨ – підвищення рівня тривожності за 3 доби до змагань;
■ – підвищення рівня тривожності за 2 доби до змагань;
▩ – підвищення рівня тривожності за 1 добу до змагань

Зокрема, підвищення рівня ситуативної тривожності за 3 доби до початку змагань зафіксовано в 29,07 % іспитованих; у 16,23 % − за 2 доби; у 40,17 % − за 1 одну добу; у 14,52 % спортсменів не зафіксовано змін рівнів ситуативної тривожності напередодні змагань. Порівняльний аналіз динаміки ситуативної тривожності спортсменів різних нозологій показав відсутність достовірних міжнозологічних відмінностей досліджуваних показників у осіб із порушеннями зору та опорно-рухового апарату напередодні змагань (табл. 3.3).

Аналіз даних показує, що середні значення динаміки рівнів ситуативної тривожності осіб із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату напередодні змагань ($К_{\alpha}$) склали незначну різницю 1,6, що відповідало значенню в групі спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату – 43,57 та 45,17 у групі спортсменів із порушеннями зору.

Таблиця 3.3

Порівняльні дані динаміки ситуативної тривожності спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату напередодні змагань

Нозологія	$К_α$ (середнє значення)	Кількість спортсменів у %, з $К_α > 0,7$	емп	кр.	Відмінність
ОРА	43,57	100	1,36	1,64	$φ_{емп} < φ_{кр.}$ сукупності однакові
Зір	45,17	93,34			

Порівняння значень за критерієм Фішера показало, що з достовірною ймовірністю 0,95 досліджені сукупності даних ситуативної тривожності плавців однакові ($φ_{емп}$= -1,36; $φ_{кр.0.05}$= 1,64; $φ_{емп}<φ_{кр.0,05}$). Наявність відповідних відмінностей зафіксовано в порівнянні з групою спортсменів із вадами розумового розвитку ($φ_{емп.}$= 5,297; $φ_{кр.0.05}$= 1,64; $φ_{емп}>φ_{кр.0,05}$– сукупності різні) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльні дані динаміки ситуативної тривожності спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату з відповідними показниками спортсменів із порушеннями розумового розвитку напередодні змагань

Нозологія	$К_α$ (середнє значення)	Кількість спортсменів у %, з $К_α > 0,7$	емп	кр.	Відмінність
ОРА і зір	44,37	97,06	1,297	1,64	$φ_{емп} > φ_{кр.}$ сукупності різні
ПРР	27,19	80			

Результати дослідження підтверджують, що середні значення динаміки рівнів ситуативної тривожності в групі осіб із порушеннями зору

та опорно-рухового апарату напередодні змагань і спортсменами з порушеннями розумового розвитку ($К_{\alpha}$) склали 17,18, що відповідало значенню в групі спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату та зору – 44,37 та 27,19 у групі спортсменів із порушеннями розумового розвитку.

Порівняння значень за критерієм Фішера показало, що з достовірною ймовірністю 0,95 досліджені сукупності даних ситуативної тривожності плавців різні ($\varphi_{емп}$= -1,36; $\varphi_{кр.0.05}$= 1,64; $\varphi_{емп}<\varphi_{кр.0,05}$). Ми також враховуємо, що психічний стан спортсменів до початку змагань позначається на результативності та надійності їхньої змагальної діяльності. Це спонукало нас до визначення рівня ситуативної тривожності плавців за 30 хвилин до старту (рис. 3.26).

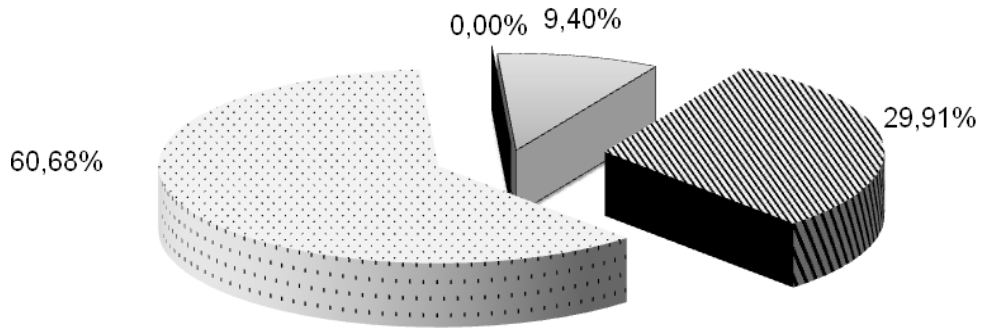


Рис. 3.26. Розподіл спортсменів за динамікою ситуативної тривожності в передстартовий період:
▨ – мобілізаційний оптимум; ▩ – передстартова лихоманка;
■ – фоновий рівень тривожності; □ – передстартова апатія

У 29,91 % досліджуваних зафіксовано передстартове підвищення ситуативної тривожності в межах мобілізаційного оптимуму. У 60,68 % спортсменів рівень тривожності відповідав стану передстартової лихоманки. У 13,67% спортсменів висока ситуативна тривожність поєднувалась із особистісною, що поглиблювало несприятливий передстартовий стан.

Причини виникнення несприятливого передстартового психічного стану вчені пов’язують із суб’єктивними та об’єктивними факторами:

незадовільним станом здоров'я спортсменів, недостатнім рівнем підготовленості, неадекватно високим рівнем відповідальності за результат виступу, досвідом минулих невдалих виступів, силою суперників, відсутністю особистісної впевненості в успіху, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема, надмірною збудливістю та тривожністю як особистісною якістю.

У процесі дослідження передстартового стану спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації нами встановлено, що високий рівень тривожності осіб із порушеннями зору та опорно-рухового апарату в передстартовий період супроводжувався такими фізіологічними порушеннями, як підвищений тремор, синкінезії, посилення гіперкінезів, надмірна пітливість, підвищення частоти серцевих скорочень, сухість у роті, почервоніння або збліднення, відчуття стискання у грудях, порушення ритму дихання, активація сечовипускання, порушення периферійного кровообігу.

За результатами опитування плавців встановлено, що суб'єктивно стан тривоги був пов'язаний із відчуттям напруги, хвилювання, страху, зниженням впевненості у власних силах, скутості, важкості у м'язах. Педагогічні спостереження за передстартовою поведінкою спортсменів, в яких виявлено надмірне зростання тривожності, показали, що рухи таких спортсменів характеризувалися метушливістю, порушенням координації, а також відзначалася втрата контролю за часом.

Передстартовий стан 13,51% спортсменів супроводжувався низьким рівнем ситуативної тривожності, а в 09,40% випадків він був кваліфікований як передстартова апатія. Встановлено, що в двох спортсменів низький рівень тривожності зумовлений низькою особистісною значущістю змагань; у трьох спортсменів надмірний рівень психоемоційної напруги, який спостерігався протягом останніх передстартових днів, зумовив виснаження нервової системи, що стало причиною домінування процесів гальмування, зниження лабільності нервових процесів і показників частоти серцевих

скорочень нижче фонових. Самопочуття таких спортсменів характеризується загальною млявістю, сонливістю, відчуттям байдужості, відсутністю жаги до перемоги та бажання змагатися.

Отримані емпіричні дані щодо рівнів особистісної та ситуативної тривожності висококваліфікованих спортсменів аналізувались у сукупності з оцінкою результатів виступів спортсменом і тренером. Це дозволило визначити вплив характеру тривожності на результат змагальної діяльності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, а також здійснити подальший вибір методів корекції тривожності в залежності від індивідуально-психологічних особливостей кожного спортсмена.

Отже, за результатами проведених досліджень встановлено, що тривожність як психічний стан та особистісна якість позначається на результатах змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Дослідження підтверджують, що високі досягнення спортсменів на змаганнях найвищого рангу зумовлюють підвищення рівня відповідальності за результати виступів. Прагнення осіб із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації не втратити завойованих позицій провокує підвищення рівня ситуативної тривожності напередодні відповідальних змагань. Кумулятивна дія такого поєднання негативно позначається на результатах змагальної діяльності.

Висновки до третього розділу

1. Встановлено, що для осіб із порушеннями психофізичного розвитку характерними є незбалансованість системи середовище-людина-середовище, неузгодженість системи потреб і недостатність психічних і фізичних ресурсів для їх задоволення, нездатність у повному (бажаному) обсязі реалізувати значущі потреби.

Підтверджено, що до ключових особистісних якостей, що визначають здатність спортсменів до ефективної змагальної діяльності віднесено особливості мотиваційної сфери, характер самооцінки та рівень домагань, рівень особистісної та ситуативної тривожності. Визначено, що для спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку додатковим психологічним фактором, що провокує формування психологічних новоутворень, нехарактерних для здорових спортсменів, визначає характер особистісного розвитку та здатність до ефективної спортивної діяльності є тип ставлення спортсменів до власного фізичного дефекту.

2. З'ясовано, що діяльність правомірно розглядати як внутрішню й зовнішню активність людини, що специфічно регулюється свідомістю та є обумовленою відповідними потребами. Діяльність спортсменів (тренувальна та змагальна) спрямовується на досягнення усвідомленої мети спортивної діяльності, що ґрунтується на конкретних мотивах, сформованих у відповідності до певних потреб.

До найбільш виразних компонентів у структурі мотивації спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації належать: потреба в суспільному визнанні та в матеріальній винагороді, а також потреба у спілкуванні. Враховано, що кожен із виділених компонентів у структурі мотивації висококваліфікованих спортсменів має складну структуру, що утворюється важливими та другорядними компонентами, які мають різний ступінь взаємозв'язку з результатом змагальної діяльності.

3. Аналіз мотиваційних конфліктів, що виникають під час підготовки висококваліфікованих спортсменів-інвалідів до основних стартів макроциклу та варіантів вибору альтернативних дій із позиції раціональності, дозволив встановити, що модальний контекст їхньої мотивації детерміновано рівнем їхніх спортивних досягнень.

Визначення модального контексту діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації забезпечує прогнозування їхніх ймовірних дії, що дозволяє вчасно вживати відповідних корекційних заходів, спрямованих на збереження цілісності структури «Я – професійний спортсмен», незважаючи на можливі порушення рівноваги між «Я – реальним», бажаннями та життєвим досвідом спортсменів.

4. Встановлено, що самооцінка відображає ставлення індивіда до себе, що утворюється поступово, набуває прояву в формі схвалення або несхвалення, ступінь якого вказує на впевненість чи невпевненість індивіда у власній цінності. Гармонійне поєднання комунікативного досвіду та досвіду успішної самостійної діяльності є необхідною умовою розвитку адекватної, відносно стійкої самооцінки спортсменів.

5. Доведено, що тривожність безпосередньо пов’язана з такими особистісними якостями спортсменів, як самооцінка, рівень домагань, особистісна зрілість. Наявність конфлікту між потребою спортсменів високо себе оцінити та відчуттям безпорадності, невпевненості у власних можливостях, що є характерними для спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, зумовлює формування тривожної особистості.

Підвищення рівня особистісної тривожності вчені пов’язують з інтегральною дією психофізіологічних, соціальних і психологічних факторів, серед яких визначено специфічні, притаманні для осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Зокрема, в етіології ситуативної тривожності виділено когнітивний і соматичний компоненти, що діють взаємозалежно та впливають на рівень тривожності спортсменів.

Встановлено, що в процесі цілеспрямованої підготовки до відповідального старту, задовго до початку змагань у психічно неврівноважених спортсменів, внаслідок підвищеної збудливості,

передчасно посилюється емоційне тло. Він обумовлює розвиток передстартового стану генералізованого характеру, що негативно позначається на працездатності спортсменів, ефективності їхньої рухової діяльності, призводить до появи помилок. Тривале перебування в такому стані викликає перезбудження, коли спортсмени не здатні контролювати власні емоції та вчинки, тим більше керувати ними.

Спортсмени з урівноваженою нервовою системою характеризуються більш рівномірним розвитком стану психологічної готовності до відповідального старту. У переважній більшості випадків, стан оптимальної бойової готовності досягається ними безпосередньо перед самим стартом. За таких умов, оптимально підвищене емоційне збудження в передстартових умовах розглядається як позитивний фактор, що забезпечує формування відчуття впевненості у власних можливостях, позитивних установок на змагальну боротьбу, концентрацію уваги, високу ступінь регуляції рухової діяльності.

У випадках подальшого наростання психічної напруги, передстартовий стан спортсменів кваліфікується як перезбудження. Стан перезбудження зумовлює втрату впевненості, розвиток тривожності, обмеження здатності до концентрації уваги, появу дисбалансу в регуляції рухових і вегетативних функцій, що, у сукупності, призводить до суттєвого зниження ефективності змагальної діяльності спортсмена.

Таким чином, доведено залежність результативності та надійності змагальної діяльності спортсменів від психічних станів, що супроводжували підготовку та їхню участь у змаганнях. Вірогідність виникнення несприятливих психічних станів, обумовлених негативними особистісними рисами спортсменів або екстремальними ситуативними умовами діяльності, актуалізує розробку та впровадження засобів їх попередження та регуляції, а також виховання

емоційних якостей особистості, що забезпечать високу емоційну стійкість спортсменів.

Проаналізовано суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення тривожності, що уможливлює їх подальше врахування в процесі корекції високого рівня тривожності спортсменів у паралімпійському спорті. Охарактеризовано характер залежності впливу високого та низького рівнів тривожності на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Тривожність розглянуто як додатковий мотиваційний стимул і своєрідний пусковий механізм активації психологічних резервів особистості спортсменів, що спрямовуються на забезпечення ефективної саморегуляції діяльності та підвищує шанси на успіх у змагальній діяльності.

Враховуючи взаємозв'язок тривожності з психологічним здоров'ям та особистісним розвитком спортсменів високої кваліфікації, вплив тривожності на ефективність тренувальної та змагальної діяльності, відсутність наукових відомостей щодо тривожності як психічного стану та особистісної характеристики осіб із порушеннями психофізичного розвитку, актуальним є проведення таких досліджень.

Результати вивченням особистісної та ситуативної тривожності висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку в умовах тренувального процесу та їхньої участі в змаганнях забезпечує врахування отриманих даних у процесі розробки заходів індивідуальної корекції як складової психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Врахування загальнонозологічних та індивідуальних особливостей психічного та особистісного розвитку осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті уможливлює розробку технології практичної реалізації системи психолого-

педагогічного супроводу спортивної діяльності таких осіб у паралімпійському спорті.

РОЗДІЛ 4
ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

4.1. Технологія практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Визначення умов реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті детерміновано змістом, методами, методичними прийомами, засобами та особливостями системи підготовки спортсменів різних нозологій і функціональних класів, структурою підготовленості та змагальної діяльності, специфічними вимогами щодо супроводу їхньої участі у змаганнях [97].

Впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності в систему підготовки спортсменів у паралімпійському спорті передбачає необхідність розробки відповідної технології. *Технологія* розглядається як сценарій функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності, що створює умови для ефективної тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку й забезпечує формування оптимального рівня їхньої готовності та його прогнозованої реалізації під час відповідальних стартів.

Розроблена система психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті дозволила обґрунтувати основні положення педагогічної технології, що реалізується в системі підготовки спортсменів

із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку – резерву, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України з плавання під час підготовки та участі в змаганнях національного та міжнародного рівнів, зокрема, у XIII літніх Паралімпійських іграх у Пекіні 2008 року, Чемпіонатах світу та Європи 2009-2011 рр., Глобальних ігор 2011 р. Методологічним підґрунтям запропонованої технології психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті стали:

1) ключові принципи розробки педагогічних технологій та їх класифікаційні параметри (В.П. Беспалько, 2001; В.І. Бондар, 1994; Л. Б. Волошко, 2006; Г.К. Селевко, 2006 т. ін.);

2) відправні положення корекційної педагогіки та психології щодо корекційно-розвивальної спрямованості змісту навчання та виховання осіб із порушеннями психофізичного розвитку (В. І. Бондар, 2009; Л. С. Виготський, 2003; А. Д. Гонєєв, 2002; В. М. Синьов, 2004; Є. П. Синьова, 2008; Л.П. Сущенко, Р.П. Карпюк, 2008; Т. В. Сак, 2005; Л. Фомічова, О. П. Хохліна (2002), А. Г. Шевцов (2010), М. К. Шеремет (2002) та ін.);

3) організаційно-методичні та психологічні аспекти підготовки спортсменів високої кваліфікації (І. П. Волков, 2002; Л.П. Матвєєв, 1999; В.М. Платонов, 2001; Ю. М. Шкребтій, 2006; Г. В. Яроцький, 2005 та ін.);

4) результати досліджень соціальної перцепції в процесі взаємодії людини з людиною (Н.В. Бордовська, А.А. Реан, 2001; С.О. Дружилов, 2004; Я.Л. Коломенський, 1976 та ін.);

5) основні положення психолого-педагогічного супроводу спортсменів високої кваліфікації (Г.Д. Горбунов, 1986, І.П. Волков, 2002; В.М. Мельников, В.М. Непопалов, Є.В. Романіна, 2008; А.В. Родіонов, 1982, J.J. Martin, 2007 т.ін.);

6) соціально-психологічні, психолого-педагогічні закономірності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності у паралімпійському спорті (Г.М. Бойко, 2006-2009).

Технологічний підхід передбачав дотримання загальнонаукових принципів системності, вимірності, керованості, а також технологічних принципів: структурної та змістовної цілісності технології, її діагностичної спрямованості, завершеності, соціо- та природовідповідності [40, 365], що забезпечується узгодженою взаємодією суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту і спрямовується на досягнення мети підготовки спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку завдяки поетапному вирішенню відповідних завдань, науково обґрунтованому вибору способів, прийомів і обсягу психолого-педагогічного супроводу, а також методів і засобів впливу на особистість і психіку спортсменів для досягнення прогнозованого результату змагальної діяльності.

Презентована технологія практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті за *філософською основою* є природовідповідною, оскільки враховує особливості психічного та особистісного розвитку атлетів кожної з нозологій і передбачає створення оптимальних умов для розвитку цілісної особистості, здатної до найвищого рівня досягнень у соціально значущій діяльності, зокрема, у спортивній.

Ключовими характеристиками технології є процесуальність, пролонгованість, недирективність, відповідність реальним умовам тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-інвалідів високої кваліфікації у паралімпійському спорті, а також встановлення особливих відносин між суб'єктами спортивної діяльності.

Основними принципами психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті є гуманне ставлення до особистості, віра в її сили, кваліфікована допомога та підтримка спортсменів.

За *характером змісту та структурою* технологія є професійною, адже спрямовується на підвищення ефективності спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації.

За *категорією суб'єктів* – індивідуальною, оскільки є орієнтованою на особливості та можливості кожного окремого спортсмена з урахуванням специфіки його психічного та особистісного розвитку, характеру функціональних обмежень, необхідного обсягу додаткового супроводу спортивної діяльності, інших специфічних вимог, передбачених структурою та фазовим складом кожного окремого виду змагальної діяльності.

За *позицією суб'єктів спортивної діяльності* технологія є особистісно орієнтованою, оскільки головним ціннісним орієнтиром виступає особистість спортсмена із порушеннями психофізичного розвитку, його мотиви, потреби, інтереси, потенційні можливості та здібності.

За *домінуючими організаційними формами* представлена технологія є груповою, оскільки вирішення всіх поточних завдань психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку забезпечується професійними діями специфічного групового суб'єкта, об'єднаного спільною метою та мотивацією. Груповий суб'єкт функціонує в умовах відносин відповідальної взаємозалежності та забезпечує:

- створення сприятливих умов для ефективної тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті;

- контроль за динамікою показників готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності з боку суб'єктів, які беруть участь у їхній підготовці;
- вивчення та врахування поточної самооцінки спортсменами досягнутого рівня готовності до ефективної змагальної діяльності, а також її процесуального аспекту та результатів, що сприяє підвищенню рівня соціально-професійної компетентності основних суб'єктів спортивної діяльності та відображає динаміку їхньої особистісної та соціальної зрілості.

За *стилем взаємодії* пропонована технологія є співробітництвом, що ґрунтується на засадах оптимізації взаємовідносин усіх суб'єктів, задіяних у системі підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, які утворюють специфічний груповий суб'єкт спортивної діяльності.

За *напрямом модернізації* технологія являє собою організаційно-методичну реконструкцію системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Метою презентованої технології є створення оптимальних умов для формування високого рівня готовності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до змагальної діяльності та найвищого рівня його реалізації під час участі у відповідальних стартах.

Досягнення мети передбачає вирішення таких *завдань*:

1) формування належного рівня соціально-психологічної компетентності суб'єктів спортивної діяльності, задіяних в системі підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку – на прикладі резерву, кандидатів та основного складу паралімпійської збірної команди України з плавання; розвиток їхніх комунікативних, перцептивно-рефлексивних, організаційних здібностей, що забезпечує

ефективну професійну взаємодію групового суб'єкта спортивної діяльності в паралімпійському спорті;

2) формування належного рівня психологічного здоров'я спортсменів;

3) формування оптимального мотиваційного підґрунтя спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку;

4) удосконалення ключових властивостей психіки, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у залежності від особливостей структури та фазового складу змагальної діяльності, а також характеру, глибини та ступеня незворотності ураження, вимог, регламентованих правилами змагань, що визначені IPC для спортсменів кожного з функціональних класів.

4.2. Психолого-педагогічні умови реалізації експериментальної технології в паралімпійському спорті

Технологія практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті побудована на створенні умов для активізації потенціалу саморозвитку суб'єктів спортивної діяльності, формування особливих міжособистісних взаємовідносин між ними, що забезпечить високу ефективність їхньої індивідуально-групової та парної професійної діяльності, що, в свою чергу, позначається на результаті змагальної діяльності плавців [72, 275].

Презентована технологія, як система найбільш раціональних способів, прийомів і методів професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, використання яких сприяє створенню умов для формування високого рівня готовності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до змагальної діяльності та прогнозованої високоефективної реалізації

досягнутого рівня під час виступів у змаганнях найвищого рангу побудована на дотриманні таких *психолого-педагогічних умов* [97]:

1) діагностико-аналітичної – вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів як основних суб'єктів супроводу та спостереження за динамікою досліджуваних показників в усіх періодах підготовки; визначення характеру, ступеня та незворотності функціональних (фізичних) обмежень осіб із порушеннями психофізичного розвитку; вивчення особливостей структури змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються в різних видах змагальної програми;

2) організаційної − визначення особливостей організації супроводу, адекватного індивідуально-психологічним і функціональним можливостям спортсменів, що спрямовується на забезпечення високої ефективності тренувальної та змагальної діяльності, зокрема, встановлення обсягу та характеру необхідного супроводу спортивної діяльності в залежності від специфіки та важкості ураження, вимог правил змагань; утворення відповідного групового суб'єкта та його пролонгована взаємоузгоджена діяльність у тренувальному процесі та участі спортсменів у змаганнях; уточнення для кожного спортсмена високої кваліфікації оптимального складу локального групового суб'єкта спортивної діяльності, що забезпечує високий рівень виконання ним професійних функцій у кожній із фаз змагальної діяльності;

3) корекційно-виховної – розробки базового змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті; здійснення індивідуалізації та конкретизації базового змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності для кожного спортсмена щодо визначення поточних завдань супроводу, вибору методів і засобів впливу, спрямованих на реалізацію заходів із психологічної підготовки та психологічної допомоги спортсменам, забезпечення корекційного

спрямування їхньої тренувальної діяльності, що передбачає здійснення опори на більш збережені функції та здійснення вибору оптимальної техніко-тактичної моделі ведення змагальної боротьби;

4) акмео-аксіологічної − орієнтація спортсменів на проміжну та підсумкову самооцінку досягнутого рівня готовності до високоефективної змагальної діяльності, створення умов для їхньої усвідомленої участі у вирішенні поточних завдань підготовки з метою досягнення найвищого рівня спортивних результатів.

Наводимо розгорнуту характеристику змісту кожної з психолого-педагогічних умов, дотримання яких забезпечує ефективність реалізації заходів, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

4.2.1. Характеристика особливостей реалізації діагностико-аналітичної умови в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Дотримання діагностико-аналітичної психолого-педагогічної умови зумовлено необхідністю:

1) аналізу вимог, що висуває сучасний паралімпійський спорт до психіки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку;

2) врахування єдності підготовленості та структури змагальної діяльності, що забезпечує планування та реалізацію психолого-педагогічних заходів супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з урахуванням характеру, глибини та ступеня незворотності сенсорних, моторних та інтелектуальних обмежень, структури та фазового складу змагальної діяльності кожного зі спортсменів;

3) планування підготовки спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку з урахуванням

педагогічних і психологічних факторів, що впливають на формування їхньої готовності до ефективної змагальної діяльності;

4) дотримання корекційної спрямованості підготовки;

5) формування спеціальних психотехнічних навичок спортсменів;

6) розвиток професійно важливих у спорті якостей особистості.

Реалізація діагностико-аналітичної умови передбачає:

- вибір діагностичного інструментарію, адекватного меті та завданням супроводу, а також нозологічним особливостям спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку;
- вибір форми подання діагностичного матеріалу в залежності від особливостей функцій сприймання та моторних можливостей спортсменів різних нозологій;
- вибір методик для визначення обсягу функціональних (фізичних) обмежень спортсменів різних нозологій;
- вивчення характеру, глибини та незворотності психічних, особистісних і функціональних обмежень спортсменів;
- співвіднесення характеру ураження та пов’язаних із ним обмежень з об’єктивними умовами тренувальної та змагальної діяльності, а також вимогами правил змагань щодо обов’язкового та допустимого обсягу супроводу спортивної діяльності спортсменів конкретного функціонального класу;
- визначення методів і форм, уточнення змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій у відповідності до поточних завдань їхньої підготовки та участі в змаганнях.

Охарактеризуємо вимоги, специфічні для кожної з нозологічних груп спортсменів, дотримання яких забезпечить отримання об’єктивної інформації щодо особливостей їхнього психічного, особистісного та соціального розвитку, рівня обмеження життєдіяльності, що в

подальшому дозволить уточнити характер та обсяг необхідного супроводу тренувальної та змагальної діяльності для кожного зі спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку, які беруть участь у дослідженні та розробити індивідуальні програми супроводу.

Проведення обстеження спортсменів із порушеннями зору потребує:

- посиленої уваги до вербального сприймання сліпих і слабозорих як ключового каналу отримання інформації;
- урахування того, що запас абстрактно-словесних знань сліпих і слабозорих є недостатньо наповненим адекватним конкретно-предметним змістом, а словесно-логічні форми пізнання переважають над чуттєвими;
- урахування відсутності або суттєвого послаблення зорового контролю за руховою діяльністю, що зумовлює компенсаторне посилення функцій збережених сенсорних систем і домінування м'язового чуття в управлінні рухами;
- вивчення особливостей просторової перцепції сліпих і слабозорих для визначення обсягу супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Проведення діагностичних обстежень передбачає врахування таких *особливостей роботи з незрячими та слабозорими спортсменами*:

- перцепція сліпих і слабозорих якісно відрізняється від перцепції зрячих осіб;
- початковий контакт зі спортсменами з вадами зору встановлюється за допомогою дотику руки;
- під час проведення досліджень необхідно звертати увагу на власну інтонацію голосу, артикуляцію, зокрема, чіткість і розбірливість вимови, адже спортсмени з порушеннями зору сприймають вас за голосом, що є для них провідним джерелом отримання інформації;

- у приміщенні не має бути зайвих шумів, що заважатимуть вербальному сприйманню інформації;
- до початку дослідження необхідно перевірити точність розуміння спортсменом інструкції;
- для незрячих спортсменів доцільно застосовувати прийом аудіювання інструкцій і тестових завдань або їх запис шрифтом Брайля;
- приміщення, де відбувається тестування слабозорих плавців, має бути належно освітленим;
- матеріали тестових завдань необхідно роздрукувати збільшеним шрифтом;
- особи з порушеннями зору виконують завдання повільніше від здорових спортсменів.

Отже, специфічною особливістю роботи зі спортсменами із вадами зору є дослідження особливостей їхньої просторової перцепції.

Якісні відмінності перцепції спортсменів із порушеннями зору проявляються у зниженні рівня активності відображення та адекватності образів, послабленні або відсутності зв'язків між зоровою та іншими перцептивними системами, що зумовлює ускладнене сприймання простору та зниження точності перцепції в цілому. Необхідно враховувати наявність зворотно пропорційного взаємозв'язку між відсотком залишкового зору спортсменів і точністю їхнього предметного сприймання: чим нижчий рівень залишкового зору, тим вища точність гаптики за умови корекційного розвитку останньої. Зниження пізнавальної активності в разі втрати зору призводить до зменшення повноти образів. Однак, указані особливості принципово не змінюють механізм перцепції, адже «... коркове відображення просторових факторів у всіх варіантах випадіння того чи іншого аналізатора зберігається, хоча й звужується його діапазон, рівень, форми, шляхи аналізу. Відбувається перебудова – переінтеграція залишкових апаратів вищого аналізу» [3, с. 71].

У сліпих спортсменів зберігається вибірковість сприймання. Активність, мотивація, установка, як ключові соціальні детермінанти управління діяльністю, виявляються досить звуженими та деформованими. Однак, саме соціальні детермінанти є більш придатними для компенсації та застосування корекційних впливів, ніж аналізаторний рівень.

Враховуючи, що сприймання є процесом прийому та переробки нервовою системою сенсорної інформації та створення динамічного, адекватного дійсності образу, управління просторовими, часовими, просторово-часовими, ритмічними та динамічними параметрами рухів плавців із вадами зору здійснюється завдяки перцептивній діяльності. Отже, вибір методик для визначення функціональних обмежень та особливостей управління руховою діяльністю плавців із вадами зору передбачає дослідження особливостей їхнього сприймання.

Згідно з концепцією перцептивних дій [168], їх формування відбувається в процесі корекційного навчання та є результатом відповідного досвіду. Це дозволяє розглядати перцептивну діяльність як аналітико-синтетичну діяльність кори великих півкуль, що має умовно-рефлекторний характер, є безпосередньо пов’язаною з функціями пам’яті, визначає зміст процесів мислення.

Виходячи із завдань дослідження, на особливу увагу заслуговує *вивчення особливостей просторової перцепції спортсменів у відкритому та замкненому просторі.* Саме вони впливають на рівень активності та самостійності незрячих плавців, визначають ступінь їхньої здатності до самостійної орієнтації у просторі, що дозволяє уникнути негативних емоцій, зменшити ступінь залежності плавців від оточуючих. Ініціатива, активність та адекватна мотивація спортсменів із порушеннями зору є важливими соціальними складовими компенсаторно-адаптаційних процесів, що створюють передумови для ефективної тренувальної та змагальної діяльності в паралімпійському спорті, адже «… повнота,

цілісність і осмисленість сприймань та уявлень сліпих і слабозорих залежить не тільки, а можливо і не стільки від стану зорового аналізатора, скільки від характеру їхньої перцептивної діяльності – від системності роботи аналізаторів, «уміння» сприймати, активності суб'єкта» [227, с. 47].

На підставі аналізу наукових даних, нами виділено наступні види просторової орієнтації спортсменів із порушеннями зору:

- орієнтація в предметно-пізнавальному просторі, що забезпечує психічний розвиток, реалізацію потреби в пізнавальній діяльності, а також самообслуговування;
- орієнтація в робочому просторі, що лімітує технічну майстерність спортсменів із порушеннями зору та впливає на ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності;
- орієнтація у великому просторі. Обсяг та адекватність просторової орієнтації у великому просторі визначає ступінь самостійності та незалежності сліпих і слабозорих спортсменів від інших суб'єктів спортивної діяльності, їхню здатність до адаптації та інтеграції в суспільство, реалізації особистісно значущих соціальних контактів, розширення сфери життєдіяльності в цілому.

Ми враховуємо, що порушення просторової перцепції, зумовлені патологіями зору, передусім пов'язані з появою дезадаптуючих станів самопочуття. До них належать шум або дзвін у вухах, головокружіння, запаморочення, сутінковий стан чи втрата свідомості. Ці симптоми в осіб із вадами зору можуть виникати спонтанно, без об'єктивних причин. Супроводжують вони й спортсменів із порушеннями зору під час тренування та їхньої участі в змаганнях. Тому, в нашому дослідженні вивчення особливостей просторової перцепції та просторового орієнтування спортсменів із порушеннями зору здійснювалось за допомогою адаптованого нами опитувальника В. В. Журова (2007) [165] (табл. 4.1.).

До початку дослідження спортсмен має ознайомитись (або бути ознайомлений) з інструкцією.

Інструкція для спортсменів, які мають залишковий зір.

Прочитайте уважно кожне із запитань і закресліть цифру у відповідній графі в залежності від того, як часто Ви, без об'єктивних причин (втоми, перетренованості, захворювання тощо), відчуваєте такі стани.

Інструкція для незрячих спортсменів.

Прослухайте уважно кожне з запитань та оберіть варіант відповіді, що співпадає з Вашими станами, які можуть з'являтися без об'єктивних причин (втоми, перетренованості, захворювання тощо).

Таблиця 4.1

Вивчення дезадаптуючих станів самопочуття незрячих спортсменів

Запитання	Варіанти відповіді					
	ікол и	уж е рід ко	аз на міся ць	екіль ка разів на місяц ь	екіль ка разів на тижд ень	айж е щод ня
Чи бувають у Вас шум, дзвін у вухах?						
Чи відчуваєте Ви інколи головокружіння?						
У Вас трапляється запаморочення?						
Чи бувають у Вас сутінкові стани						

або втрата свідомості?						

Результати дослідження можуть знаходитись у діапазоні від 0 до 20 балів. Чим вищий показник, тим більший негативний вплив дезадаптуючих станів на здатність спортсменів до адекватної просторової перцепції: до 4 балів – низька; 5-10 балів – помірна; 11-15 балів – висока; 16-20 балів – дуже висока.

Вивчення особливостей просторової перцепції та просторового орієнтування спортсменів із порушеннями зору показало, що особи з залишковим зором мають помірний ступінь впливу дезадаптуючих станів на їхню здатність до адекватної просторової перцепції (6,24±1,02 бала); незрячі спортсмени характеризуються високим ступенем впливу (14,27±2,43 бала).

Для отримання додаткової інформації щодо особливостей просторової перцепції та просторової орієнтації спортсменів (на прикладі плавців із порушеннями зору) ми використовували анкету В. В. Журова, що забезпечує вивчення самооцінки сприймання та стану сформованості відповідних навичок.

Вибір діагностичної методики у якості інструменту для дослідження самооцінки просторової перцепції незрячих спортсменів і спортсменів із важкими ураженнями зору зумовлений положенням щодо закономірностей формування та прояву навичок просторової перцепції в закритому та відкритому просторі особами з порушеннями зору [4, 335 та ін.], до яких правомірно віднесено й спортсменів високої кваліфікації, які мають відповідні сенсорні вади.

З метою збільшення інформативності методики самооцінки рівня сформованості просторової перцепції в незрячих спортсменів і спортсменів із важкими ураженнями зору, нами здійснено адаптацію запропонованої автором анкети Б (орієнтація в закритих приміщеннях) у відповідності до специфіки вимог щодо діапазону навичок просторової

перцепції плавців під час їхнього перебування на спортивних спорудах, а також отримання даних щодо індивідуально необхідного для спортсмена обсягу специфічного супроводу його тренувальної та змагальної діяльності.

Анкета для вивчення самооцінки спортсменами рівня сформованості просторової перцепції та просторового орієнтування

Інструкція для спортсменів, які мають залишковий зір.

Прочитайте уважно кожне із запитань та оберіть варіант відповіді, що відповідає особливостям Вашого відчуття та сприймання простору та особливостей просторової орієнтації.

Інструкція для незрячих спортсменів.

Прослухайте уважно кожне із запитань та оберіть варіант відповіді, що відповідає особливостям Вашого відчуття й сприймання простору та особливостей просторової орієнтації.

Анкета А – отрієнтація у відкритому просторі

1. Ви частіше сприймаєте об’єкти у відкритому просторі за допомогою: залишкового зору, дотику, тростини, слуху, нюху, відчуття „землі” підошвами ніг?

А – одним або двома вказаними способами;

В – двома-трьома зазначеними відчуттями;

С – чотирма і більше каналами сприймання.

2. Як Ви сприймаєте орієнтири під час орієнтації у просторі?

А – частіше послідовно, один за одним;

В – декілька орієнтирів у сукупності;

С – створюю образ місцевості.

3. Як Ви переважно уявляєте знайомі зони місцевості:

А – майже не уявляю, знаю лише окремі орієнтири;

В – уявляю як систему орієнтирів, маю частковий образ місцевості;

С – переважно уявляю образ місцевості та виділяю основні орієнтири.

4. У знайомі місця (спортивні споруди, заклади освіти, лікарні, установи, крамниці тощо) Ви переважно ходите:

А – із супроводжуючим;

В – частіше без супроводу;

С – майже завжди самостійно.

5. Якби Ви заблукали у своєму місті, поблизу відомого маршруту Вашого звичного пересування, збилися з нього, то в більшій мірі Ви б:

А – розраховували на допомогу сторонніх;

В – намагалися самостійно виплутатися, але сподівалися б і на допомогу сторонніх;

С – блукали та виплутувались самотужки, сподіваючись лише на себе, якщо б допомогли, то подякували.

6. Власне вміння орієнтуватися у відкритому просторі Ви особисто оцінюєте:

А – негативно, недостатньо;

В – мінімально достатньо для задоволення основних потреб;

С – добре, в основному достатньо для задоволення більшості потреб.

Анкета Б – отрієнтація в закритих приміщеннях

1. Ви частіше сприймаєте розташуваня об’єктів у приміщеннях за допомогою залишкового зору, дотику, тростини, слуху, нюху, відчуття підлоги підошвами ніг?

А – одним або двома вказаними способами;

В – двома-трьома зазначеними відчуттями;

С – чотирма і більше каналами сприймання.

2. Як Ви сприймаєте орієнтири під час пересування в замкнутому просторі?

А – частіше послідовно, один за одним;

В – декілька орієнтирів у сукупності;

С – створюю образ приміщення.

3. Як Ви переважно уявляєте знайомі зони приміщення:

А – майже не уявляю, знаю лише окремі орієнтири;

В – уявляю як систему орієнтирів, маю частковий образ плану приміщення;

С – переважно уявляю план приміщення та виділяю його основні орієнтири.

4. У приміщеннях спортивних залів і басейнів Ви переважно ходите:

А – із супроводжуючим;

В – частіше без супроводу;

С – майже завжди самостійно.

5. Під час тренуваннь у воді та участі у змаганнях Ви координуєте напрямок руху за допомогою: залишкового зору, тактильних сигналів тренерів-таперів, дотику до доріжки, відчуття водяних завихрень від пересування інших плавців, м’язового чуття, слухового сприймання:

А – одним або двома вказаними способами;

В – двома-трьома зазначеними відчуттями;

С – чотирма і більше каналами сприймання.

6. Власне вміння орієнтуватися у закритому просторі, зокрема на спортивних спорудах, Ви оцінюєте:

А – як недостатнє;

В – як мінімально достатнє для задоволення основних побутових потреб та участі у спортивній діяльності;

С – добре, в основному достатньо для задоволення основних побутових потреб та участі у спортивній діяльності.

Оцінка результатів дослідження самооцінки просторової перцепції та просторової орієнтації спортсменів із вадами зору за анкетами „А” та

„Б” здійснюється за трьохбальною шкалою: відповіді А оцінюються в 1 бал; В – у 2 бала; С – у 3 бала.

Максимальна оцінка за кожною анкетою становить 18 балів. Результати, що лежать у діапазоні від 6 до 9 балів, відповідають недостатньому рівню просторової перцепції та просторової орієнтації, що вказує на відсутність готовності таких спортсменів до самостійного пересування в закритому або відкритому просторі; 10-13 балів – малодостатньому, що свідчить про обмеженість готовності до самостійного пересування; 14-18 балів – достатньому рівню, що вказує на готовність спортсменів до самостійного пересування у відкритому просторі або закритому приміщенні.

Аналіз результатів, отриманих за підсумками самооцінки плавців із залишковим зором рівня сформованості просторової перцепції та просторового орієнтування, показав малодостатній рівень готовності досліджуваних до пересування у відкритому просторі (12,37±2,13 бала) та достатній рівень готовності до самостійного пересування в закритому приміщенні, у тому числі й на спортивних спорудах (17,47±1,94 бала). Результати застосування процедури самооцінки просторової перцепції та просторового орієнтування повною мірою узгоджуються з результатами дослідження впливу дезадаптивних факторів на здатність плавців із вадами зору до адекватної просторової перцепції. Отримані дані вказують на необхідність обмеженого додаткового супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із залишковим зором.

За результатами самооцінки рівня сформованості просторової перцепції та просторового орієнтування незрячими спортсменами констатовано недостатній рівень їхньої готовності до самостійного пересування у відкритому просторі (7,21±0,85 бала) та малодостатній рівень готовності до пересування у закритому приміщенні (11,87±1,45 бала), що, у сукупності з встановленим високим ступенем негативного впливу дезадаптивних факторів указує на суттєве обмеження їхньої

здатності до самостійного пересування як у закритому, так і у відкритому просторі та потребу в розширеному супроводі їхньої спортивної діяльності.

Після завершення анкетування, спортсменам, у довільній формі, пропонується висловити свої міркування з приводу власного просторового орієнтування та особливостей сприймання простору збереженими органами чуття. Це дозволяє отримати додаткову інформацію та зробити узагальнюючі висновки щодо планування індивідуальних корекційних заходів і встановлення необхідного обсягу супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями зору. Отримані результати також використовуються для розробки індивідуальних програм сенсомоторного тренування, спрямованого на удосконалення компенсаторних механізмів управління руховою діяльністю незрячих плавців і плавців із залишковим зором [45].

Розглянемо вимоги до процедури проведення діагностичних досліджень, що є специфічними для роботи зі *спортсменами з порушеннями опорно-рухового апарату*. У цих спортсменів переважно відсутні проблеми, що безпосередньо пов’язані зі сприйманням, аналізом і використанням отриманої інформації (за винятком окремих форм церебральних паралічів, що зумовлюють поєднання моторних розладів із сенсорною недостатністю (зоровою, слуховою) та порушеннями інтелектуального розвитку). Вибір діагностичного інструментарію для вивчення особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів високої кваліфікації з порушеннями опорно-рухового апарату та процедури проведення діагностичних досліджень потребує врахування таких особливостей:

- спортсмени з наслідками церебральних паралічів, травматичними ураженнями спинного мозку на рівні шийного відділу, вродженим недорозвитком або травматичними ушкодженнями кінцівок відрізняються низькою координацією рухів, підвищеним або суттєво

зниженим м’язовим тонусом, спастичним ураженням кінцівок, що суттєво ускладнює або унеможливлює самостійне виконання ними завдань, передбачених діагностичними дослідженнями;

- порушення артикуляції, що характерні для деяких спортсменів із церебральними паралічами, можуть суттєво ускладнити встановлення психологічного контакту зі спортсменами та позначитись на якості міжособистісного спілкування;
- спортсмени з наслідками церебральних паралічів відрізняються пізнавальною пасивністю, недооцінкою значущості психодіагностичних обстежень, підвищеним відволіканням, нездатністю достатньо тривалий час утримувати увагу на завданні, швидкою втомлюваністю;
- спортсменам із травматичними ушкодженнями спинного мозку не рекомендується тривалий час знаходитись відносно нерухомо в положенні сидячи. Тому умови проведення психодіагностичних досліджень мають передбачати можливість постійного розвантаження ділянок тіла, що несуть основне вагове навантаження з метою усунення ризику виникнення пролежнів та уникнення неадекватних можливостям таких спортсменів компресійних навантажень на хребет;
- спортсмени з порушеннями опорно-рухового апарату можуть виконувати завдання повільніше від здорових спортсменів.
- Врахування визначених особливостей і дотримання вимог забезпечить отримання об’єктивної інформації щодо психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату різної етіології. Однак, для визначення характеру та обсягу специфічного супроводу спортивної діяльності спортсменів цієї нозологічної групи необхідно провести додаткові дослідження, пов’язані з *визначенням ступеня функціональних (фізичних) обмежень* із використанням наступних методик:
- антропометричного обстеження (визначення ваги, довжини, пропорцій тіла, співвідношень довжини та об’ємів кінцівок);

- неврологічного обстеження (визначення фізіологічних і патологічних рефлексів, проведення ортостатичних і координаційних проб);
- ортопедичного обстеження (дослідження рухливості в суглобах, вимірювання кута контрактур із використанням гоніометру);
- динамометричного обстеження, динамічних і статичних силових тестів.

Проведення функціональних обстежень і визначення ступеня обмежень здійснюється спортивним лікарем, який входить до складу специфічного групового суб'єкта спортивної діяльності та має відповідні знання й досвід оцінки функціонального статусу спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату. Оцінка функціонального статусу спортсменів у паралімпійському спорті здійснюється за кожним руховим сегментом із використанням 5-бальної шкали з градацією 0,5 бала, де 0 балів вказує на повну відсутність функцій, а 5 балів констатує їх відповідність показникам норми (збереженість). Результати заносяться до спеціальної карти обстеження.

Конкретизація характеру та встановлення обсягу необхідного додаткового супроводу тренувальної та змагальної діяльності кожного з спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату потребували диференційованої поелементної та інтегральної оцінки ступеня обмеження рухових функцій у кожному окремому сегменті та основних м'язових групах тіла.

За результатами дослідження встановлено, що спортсмени, які перенесли травми хребта з ушкодженням спинного мозку мають розлади центральної та периферичної нервової системи, що зумовлюють порушення чутливості, появу парезів і паралічів, м'язової атрофії, дисфункції тазових органів. Характер і важкість порушень залежить від локалізації ураження:

- спортсмени з ушкодження функцій спинного мозку на рівні сегментів С5-С7 за результатами функціонального обстеження опорно-рухового апарата мають важкі рухові порушення, що проявляються у повній відсутності довільних рухових функцій нижніх кінцівок (0 балів), черевного пресу та спини (0 балів), а також суттєвих порушеннях функцій верхніх кінцівок (кисть – 1,12±0,37 бала; передпліччя – 3,01±1,01 бала; плече – 3,87±1,34 бала);
- спортсмени з ушкодження функцій спинного мозку на рівні сегментів Т1-Т6 також характеризуються важкими порушеннями рухових функцій, що проявляються у повній відсутності довільних рухових функцій нижніх кінцівок (0 балів), м'язів нижнього відділу черевного пресу та косих м'язів живота, поперекового-крижового та нижньо-грудного відділу спини (0 балів), а також суттєвими порушеннями функцій верхнього пресу (2,59±0,27 бала); інтегральна оцінка функціонального стану верхніх кінцівок і верхнього плечового поясу показує відсутність зниження м'язової сили та рухових порушень (5 балів);
- спортсмени з ушкодження функцій спинного мозку на рівні сегментів Т7-Т12 мають важкі порушення, що проявляються у розладах чутливості та відсутності довільних рухів нижче ділянки ураження. Зокрема, рухові функції та м'язова сила нижніх кінцівок – 0 балів, нижній відділ черевного пресу та косі м'язи живота, поперекового-крижовий і нижньогрудного відділу спини – 0 балів, верхній прес – 3,87±0,57 бала; інтегральна оцінка функціонального стану верхніх кінцівок і верхнього плечового поясу показує відсутність зниження м'язової сили та рухових порушень (5 балів);
- спортсмени з ушкодження функцій спинного мозку на рівні сегментів L1-S2 мають порушення рухових функцій, що проявляються у відсутності довільних рухів нижніх кінцівках (0 балів), а також частковим порушенням м'язової сили нижнього черевного пресу (3,98±0,45 бала) й поперекового-крижового відділу хребта (2,89±0,56 бала).

Спортсмени з церебральними паралічами, у залежності від форми, мають різні порушення рухової сфери, що проявляються в обмеженні їхньої здатності до виконання довільних рухів і порушеннях координації. В окремих спортсменів рухові розлади поєднуються з вадами психічного та мовленнєвого розвитку. У паралімпійському спорті оцінка ступеня порушень і встановлення функціонального класу таких плавців здійснюється з використанням двох основних параметрів: ступеня збереженості сили м'язів кінцівок і тулуба та координації, що лімітована здатністю до виконання довільних рухів. Однак, для визначення обсягу специфічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із церебральними паралічами, встановлення можливого рівня їхньої активності в межах суб'єкта спортивної діяльності необхідно також враховувати особливості психічного розвитку та характер комунікативних обмежень. Результати дослідження дозволили констатувати суттєву розбіжність за показниками функціональних, психічних і соціальних обмежень спортсменів із церебральними паралічами, які брали участь у дослідженні:

- за ступенем збереженості м'язової сили в уражених ділянках – від 2,34 до 5 балів;
- за координацією рухів – від 1,87 до 3,97 бала;
- 40 % плавців мають порушення мовленнєвого розвитку;
- 20 % плавців мають порушення розумового розвитку у формі легкої розумової відсталості;
- зниження комунікативних здібностей констатовано у 100 % плавців.

Спортсмени з вродженими та набутими вадами кінцівок (ампутаційні ураження, артрогрипоз, плекситі, остеомієліти) мають зниження функцій від 0 до 4,5 балів в одному або декількох уражених сегментах. Обсяг специфічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності таких осіб визначається індивідуально в залежності від того,

наскільки ураження зумовлює обмеження дієздатності конкретного спортсмена.

Аналізуючи результати дослідження ми враховуємо можливість нестабільного перебігу захворювань (ймовірність часткової реабілітації спортсмена, а також можливість прогресування патології), що дозволяє спрогнозувати обсяг необхідного додаткового супроводу спортивної діяльності плавців функціональних класів S-1 – S-10.

Визначення змісту та обсягу супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями розумового розвитку актуалізує врахування загальнонозологічних особливостей таких спортсменів, які, у залежності від глибини інтелектуального та особистісного недорозвитку, характеризуються різним ступенем недостатності.

Легка та помірна розумова відсталість супроводжуються споглядально-образним характером мислення, доступністю оцінки конкретних ситуацій, орієнтацією в простих практичних питаннях. Такі спортсмени володіють фразовою мовою, інколи мають непогану механічну пам’ять, можуть опановувати теоретичні знання, а також рухові уміння та навички за спеціальними, адаптованими до їхніх можливостей, корекційними програмами. Це дозволяє їм оволодіти навичками читання, письма, лічби, початковими знаннями природничих дисциплін, професійної орієнтації, основними руховими уміннями та навичками, досягти достатньо високого рівня фізичної підготовленості, опанувати техніку складно-координаційних рухових дій.

Ступінь недорозвитку емоційно-вольової регуляції поведінки таких спортсменів визначається глибиною інтелектуального дефекту. Їм притаманна імпульсивна поведінка, знижена здатність до управління власними емоціями, низька усвідомленість переживань, нездатність до підпорядковування їх інтелекту, стереотипність реакцій, підвищене відволікання.

Спортсмени з *важкою розумовою відсталістю* характеризуються більш суттєвим інтелектуальним і соціальним недорозвитком: відзначається обмежена здатність до накопичення достатнього обсягу загальних відомостей, спостерігається обмеження їхньої здатності до виділення простих ознак предметів і ситуацій. Такі спортсмени, за умови системного корекційного впливу, здатні розуміти й вимовляти елементарні фрази, опанувати прості навички самообслуговування. В емоційній сфері спостерігаються задатки самооцінки та переживання. В окремих випадках можливе опанування елементів читання, письма, простої порядкової лічби, елементарних навичок фізичної діяльності. Вони також здатні досягти середнього рівня фізичної підготовленості, однак, здатність до опанування технікою складно-координаційних рухових дій є суттєво обмеженою.

Глибока розумова відсталість – найбільш важка ступінь інтелектуального недорозвитку, що супроводжується глибоким недорозвиненням усіх психічних функцій, включаючи й сприймання. Мислення відсутнє, а мова представлена у вигляді незрозумілих звуків або набору з декількох слів, що вживаються без узгодження. Під час звернення до таких осіб, вони здатні сприймати не зміст, а тільки інтонацію мови. Їм притаманні елементарні емоції, пов’язані виключно з фізіологічними потребами, а форми емоційного реагування дуже примітивні й проявляються через крик, гримаси, рухові збудження, агресію та інші подібні дії.

Нові невідомі подразники найчастіше викликають у таких осіб страх. Особи з глибокою розумовою відсталістю не володіють навичками самообслуговування. Їхня поведінка обмежується імпульсивними реакціями на зовнішні подразники або спрямована на реалізацію інстинктивних бажань, що унеможливлює їхню участь у будь-якій соціально значущій діяльності, включаючи й спортивну.

Визначення рівня інтелектуальних і соціальних обмежень спортсменів із порушеннями розумового розвитку *з легкою, помірною та важкою розумовою відсталістю* здійснювалась на підставі емпіричних даних, що відображають ступінь ураження інтелекту та соціальної дезадаптації в їх динамічному співвідношенні.

Відносно низький ступінь обмежень характеризується інтелектуальним розвитком на рівні IQ 60 – 75, що поєднується з порушеннями адаптивної поведінки 2,0 – 2,5 бала. Такі спортсмени мають помірний ступінь інтелектуального ураження, суттєві порушення адаптивної поведінки та потребують обмеженого психолого-педагогічного й соціального супроводу.

Високий ступінь обмежень характеризується інтелектуальним розвитком на рівні IQ 45 – 59, що поєднується з порушеннями адаптивної поведінки 1,00 до 1,99 бала. Такі спортсмени мають помірний або важкий ступінь інтелектуального ураження, що поєднується з тяжкими порушеннями адаптивної поведінки, які проявляються в когнітивних, соціальних і адаптивних навичках: самонаціленість особистості, навички спілкування, нездатність самостійно встановлювати соціальні контакти, нездатність діяти самостійно, висока ступінь залежності тощо, що зумовлює потребу в розширеному психолого-педагогічному та соціальному супроводі спортивної діяльності.

Надвисокий ступінь обмежень характеризується інтелектуальним розвитком на рівні IQ < 45, що поєднується з порушеннями адаптивної поведінки 0 до 0,99 бала. Такі спортсмени характеризуються важким ступенем розумової відсталості, глибокими порушеннями адаптивної поведінки, що зумовлюють необхідність постійного розширеного супроводу їхньої спортивної діяльності.

Остаточне визначення ступеня обмежень спортсменів із порушеннями розумового розвитку, обсягу та особливостей супроводу їхньої спортивної діяльності здійснюється на підставі комплексних

досліджень, що включають результати регіональних психолого-педагогічних обстежень і проведення додаткових психодіагностичних досліджень.

Дослідження рівня інтелектуального розвитку та соціальної дезадаптації проводиться у декілька етапів:

1) визначення IQ спортсмена за методиками, рекомендованими ВООЗ;

2) встановлення наявності (або відсутності), глибини та незворотності порушень адаптаційної поведінки за методикою, що дозволяє підтвердити або спростувати дані попередніх обстежень безпосередньо в процесі тренувальних занять або під час участі спортсменів у змаганнях;

3) здійснення системного психологічного, педагогічного та медичного супроводу спортсмена з порушеннями розумового розвитку у тренувальній і змагальній діяльності з метою уточнення особливостей його психічного та соціального розвитку.

Наводимо методичні рекомендації щодо процедури проведення діагностичних досліджень і визначення характеру й обсягу супроводу спортивної діяльності плавців із порушеннями розумового розвитку.

Діагностика інтелектуального розвитку здійснюється за критеріями, встановленими Всесвітньою організацією охорони здоров'я з використанням методики дослідження інтелекту Векслера. Визначення *рівня соціальної адаптації* та встановлення *порушень адаптивної поведінки* здійснюється на основі розробленої нами сукупності соціально значущих критеріїв на підставі кількісного та якісного аналізу отриманих даних із використанням методів математичної статистики.

Характеристика методики обстеження спортсменів із порушеннями розумового розвитку та функцій основних суб'єктів

Методика побудована на послідовному здійсненні діагностичних процедур конкретними суб'єктами діагностичного процесу з подальшим

виконанням порівняльного аналізу отриманих даних у відповідності до запропонованих критеріїв оцінки ступеня інтелектуального недорозвитку та порушень адаптивної поведінки. Методикою передбачено необхідність забезпечення узгодженої взаємодії та співпраці всіх суб'єктів, які залучені до участі у проведенні дослідження:

- спортсмена, який проходить обстеження;
- лікаря;
- психолога;
- особистого тренера спортсмена або тренера штатної збірної команди, під керівництвом якого він проходить підготовку в умовах централізованих тренувальних зборів;
- батьків або опікунів спортсмена.

Побудова процедури обстеження, механізми її реалізації передбачають обов'язкове дотримання всіх правових і морально-етичних норм у відношенні до спортсмена з ураженням інтелекту, який виступає активним суб'єктом діагностичного процесу. Необхідно забезпечити збереження гідності спортсмена, врахування його інтересів, не зважаючи на ступінь інтелектуального недорозвитку.

До функцій лікаря належить:

- вивчення історії хвороби спортсмена, з'ясування часу встановлення остаточного діагнозу F-70-F-72, особливостей перебігу захворювання;
- встановлення наявності супутніх захворювань;
- визначення показань і протипоказань до продовження активних занять спортом;
- інформування психолога та особистого тренера спортсмена про результати проведеної роботи;
- здійснення заходів із підготовки подальших психодіагностичних обстежень (спільно з психологом).

До функцій психолога належить:

- аналіз даних лікарського обстеження спортсмена та попередніх висновків фахівців;
- встановлення, як особливості порушень інтелектуального розвитку та пов'язані з ними порушення адаптивної поведінки послідовно простежувались на всіх етапах онтогенезу;
- вивчення результатів дослідження рівня інтелектуального розвитку, отриманих іншими фахівцями (за наявності відповідних даних);
- встановлення особистісного контакту зі спортсменом, відвідування тренувальних занять, проведення психолого-педагогічних спостережень;
- проведення процедури визначення IQ спортсмена;
- проведення організаційної та консультативної роботи з особистим тренером спортсмена з метою отримання об'єктивної інформації щодо особливостей впливу розумової відсталості на ступінь обмеження самостійності спортсмена у спортивній діяльності;
- проведення організаційної та консультативної роботи з батьками (або опікунами) спортсмена з метою отримання об'єктивних даних щодо того, як розумова відсталість позначилась на базовій соціальній адаптації, соціальній активності та суспільній взаємодії спортсмена;
- здійснення кількісної та якісної обробки даних, отриманих у результаті роботи всіх суб'єктів, залучених до проведення дослідження;
- ознайомлення та обговорення результатів психодіагностичних обстежень із лікарем, особистим тренером, іншими суб'єктами спортивної діяльності, які беруть участь у підготовці спортсмена;
- систематизація даних, подальший психологічний супровід спортсмена в тренувальному процесі та під час участі у змаганнях, спостереження за динамікою його психофізичного та соціального розвитку.

До функцій особистого тренера належить:

- проведення систематичних психолого-педагогічних спостережень за діяльністю спортсмена під час тренувальних занять та участі у змаганнях;
- консультування з лікарем і психологом із метою отримання об'єктивних даних щодо глибини та характеру порушень адаптивної поведінки спортсмена;
- врахування рекомендацій психолога щодо особливостей забезпечення корекційної спрямованості навчально-тренувального процесу.

За результатами спостережень особистий тренер повинен заповнити відповідну форму протоколу та передати її психологу.

До функцій батьків (опікунів) належить:

- консультування у лікаря та психолога з приводу аналізу особливостей соматичного стану, психічного та соціального розвитку спортсмена;
- здійснення спостережень за поведінкою та особливостями побутової діяльності спортсмена, соціальною активністю та суспільною взаємодією;
- подання об'єктивних даних, що стосуються рівня соціальної дезадаптації спортсмена;
- дотримання рекомендацій тренера та психолога щодо забезпечення безперервного корекційного впливу на особистість спортсмена.

За результатами спостережень батьки (опікуни) спортсмена заповнюють відповідну форму протоколу та передають її психологу для подальшої обробки даних.

Критерії оцінки соціальної адаптації. Для кількісного та якісного аналізу рівнів соціальної адаптації та встановлення ступеня порушень адаптивної поведінки в спортсменів із порушеннями розумового розвитку

необхідно використовувати *рівні базової соціальної адаптації*, кожному з яких відповідає бальна оцінка:

- *достатній рівень* (під час оцінювання нараховується 3 бала) – відповідає можливості спортсмена здійснювати (виконувати) постійно або періодично соціально значущі дії, у тому числі, передбачені специфікою тренувальної та змагальної діяльності в конкретному виді спорту, без сторонньої допомоги та інструктування, за умови можливого незначного зниження якості та зростання часу, використаного на виконання;
- *малодостатній рівень* (нараховується 1,5 бала) – характеризує можливість спортсмена здійснювати соціально значущі дії за умови сторонньої допомоги або після відповідного (додаткового) інструктування;
- *недостатній рівень* (0 балів) – указує на абсолютну (за будь-яких умов) неможливість виконання спортсменом вимоги, що є потенційно значущою для участі у спортивній діяльності.

Підсумкові кількісні дані використовуються для встановлення загального рівня порушень адаптивної поведінки осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Результати дослідження інтелектуального розвитку та порушень адаптивної поведінки заносяться до відповідного протоколу (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Форма протоколу результатів експериментально-психологічних обстежень спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку

№ п\п	Прізвище, ім'я спортсмена	Дата народження.	Діагноз		Рівень інтелектуального розвитку (IQ)			Рівень адаптивної поведінки (у балах)	Ступінь обмеження
			основний	супутній	вербальний	н\вербальний	Загальний		
1									

2									
3									

Запропонована методика проведення діагностичних досліджень для визначення змісту, характеру та обсягу психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями розумового розвитку ґрунтується на засадах гуманізму та поваги до людини з вадами розвитку, спрямована на створення сприятливих умов для найвищого рівня самореалізації особистості у спортивній діяльності [60, 77].

Охарактеризувавши особливості проведення досліджень і критерії вибору діагностичних методик й методик для здійснення функціональних обстежень, що застосовуються для розв'язання діагностичних завдань, специфічних для кожної з нозологічних груп осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, звернемось до обґрунтування та викладу методик, використання яких передбачено для спортсменів усіх нозологій.

Особливості динаміки самосвідомості, структури й характеру ставлення особистості до власного «Я» відіграють важливу роль у регуляції її поведінки, впливають на ефективність самореалізації особистості в суспільно значущих видах діяльності. З метою *вивчення ставлення спортсменів до вродженого або набутого дефекту* застосовувався «Особистісний опитувальник Бехтеревського інституту – ЛОБІ» (за редакцією А.Є. Личко) [229].

Обрана методика дозволяє виявити сформоване під впливом хвороби, перенесених хірургічних втручань, особливе ставлення спортсменів до самої хвороби та її наслідків в особистісній і соціальній сферах: ставлення до рідних і близьких, соціального оточення, роботи, самотності, майбутнього, а також до своїх вітальних функцій (самопочуття, настрою, сну, апетиту).

Опитувальник складається з 12 шкал: „Самопочуття”, „Настрій”, „Сон і пробудження від сну”, „Апетит і ставлення до їжі”, „Ставлення до хвороби”, „Ставлення до лікування”, „Ставлення до лікарів і медперсоналу”, „Ставлення до рідних і близьких”, „Ставлення до роботи, навчання”, „Ставлення до оточуючих”, „Ставлення до самітності”, „Ставлення до майбутнього”. Кожна зі шкал містить 11-17 тверджень. Спортсмену пропонується обрати в кожній шкалі по два твердження, що найточніше відображають його стан. За умови, що жодне з наведених тверджень йому не підходить, у кожній із запропонованих шкал необхідно обрати останнє твердження.

Кількісна та якісна обробка результатів дослідження ставлення осіб із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату до власного дефекту здійснюється в двох аспектах:

1) встановлення типу ставлення до фізичного дефекту за допомогою підрахунку максимального значення сум діагностованих коефіцієнтів;

2) вивчення внутрішньої картини дефекту за профілем шкальних оцінок, що характеризують сукупність окремих аспектів багатомірного ставлення до фізичного дефекту.

Ми враховували, що всі багатогранні прояви особистості спортсменів як свідомих суб’єктів, їхнє ставлення до навколишнього світу та інших суб’єктів формуються під призмою ставлення до самих себе. Тому дослідження самооцінки розглядається як індикатор успішності або неуспішності самореалізації суб'єкта як особистості, особливо в умовах інвалідизуючого сенсорного, моторного або інтелектуального дефекту. Вроджені та набуті порушення позначаються на особистісному розвиту плавців, впливають на їхню здатність до ефективної спортивної діяльності. Це актуалізує проведення дослідження їхньої самооцінки та рівня домагань.

Вивчення самооцінки та рівня домагань спортсменів здійснювалось за допомогою процедури ранжування 20 якостей Н.В. Бордовської та А.О. Реана [83]. Спортсменам пропонується здійснити ранжування 20 якостей за їх привабливістю, власним імпонуванням („Ідеал"). Наступним кроком є ранжування якостей по відношенню до себе („Я"). Між бажаним і реальним рівнями кожної з якостей визначається різниця, що підноситься до квадрата:

$$R= 1 – 0, 00075 \sum d^2$$

(4.1),

де R – коефіцієнт кореляції,

$\sum$ − знак суми,

d – різниця між бажаним і реальним рівнями кожної якості.

Пілотажні дослідження самооцінки та рівня домагань здійснювались за методикою Дембо-Рубінштейна. Спортсменам пропонується оцінити власні здібності, можливості, характер та інші особистісні якості. Здоров'я, розум, здібності, характер, авторитет у найближчого соціального оточення, здатність до самостійного вирішення власних проблем, зовнішність та впевненість у собі умовно представлено авторами методики у вигляді відповідних вертикальних ліній, де нижня точка символізує найнижчий рівень розвитку оцінюваного показника, а верхня – найвищий. Завдання складається з двох частин: 1) на кожній із ліній позначкою (—) пропонувалося відмітити, як спортсмен оцінює стан розвитку відповідної якості або особистісної риси на момент дослідження; 2) відмітити позначкою (Х), на якому рівні розвитку цих якостей спортсмен буде повною мірою задоволений собою, відчуватиме особистісну гордість.

Аналіз результатів дослідження самооцінки та рівня домагань спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку здійснюється за 6 шкалами (1 шкала «здоров'я» – пробна, під час обробки не враховується). Кожна відповідь має бальну оцінку.

Розміри кожної шкали – 100 мм, отже за кожен міліметр нараховується 1 бал. Результат визначають окремо за кожною з 6 шкал.

Рівень домагань символізується відстанню (у мм) між нижньою позначкою шкали («0») та позначкою (Х). Норму, або реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальним є достатньо високий рівень домагань – від 75 до 89 балів, що свідчить про адекватне уявлення людини щодо власних можливостей, як фактора особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей. Результат, нижчий за 60 балів, свідчить про несприятливий характер розвитку особистості та вказує на низький рівень домагань.

Рівень самооцінки символізується відстанню між «0» та знаком «–». Кількість балів від 45 до 74 (середня та висока самооцінка) вказує на адекватну самооцінку досліджуваного. Кількість балів від 75 до 100 свідчить про завищену (неадекватну) самооцінку, що вказує на наявність певних відхилень у формуванні особистості, зокрема, особистісну незрілість, невміння адекватно оцінювати результати власної діяльності, порівнювати себе з іншими, „прихованість для досвіду”, нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень й оцінок оточуючих.

Кількість балів < 45 вказує на занижену (неадекватну) самооцінку (недооцінку себе) та свідчить про несприятливий розвиток особистості. Це особи з групи «ризику». За низькою самооцінкою можуть бути приховані два різні психологічні явища: 1) дійсна невпевненість у собі; 2) „захисна” невпевненість у собі, що полягає в самонавіюванні власного невміння, відсутності здібностей, що дозволяє не докладати ніяких зусиль.

Невідповідність рівня домагань реальним можливостям особистості провокує розвиток підвищеної тривожності, що може стати причиною деформації особистісного розвитку, схильності до конфліктної поведінки у взаємостосунках з іншими суб’єктами спортивної діяльності

та призвести до зниження її ефективності. З іншого боку, тривалий і багаторазовий вплив психотравмуючого фактора, пов'язаного з вродженим або набутим дефектом, при відповідній оцінці їх спортсменом, обмеження його здатності до задоволення основних соціальних потреб, насамперед потреб «Я», також розглядаються як підстава для виникнення та закріплення тривожності. Це актуалізує вивчення тривожності спортсменів високої кваліфікації, задіяних у паралімпійському спорті.

Методика діагностики самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна повною мірою відповідає завданням нашого дослідження, оскільки дозволяє виявити рівень особистісної та ситуативної тривожності як властивості, риси особистості та психічного стану, що виникає в результаті багаторазового повторення стресових ситуацій, у тому числі, пов'язаних зі спортивною діяльністю [299]. Методика складається з двох частин, одна з яких забезпечує дослідження особистісної тривожності, друга – ситуативної тривожності. Спортсменам пропонується два опитувальники, кожен з яких складається з 20 тверджень і 4-х видів відповідей. В інструкції пропонувалося закреслити відповідну відповідь у залежності від того, як випробуваний почуває себе звичайно та на момент проведення діагностичного дослідження.

Результати дослідження можуть розташуватись у діапазоні від 20 до 80 балів: чим вищий показник, тим вищий рівень ситуативної або особистісної тривожності – до 30 балів – низький; 31 – 44 бала – помірний; 45 балів і < високий.

Тренувальна та змагальна діяльність спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації пов'язана з постійними високими функціональними та психоемоційними навантаженнями, які доводиться долати основним суб'єктам спортивної діяльності не тільки в тренувальному процесі та під час участі у змаганнях, а й у побутовій, навчальній та інших соціально значущих сферах діяльності.

Передбачаємо, що ситуації, пов'язані з участю у спортивній діяльності, зумовлюють динаміку нервово-психічного напруження спортсменів, а проведення відповідних досліджень дозволяє вживати превентивних заходів щодо попередження її неадекватного зростання, що негативно позначиться на результативності діяльності.

Оцінка нервово-психічного напруження (НПН) спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку здійснюється за методикою Т.А. Немчина [158]. Опитувальник НПН складається з 30 характеристик стану нервово-психічної напруження, кожна з яких містить ознаки трьох ступенів виразності стану, позначені буквами „а", „б" і „в". Спортсменам пропонується заповнити спеціальний бланк, поставивши відмітку „+" напроти пункту ознаки, що відображає його актуальне самопочуття.

Оцінка результатів дослідження здійснюється за допомогою підрахунку балів, отриманих спортсменом за виконання тесту: за вибір пункту „а" іспитований отримує 1 бал; пункту „б" – 2 бала; пункту „в" – 3 бала. Показники рівня нервово-психічної напруги можуть знаходитись у межах від 30 до 90 балів. Детензивному (слабкому) рівню нервово-психічного напруження відповідають оцінки, що знаходяться в діапазоні від 30 до 50 балів; інтенсивному (помірному) рівню – 51-70 балів; екстенсивному (надмірному) рівню – 71-90 балів.

Дослідженнями передбачається вимірювання рівня нервово-психічного напруження спортсменів у фоновому стані під час відпочинку (без дії стресових чинників), а також у тренувальному процесі та під час участі у змаганнях:

- до та після виконання відповідального тренувального завдання (тесту, контрольного тренувального старту);
- перед відповідальними змаганнями;
- після виступу в змаганнях.

Здійснення порівняльного аналізу динаміки нервово-психічного напруження в сукупності з відповідними показниками ситуативної

тривожності спортсменів забезпечують отримання об'єктивної інформації про стан плавців і дозволяє своєчасно застосувати заходи, спрямовані на корекцію несприятливих психічних станів.

Дослідження самооцінки тривоги, працездатності, активності, настрою та самопочуття осіб із порушеннями психофізичного розвитку виконується за методикою „ТПАНС" (Н.Є Бачериков, М.Г. Воронова, Е.І. Добромиль, 1988), що являє собою модифікацію методики дослідження самооцінки „САН". Її використання дозволяє виконувати масові дослідження в польових умовах і в короткий термін забезпечує отримання даних щодо оцінки суб'єктивного стану в значної кількості обстежуваних. Спортсменам пропонується заповнити спеціальну картку, в якій, за семибальною шкалою, подано різні рівні станів тривоги, працездатності, активності, самопочуття. Від досліджуваних вимагається підкреслити цифру в кожному з сорока пар антонімів у відповідності до його стану на момент проведення діагностичного дослідження. Кожна цифра є оцінкою його стану або бажання: цифра «3» означає значну виразність явища; «2» – середню; «1» – низьку; «0» – індиферентний стан. Групи антонімів, що характеризують той чи інший емоційний стан, у тексті карти самооцінки розташовані в довільному порядку. Отримані оцінки за кожною з пар антонімів підлягали сумуванню за допомогою шаблону, що в подальшому дозволило визначити середню оцінку. Результати дослідження подані в умовних одиницях: цифровий вираз – тривоги зі знаком «–» означає приховану форму; знак «+» – явно виражену.

Передбачаємо, що психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті має забезпечити створення комфортних умов підготовки. Для спортсменів із високими показниками тривожності необхідно формувати почуття впевненості, мотивацію досягнення успіху, змінивши акцент із високої значущості постановлених перед ними

завдань на змістовне осмислення процесуального аспекту спортивної діяльності. Спортсмени з низьким рівнем тривожності, навпаки, потребують стимулювання активності, виділення мотиваційних компонентів спортивної діяльності, посилення зацікавленості, формування відповідальності у вирішенні поточних завдань підготовки.

У дослідженні враховано, що особливості мотиваційної сфери особистості визначають спрямованість їхньої діяльності та впливають на успішність в усіх видах діяльності, включаючи й спортивну. Крім того, спортивна діяльність вимагає узгодженої єдності індивідуально-психологічних якостей, внутрішніх ресурсів спортсмена та технологічної організації самої діяльності, що актуалізує розгляд мотивації як складової психологічної структури спортивної діяльності

Вивчення мотивації учасників дослідження здійснюється за допомогою опитувальника потреби у досягненнях Орлова. Спортсменам пропонується висловити власну думку стосовно кожного із запропонованих тверджень: за умови погодження із твердженням досліджуваний мав поставити під його номером у бланку відповідей «1» у строчку «Так»; у випадку непогодження – «1» у строчку «Ні». Рівень потреби у досягненнях визначався за сумою балів, що підлягали підрахунку за допомогою відповідного ключа. Отриману суму переводили у шкальну оцінку рівня потреби у досягненнях у відповідності до запропонованої автором таблиці. Результати дослідження можуть лежати в діапазоні від 2 до 21 бала: результат від 2 до 10 балів свідчить про низький рівень потреби у досягненнях; 11-12 – нижче середнього; 13-14 – середній; 15-16 – вище середнього; 17-21 – високий.

Особистість із високим рівнем потреби у досягненнях характеризується наполегливістю у досягненні мети, незадоволеністю досягнутим, схильністю до захоплення роботою, прагненням за будь-яких обставин отримати задоволення від власного успіху, нездатністю

працювати погано, постійним прагненням до вдосконалення методів і прийомів роботи, незадоволеністю легким успіхом, відсутністю духу суперництва, прагненням поділяти з іншими суб'єктами радість успіху, готовністю прийти на допомогу. Зниження рівня потреби у досягненнях зумовлює послаблення виразності перерахованих якостей особистості.

У відповідності до завдань нашого дослідження потребують аналізу мотиваційні тенденції спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. Кожна особистість одночасно має мотиви досягнення успіху та уникання невдачі, що в ситуаціях вибору вступають між собою в певні протиріччя – прагнення досягти успіху активізує дії, що забезпечать досягнення успіху, а прагнення уникати невдач пригнічує дії, що очікувано призведуть до невдачі.

Вивчення мотиваційної сфери плавців здійснювалось за допомогою тест-опитувальника М.Ш. Магомет-Емінова [158], застосування якого забезпечило діагностику двох достатньо стійких мотивів особистості – мотиву прагнення успіху та мотиву уникання невдач із метою встановлення домінуючого.

Тестом передбачені окремі опитувальники для вивчення мотиваційної сфери чоловіків (форма А – 32 твердження) і жінок (форма Б – 30 тверджень). У відповідності до методики, спортсменам пропонується оцінити ступінь особистісного погодження або непогодження із запропонованими твердженнями. У спеціальному бланку відповідей напроти номера твердження необхідно поставити цифру, що відображає ступінь погодження з ним: +3 – повністю погоджуюсь; +2 – погоджуюсь; +1 – швидше погоджуюсь; 0 – нейтральне ставлення; –1 – швидше не згоден, ніж згоден; –2 – не згоден; –3 – повністю не згоден. Процесуальна інструкція методики пропонує іспитованим давати ту відповідь, що першою прийде в голову, не витрачаючи час на обмірковування. Оцінка результатів дослідження домінуючих

мотиваційних тенденцій здійснюється на підставі визначення сумарного бала за допомогою ключа та спеціальних оціночних таблиць.

Для визначення структури та оцінки виразності мотивації спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій ми використовували опитувальник Б. Кретті (1978) у модифікації І.А. Юрова (1981) [388]. Опитувальник містить питання, що пов'язані з задоволенням біологічних (питання 1-6), психологічних (питання 7-12), соціальних (питання 13-18) потреб. Іспитованим пропонують оцінити кожний із наведених мотивів за десятибальною шкалою, користуючись наступними рекомендаціями: за умови, коли спортсмен вважає, що конкретний мотив мало допомагає йому в життєдіяльності, він має оцінити цей мотив у діапазоні від 1 до 3 балів; мотиви, що, на думку спортсмена, мають середній вплив мають бути оцінені в діапазоні від 4 до 7 балів; у 8-10 балів мають бути оцінені мотиви, що, на думку спортсмена, йому дуже допомагають активізувати власну діяльність та спрямувати її на реалізацію конкретних потреб.

Враховуючи, що процесуальний аспект та успішність виконання особистісно значущих видів діяльності детерміновані особливостями локалізації контролю, до програми діагностичних досліджень спортсменів у паралімпійському спорті ми включили *вивчення рівня суб'єктивного контролю*. Локус контролю, характерний для індивіда, є універсальним у відношенні до будь-яких подій і ситуацій й характеризує поведінку особистості як у сфері досягнень у різних сферах соціального життя, так і у випадках невдач. Автори методики розрізняють два полярних типи локалізації: екстернальний та інтернальний. Кожній людині притаманна певна позиція на шкалі, що лежить у межах від екстернального типу до інтернального [388].

Під час дослідження спортсменам було запропоновано висловити згоду або заперечення щодо кожного з 44 запропонованих тверджень. У випадках погодження у бланку відповідей під відповідним номером

питання вони мають поставити знак «+», у випадках заперечення «–». Отримані результати оцінювались за допомогою спеціального ключа. За кожне співпадання ключа досліджуваному нараховувався 1 бал.

Показники рівня суб'єктивного контролю можуть знаходитись у межах від 0 до 44 балів. Інтернальному типу суб'єктивного контролю відповідає сума балів від 44 до 23; екстернальному – від 0 до 19 балів; середні значення – від 20 до 22 балів є межею між інтернальним та екстернальним типом.

Висока *екстернальність* корелює з тривожністю, депресією, психічними розладами. Такі спортсмени характеризуються поступливою поведінкою, підкоренню тиску інших, слабкою або помірною реакцією на втрату особистісної свободи. Для успішного виконання діяльності такі особи мають працювати під наглядом або контролем інших осіб. Спортсмени, у яких домінує екстернальний тип локусу контролю, завжди переконані, що їхні успіхи або невдачі залежать, передусім, від зовнішніх обставин – умов оточуючого середовища, дій інших осіб, випадковості, везіння або невезіння.

Висока *інтернальність* корелює з адекватною самооцінкою та достатньою узгодженістю між «Я – реальним» та «Я – ідеальним». Такі спортсмени менш схильні піддаватися тиску інших. У випадках прагнення маніпулювати ними, вони сильніше ніж екстернали реагують на втрату особистісної свободи. Для успішного виконання діяльності інтерналам краще працювати самостійно, ніж під спостереженням. У соціальному середовищі інтернали, як правило, є більш популярними, демонструють упевненість у собі, більшу терпимість. Спортсмени, у яких домінує інтернальний тип локусу контролю, вважають, що всі події, які з ними відбуваються, залежать від їхніх особистісних якостей (здібностей, компетентності, цілеспрямованості, наполегливості тощо) та є закономірним наслідком їхньої діяльності.

Отже, встановлені особливості локусу контролю осіб із порушеннями психофізичного розвитку потребують урахування в процесі планування процесуального аспекту їхньої тренувальної та змагальної діяльності, визначення найбільш сприятливих умов міжособистісної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, планування індивідуальних психокорекційних заходів.

Здатність до вдосконалення техніко-тактичної майстерності та формування високого рівня психологічної готовності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до участі в змагальній діяльності безпосередньо залежить від рівня їхнього інтелектуального розвитку. Це актуалізувало проведення відповідних діагностичних досліджень.

Вивчення рівня інтелектуального розвитку проводилось за методикою Векслера [362] (в авторській адаптації 2003 року). Загальний показник IQ, визначений за допомогою обраної методики, є індикатором загального інтелекту як інтегральної якості психіки, що забезпечує особистості успішність поведінки в різних соціальних ситуаціях та ефективність виконання всіх видів діяльності. Методика складається з 11 субтестів, шість з яких спрямовані на вивчення вербальної складової інтелекту і 5 – невербальної. Вербальний інтелект, як інтегральне утворення, є одночасно підструктурою загального інтелекту. Формування вербального інтелекту відбувається в словесно-логічній формі з опорою на знання, що пов'язує його з рівнем отриманої освіти, життєвим досвідом та всією сукупністю умов, в яких відбувалася соціалізація особистості. 1 субтест „Обізнаність" забезпечує вивчення обсягу та оцінку рівня відносно простих знань, виявлення широти пізнавальних інтересів, ступеня розвитку основних пізнавальних функцій (пам'яті, мислення). 2 субтест „Понятійний" містить питання, що стосуються різних сфер соціальної поведінки суб'єкта. Він спрямований на вивчення здатності спиратися на здоровий глузд і будувати логічні висновки, що забезпечується взаємодією емоційних та інтелектуальних факторів. 3

субтест „Арифметичний” спрямований на вивчення концентрації довільної уваги, кмітливості, здатності до оперування числовим матеріалом. 4 субтест „Подібність” спрямований на виявлення та оцінку здатності до логічного узагальнення та ступеня розвиненості цих здібностей. Тест дозволяє здійснити оцінку здатності до абстрагування, класифікації, порівняння, упорядкування, розвитку понятійного мислення. 5 субтест „Словарний” вимагає від досліджуваного вільного оперування словами рідної мови. Успішність відповідей залежить від освіти, культури та мислення суб’єкта, його здатності до відчуття міри адекватності під час визначення необхідного та достатнього для розкриття сутності запропонованих слів. 6 субтест „Повторення цифр” спрямований на вивчення оперативної пам’яті та активної уваги.

Невербальний інтелект є також інтегральним утворенням і підструктурою загального інтелекту. Невербальний інтелект пов’язаний не просто зі знаннями, а з сформованими на їх основі вміннями, особливостями психофізичних, сенсомоторних, перцептивних характеристик. 7 субтест „Деталі, яких не вистачає” спрямований на вивчення перцептивних здібностей, що відносяться до процесу зорового впізнавання знайомих об’єктів, вміння відрізняти головне від другорядного в зорових образах. Це забезпечує оцінку обсягу перцептивної уваги, спостережливості та здатності іспитованого до зосередження. 8 субтест „Послідовні картинки” дозволяє вивчити здатність іспитованого до об’єднання окремих частин в цілісний смисловий сюжет. Виконання завдання забезпечується перцептивною увагою, зоровим „захопленням” матеріалу, розумінням і передбаченням подій. Додатковою інформацією про іспитованого, що може бути отримана в процесі виконання 8 субтесту, є виявлення стану розвитку його почуття гумору, вміння розгледіти та адекватно оцінити кумедне забарвлення подій. 9 субтест „Кубики Косса” спрямований на вивчення аналітико-синтетичних здібностей іспитованого, його інтелектуальних

потенцій. Успішність виконання завдання забезпечується здатністю до аналізу цілого через призму частин, що його утворюють, а також просторовою уявою. 10 субтест „Складання фігур" за аналогією з „Кубиками Косса" дозволяє визначити вміння іспитованого співвідносити окремі частини та ціле. Від іспитованого вимагається практично відтворити „ідеальний образ фігури", адекватно співвідносячи окремі частини в структурі цілого. Виконання субтесту забезпечується емпіричними компонентами мислення. Субтест 11 „Шифрування" є найбільш комплексним за кількістю включених у процес забезпечення його виконання інтелектуальних функцій. Успішність його виконання визначається функціями уваги (концентрацією, перерозподілом, перемиканням), сприйманням, зорово-моторною координацією, швидкістю формування нових рухових умінь, здатністю до інтеграції зорово-рухових стимулів.

Відповіді іспитованих на завдання субтестів оцінюються в балах за допомогою критеріїв відповідності змісту відповідей еталону для блоку вербальних субтестів і змісту та швидкості для невербальних. Підсумкові показники дослідження рівня інтелектуального розвитку визначаються за допомогою спеціальних таблиць з урахуванням віку обстежуваних. Використання методики Векслера вимагає дотримання наступних рекомендацій:

- під час тестування необхідно чітко дотримуватись інструкцій, поданих до кожного субтеста;
- не слід переривати спортсмена у випадках, коли ліміт часу, відведеного на виконання завдання, вже вичерпано, а він зацікавлено продовжує його виконувати;
- у випадках підвищеної втомлюваності спортсмена, обстеження необхідно проводити в декілька етапів;
- у випадках, коли спортсмен у субтесті „Арифметичний" виявляє труднощі, доцільно звернутися до нього з проханням

проговорювати хід вирішення завдання вголос, що допоможе з'ясувати психологічну причину неуспіху;

- під час виконання субтесту „Послідовні картинки" доцільно запропонувати спортсмену пояснити сенс складеної ним послідовності, що дозволить оцінити логічність та обґрунтованість його мислення, а також здатність вловлювати гумористичні аспекти ситуації.

Враховуючи, що невербальному інтелекту належить визначальна роль у загальній структурі інтелекту, під час аналізу результатів дослідження рівня інтелектуального розвитку за показником IQ, необхідно звертати особливу увагу на невербальну складову інтелектуального розвитку, що відображає потенційні можливості інтелекту іспитованого в цілому. Ми також враховуємо, що високі показники IQ не є критеріальною ознакою геніальності та не гарантують успішність та ефективність такої особистості у виконанні будь-якого виду діяльності, включаючи й спортивну. Успішність у діяльності залежить від доволі специфічних інтелектуальних здібностей, цілеспрямованості, наполегливості, інших індивідуально-психологічних якостей особистості. Це вказує на необхідність співвіднесення даних, отриманих за допомогою методики Векслера, із результатами дослідження особливостей особистісного розвитку спортсменів різних нозологій, здійснення інтегральної оцінки актуальних можливостей кожного спортсмена до ефективної спортивної діяльності.

У відповідності до концепції дослідження, планування та поетапна реалізація завдань психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку здійснюється спільними зусиллями специфічного для паралімпійського спорту групового суб'єкта. Тому, вивчення психологічного клімату та спостереження за груповою динамікою на різних етапах дослідження дозволяє спрогнозувати ступінь дієздатності кожного окремого групового суб'єкта спортивної діяльності.

Проведення відповідних досліджень здійснюється за допомогою спеціального опитувальника. Спортсменам і фахівцям, які утворюють груповий суб'єкт спортивної діяльності, запропоновано відповісти на кожне з питань, обравши один із наведених в опитувальнику варіантів відповідей, що найбільше співпадає з їхньою думкою. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних здійснюється за результатами оцінки трьох компонентів, що характеризують груповий психологічний клімат: емоційного, поведінкового та когнітивного. В якості ключової ознаки *емоційного компонента* розглядався критерій привабливості та емпатійного ставлення до інших суб'єктів спортивної діяльності.

Ключовою ознакою *поведінкового компонента* є бажання або небажання окремих суб'єктів жити та працювати спільно з іншими суб'єктами. Це дозволяє отримати інформацію щодо можливості або неможливості їхнього тривалого спільного перебування та продуктивної співпраці в умовах централізованих навчально-тренувальних зборів і подальшої участі у відповідальних міжнародних стартах. Основною ознакою *когнітивного компонента* є критерій «знання або незнання» особистісних і ділових якостей окремих суб'єктів спортивної діяльності, що дозволяє здійснити прогноз щодо здатності групового суб'єкта використовувати знання, досвід, інші професійно значущі якості фахівців і спортсменів у вирішенні поточних завдань супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку.

4.2.2. Особливості дотримання організаційної умови в процесі реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Дотримання *організаційної психолого-педагогічної умови* зумовлено необхідністю формування нових соціально-психологічних

взаємовідносин між суб'єктами спортивної діяльності, специфічними для паралімпійського спорту. Спортсмени, тренери, тапери, супроводжуючі, лікарі, психологи, масажисти розглядаються як повноправні та активні суб'єкти супроводу, які беруть участь у плануванні та реалізації завдань підготовки спортсменів, створюють умови для високоефективної змагальної діяльності плавців у паралімпійському спорті. Це потребує відповідної фахової підготовки, достатніх знань у галузі медицини, фізичної реабілітації, психології (соціальної, корекційної, спортивної), теорії та методик спортивного тренування, а також готовності кожного з суб'єктів розуміти проблеми спортсменів і тренерів, що виникають у процесі підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку; здатності кожного з суб'єктів супроводу до взаємоузгодженої професійної діяльності [71].

Реалізація організаційної психолого-педагогічної умови передбачає:

- утворення специфічного для конкретного спортсмена (або групи) групового суб'єкта спортивної діяльності, до складу якого, крім самого спортсмена, включено фахівців, які на необхідному науково-методичному рівні забезпечують психолого-педагогічний супровід тренувальної та змагальної діяльності у відповідності до фаху, конкретних професійних повноважень, особливостей структури та фазового складу змагальної діяльності спортсмена;
- віднесення діяльності групового суб'єкта до систематичної форми організації підготовки спортсменів у паралімпійському спорті, забезпечення відповідальної взаємозалежності всіх осіб, які функціонують у складі групового суб'єкта.

Утворення групового суб'єкта здійснюється зі складу фахівців, які беруть участь у підготовці спортсмена або забезпечують його участь у змаганнях. За складом спортсменів, які входять до групового суб'єкта, він може бути гомогенним або гетерогенним. До *гомогенного* групового

суб'єкта включено спортсменів однієї нозології, які мають подібний або близький характер обмежень. *Гетерогенний* груповий суб'єкт передбачає можливість включення спортсменів однієї нозології з різним характером і ступенем обмежень або спортсменів різних нозологій.

За часом функціонування груповий суб'єкт може бути пролонгованим або локальним. *Пролонгований суб'єкт спортивної діяльності* – це суб'єкт, що функціонує в незмінному складі в процесі тривалого часу (протягом одного або декількох періодів підготовки). У відповідності до загальних закономірностей групової динаміки [297, 384], дотримання стабільності складу суб'єкта спортивної діяльності забезпечує:

- формування продуктивної соціально-психологічної взаємодії між спортсменами та фахівцями, які утворюють специфічний для паралімпійського спорту груповий суб'єкт спортивної діяльності;
- утворення відносин взаємної довіри між фахівцями та спортсменами, врахування інтересів і потреб спортсменів;
- можливість всебічного аналізу та врахування особливостей кожного спортсмена в процесі планування та реалізації заходів, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу його підготовки;
- колективне планування діяльності групового суб'єкта та контроль за її результативністю;
- систематичний обмін досвідом, формування готовності фахівців до ефективного суміщення або взаємозаміни функцій, поступове підвищення рівня їхньої професійної компетентності;
- планомірну реалізацію заходів контролю за динамікою показників готовності спортсменів до участі у спортивній діяльності, своєчасну корекцію програм підготовки.

Однак, на міжнародних змаганнях виключається можливість збереження повного складу групового суб'єкта. На цей період

утворюється *локальний груповий суб'єкт спортивної діяльності* – суб'єкт, що функціонує протягом нетривалого часу та підпорядковує свої дії вирішенню специфічних завдань, зумовлених умовами участі плавців із порушеннями психофізичного розвитку в змаганнях різних рівнів, особливостями структури та фазового складу змагальної діяльності кожного зі спортсменів, також конкретною ситуацією змагальної діяльності. Його склад може бути відносно мобільним, а функціонування передбачає можливість перерозподілу професійних дій і суміщення функцій фахівців, які забезпечують супровід змагальної діяльності спортсменів у кожній з її фаз (див. рис. 3.3).

Врахування закономірностей групової динаміки [198, 384] дає підстави передбачати, що успішне функціонування як пролонгованого, так і локального групового суб'єкта спортивної діяльності в паралімпійському спорті можливе за умови, що його склад утворюють фахівці з достатнім рівнем професійної компетентності, досвідом роботи, а груповий суб'єкт характеризується високим ступенем ідентифікації.

Включення до складу групового суб'єкта нового фахівця, який не має достатнього досвіду взаємоузгодженої групової роботи з висококваліфікованими спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку, потребує створення соціально-психологічних умов і проведення відповідних заходів, а також застосування допоміжних методичних засобів підвищення його соціальної та професійної компетентності.

До основних соціально-психологічних умов віднесено:

- емпатійне ставлення фахівців і спортсменів до нового суб'єкта, коли на тлі позитивних особистісних настанов, він сприймається як необхідний спеціаліст, а увага концентрується на його особистісному та професійному потенціалі, що може бути корисним для всіх осіб, які утворюють дієздатний груповий суб'єкт спортивної діяльності;
- націленість групового суб'єкта на формування приязних взаємостосунків, позитивного сприймання, готовності відгукнутися на

прохання, розуміння особистісних настанов і вимог нового суб'єкта, прагнення допомогти в професійному становленні та здатність до позитивної оцінки професійного досвіду, пошуку шляхів його використання для підвищення ефективності функціонування групового суб'єкта;

- спрямованість на узгодження спільної мети функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності з особистісною мотивацією фахівців і спортсменів, які входять до його складу.

До соціально-психологічних заходів належать:

- проведення бесід у межах групового суб'єкта, в процесі яких відбувається уточнення мети супроводу, шляхів, умов, методів і засобів її досягнення спільними зусиллями групового суб'єкта, що реалізуються в умовах узгодженої взаємодії всіх його членів. Обов'язковим є виокремлення та уточнення функцій кожного з учасників групового суб'єкта та особливостей їхньої одночасної або послідовної взаємодії в процесі вирішення професійних завдань психолого-педагогічного супроводу;
- залучення нового суб'єкта до спільного планування та обговорення поточних завдань супроводу, розподілу функцій і вирішення професійних питань;
- залучення нового суб'єкта до участі у спільних для групового суб'єкта неформальних заходах тощо.

До основних *методичних засобів* підвищення професійної компетентності нового члена групового суб'єкта спортивної діяльності віднесено використання:

- орієнтовних інструкцій дій, що пояснюють, яку частину спільного завдання виконує конкретний суб'єкт супроводу;
- алгоритмів індивідуальної та індивідуально-сумісної діяльності в межах групового суб'єкта;

- репродуктивних професійних завдань із поступовим їх ускладненням;
- спеціальних професійних завдань, що передбачають варіативність способів їх вирішення та потребують творчого підходу й прояву ініціативи суб'єкта супроводу;
- спеціальних професійних завдань, що передбачають суміщення функцій в межах групового суб'єкта.

Професійну діяльність групового суб'єкта в паралімпійському спорті правомірно розглядати як *індивідуально-групову*, адже кожен окремий суб'єкт працює над вирішенням спільних завдань, підпорядкованих єдиній меті – формуванню високого рівня готовності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до спортивної діяльності та його прогнозованої реалізації під час виступів у змаганнях найвищого рангу.

Парна професійна діяльність фахівців, які утворюють специфічний для паралімпійського спорту груповий суб'єкт спортивної діяльності, є різновидом індивідуально-групової, коли два фахівці одночасно або послідовно працюють зі спортсменом над спільним вирішенням конкретних завдань супроводу. До найбільш типових прикладів парної професійної діяльності належать:

- спільна робота тренера та психолога, де перший, виходячи з етапних завдань підготовки, психологічних або особистісних проблем вихованця, ставить проблемні питання, а психолог, ґрунтуючись на результатах психодіагностичних досліджень, власного досвіду роботи зі спортсменом, пропонує методи, засоби та шляхи їх розв'язання, розробляє стратегію взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, що забезпечать найвищу ефективність реалізації конкретних завдань підготовки та змагальної діяльності;
- спільна робота тренера та лікаря команди. Контролюючи соматичний стан спортсмена у тренувальному процесі та за допомогою

спеціальних медико-діагностичних обстежень, фахівці уточнюють обсяг і спрямованість навантажень, що пропонуються виконувати спортсмену, планують і реалізують заходи профілактики ускладнень перебігу захворювання, розробляють програми поточної реабілітації з використанням педагогічних, фізіотерапевтичних і фармакологічних засобів лікування та відновлення працездатності;

- спільна робота тренерів-таперів, які, в процесі професійного спілкування та практичної взаємодії, опановують надійний та ідентичний стиль таперування як невід'ємну складову тренувальної діяльності та структури змагальної діяльності незрячих плавців і плаців із важкими порушеннями зору. Здійснюючи таперування, фахівці мають одночасно враховувати такі основні показники: антропометричні та технічні особливості плавця, зокрема, довжину сегментів і вагу тіла; спосіб плавання; швидкість проходження поворотної або фінішної ділянки дистанції.

Означені параметри дозволяють кожному з таперів оперативно передбачати, скільки циклів рухів залишається спортсмену до контакту з бортиком басейна та який момент є оптимальним для подачі спортсмену тактильного сигналу щодо необхідності виконання повороту або фінішування.

Узгоджений і надійний стиль роботи обох таперів формує у спортсменів відчуття впевненості, виключає необхідність свідомої перебудови рухової діяльності з метою пристосування до особливостей техніки таперування різними фахівцями, дозволяє повноцінно, без думки про ризик травмування, відпрацьовувати будь-які тренувальні завдання. Це забезпечує умови для ефективного подолання плавцями поворотної та фінішної ділянок дистанції, що позначається на загальному результаті змагальної діяльності спортсмена;

- спільна робота тренерів-супроводжуючих, які, у процесі професійного спілкування та практичної взаємодії, опановують узгоджені

та надійні способи й прийоми супроводу спортсменів із важкими порушеннями опорно-рухового апарату в тренувальному процесі та під час їхньої участі у змаганнях.

Планування спільної діяльності тренерів-супроводжуючих зумовлене: особливостями соматичного стану, антропометричними характеристиками, обсягом і глибиною рухових обмежень спортсменів; архітектурними особливостями спортивних споруд; тренувальними завданнями, що виконують спортсмени на суші та у воді; вимогами правил змагань щодо специфіки стартових положень спортсменів кожного з функціональних класів і визначають структуру змагальної діяльності кожного з плавців із важкими порушеннями опорно-рухового апарату. Переважна більшість традиційних та індивідуалізованих способів і прийомів супроводу плавців із порушеннями опорно-рухового апарату реалізується в умовах узгодженої взаємодії двох тренерів-супроводжуючих, тому психологічну сумісність і просторово-динамічну узгодженість або послідовність їхніх рухів правомірно розглядати в якості превентивних заходів профілактики травмування плавців, створення сприятливих умов для повноцінного виконання ними тренувальних завдань та ефективної реалізації обраної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності.

Специфічний для паралімпійського спорту груповий суб’єкт спортивної діяльності може функціонувати у відкритому та фіксованому режимі. *Відкритий режим* функціонування групового суб’єкта передбачає обговорення способів розв’язання професійних завдань, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку паралімпійському спорті, з фахівцями, які входять до складу інших групових суб’єктів. Запровадження відкритого режиму набуває актуальності у випадках:

- спільності мети, змісту, способів і умов професійної діяльності різних групових суб'єктів;
- необхідності планування та вирішення спільних організаційних питань, що стосуються всіх або декількох окремих групових суб'єктів спортивної діяльності, що одночасно функціонують у паралімпійському спорті;
- необхідності перерозподілу повноважень, планування порядку заміни або суміщення професійних обов'язків у всіх випадках тимчасової модифікації пролонгованого групового суб'єкта спортивної діяльності в локальний;
- проведення міжгрупових дискусій, ділових ігор для обміну досвідом, підвищення рівня професійної компетентності фахівців тощо.

Достатність внутрішньогрупового діалогу та професійної взаємодії в межах групового суб'єкта спортивної діяльності для вирішення поточних завдань супроводу, відсутність потреби обговорювати процесуальні особливості вирішення поточних завдань супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів різних нозологій з іншими груповими суб'єктами є підставою для фіксованого режиму функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності в паралімпійському спорті.

Фіксований режим діяльності є педагогічно виправданим у випадках індивідуально-групової та парної професійної взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності та дозволяє:

- використовувати високий рівень ідентифікації групового суб'єкта для раціонального планування та вибору стратегій ефективного вирішення професійних завдань;
- повною мірою розуміти та враховувати соматичні, функціональні та індивідуально-психологічні особливості, рівень підготовленості та структуру змагальної діяльності спортсменів, які входять до складу конкретного групового суб'єкта спортивної діяльності;

- вирішувати поточні професійні завдання без зайвої витрати часу на нераціональну міжособистісну взаємодію та звітність;
- сприяти підвищенню як особистісної, так і процесуальної складової професійної компетентності суб'єктів супроводу;
- оперативно здійснювати поточний аналіз і корекцію змісту та спрямованості заходів, застосованих у системі психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в різні періоди підготовки та участі у змаганнях тощо.

Функціонування групового суб'єкта в системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті має ряд особливостей:

1. Соціально-психологічні – за рахунок колективно розподіленої діяльності, взаємної узгодженості дій в межах групового суб'єкта створюються комфортні умови для ефективного виконання спортсменами тренувальних завдань та ефективної реалізації напрацьованого ними техніко-тактичного, функціонального та психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях у відповідності до попередньо обраної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності; формується поле специфічної психолого-педагогічної корекції професійно значущих особистісних якостей фахівців і спортсменів.

2. Процесуальні – досягнення мети супроводу тренувальної та змагальної діяльності кожного зі спортсменів забезпечується завдяки спільним (одночасним або послідовним) зусиллям спортсменів і фахівців, які утворюють специфічний для паралімпійського спорту груповий суб'єкт спортивної діяльності.

3. Синергетичні – результат діяльності групового суб'єкта утворюється сукупністю результатів, що отримані під час індивідуально-

групової та парної професійної діяльності суб'єктів, які входять до складу групового суб'єкта.

У зв'язку з цим діяльність групового суб'єкта, специфічного для паралімпійського спорту, є *оптимальною мікромоделлю професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності*, що розглядається як необхідна умова:

- психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті;
- удосконалення професійно значущих умінь і навичок, а також особистісних якостей фахівців і спортсменів;
- забезпечення високоефективної змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

З позиції фахівців, які працюють у складі групового суб'єкта, *результативність* такої організації професійної діяльності забезпечує зростання фахової продуктивності. Завдяки позитивному впливу тісного професійного спілкування суб'єктів спортивної діяльності зростає *фахова продуктивність*, що проявляється в удосконаленні спеціальних знань, умінь і навичок, застосування яких є специфічним для супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Розвивальна продуктивність проявляється у сукупності інтегрованих змін особистості фахівців і спортсменів: позитивною динамікою їхнього спеціалізованого професійного мислення, самосвідомості, формуванням підвищеної відповідальності за результати своєї діяльності тощо.

Для фахівців і спортсменів, які співпрацюють у межах специфічного групового суб'єкта спортивної діяльності, характерною є єдність мотивації, спільна мета та розуміння шляхів її досягнення. Це створює об'єктивні умови відповідальної взаємозалежності,

зацікавленості у результатах спільної діяльності, успіхах один одного. Для формування дієздатного групового суб'єкта спортивної діяльності з високим рівнем ідентифікації необхідно застосовувати поєднання різних *способів організації відповідальної взаємозалежності* фахівців і спортсменів:

1) спільний об'єкт і «поле діяльності», залежність від наявних ресурсів, необхідних для виконання професійних завдань, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку кожної з нозологічних груп;

2) залежність від оперативного обміну інформацією між суб'єктами для планування та вирішення поточних завдань супроводу;

3) залежність від результатів роботи групового суб'єкта як єдиного цілого, коли оцінка професійної діяльності кожного залежить не лише від його власних досягнень, а й від результатів роботи групи в цілому, спільність перспектив для отримання морального та матеріального заохочення;

4) проведення ділових ігор, що передбачають штучне створення професійних ситуацій, де успішність виконання завдань залежить від ступеня узгодженості дій фахівців і спортсменів, що спонукає до пошуку більш ефективної процесуальної схеми спільної діяльності.

Ефективним способом формування стосунків відповідальної взаємозалежності, на нашу думку, є *рольова взаємозалежність* фахівців і спортсменів, які утворюють груповий суб'єкт спортивної діяльності, специфічний для паралімпійського спорту. Тренер відповідає за планування та реалізацію програм підготовки плавців, визначає спрямованість і зміст її проміжних завдань, забезпечує їх конкретизацію для кожного зі спортсменів і фахівців, керує процесом колегіального контролю за ефективністю їх реалізації.

Отже, позицію формального лідера та керівника має займати тренер із високим рівнем професійної компетентності та достатнім

досвідом роботи, який, по-перше, вимогливий до себе та інших, по-друге, залучає інших до обговорення та приймання відповідальних рішень, планування стратегій діяльності в межах конкретного групового суб'єкта, надає право на прояв ініціативи, впровадження нестандартних підходів, що створює сприятливі умови для реалізації творчого та особистісного потенціалу кожного, сприяє зростанню рівня згуртованості групового суб'єкта спортивної діяльності, формуванню професійної відповідальності фахівців і спортсменів.

Спільна професійна діяльність групового суб'єкта сприяє поступовому формуванню вміння та готовності фахівців, у разі необхідності, брати на себе виконання функцій інших суб'єктів або поєднувати декілька функцій. Така універсалізація є необхідною у випадках супроводу виступів спортсменів на міжнародних змаганнях, що відбуваються під час переходу від пролонгованого функціонування групового суб'єкта до локального.

Згідно поглядів учених щодо динаміки взаємовідносин у мікрогрупах [198, 384], становлення дієздатного групового суб'єкта спортивної діяльності, від початку його функціонування, має пройти три основні етапи: започаткування, стабілізації та продуктивного функціонування.

На етапі *започаткування* групового суб'єкта спортивної діяльності не завжди проявляється очікуване взаєморозуміння та узгодженість професійної діяльності фахівців і спортсменів, можуть спостерігатися випадки недосконалої організованості спільних дій, мовчазної співприсутності окремих суб'єктів під час планування та обговорення спільних стратегій діяльності.

Рівень міжособистісної взаємодії на цьому етапі залишається невисоким, адже суб'єкти адаптуються до нових умов діяльності: опановують різні способи взаємоузгодженої професійної діяльності, поступово усвідомлюють особисту відповідальність за успіхи та невдачі.

Керівна роль на цьому етапі належить тренеру, який забезпечує функціонування, координує та коригує діяльність групового суб'єкта, здійснює кроки для досягнення колегіальності в оцінюванні її результативності.

На етапі *стабілізації* функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності спостерігається перехід від стимулюючої ініціативи тренера до поступового зростання питомої ваги інших суб'єктів у плануванні та вирішенні поточних завдань супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку: формується та посилюється узгодженість їхніх дій, створюється атмосфера взаємоузгодженої та взаємозалежної професійної діяльності. Завдяки відсутності упередженої критики, а також можливості отримувати постійний зворотний зв'язок, необхідну підтримку, у межах групового суб'єкта поступово формується позитивне емоційне тло, створюється атмосфера психологічного комфорту, де професійні дії кожного не тільки коригуються, а й знаходять підтримку та оцінюються з позитивних позицій.

Систематичне професійне спілкування суб'єктів спортивної діяльності стає необхідною умовою розвитку саморефлексії фахівців і спортсменів, що дає змогу усвідомити власні недоліки та шляхи їх усунення, сприяє підвищенню рівня соціально-професійної компетентності суб'єктів спортивної діяльності та дозволяє повніше ідентифікувати себе з груповим суб'єктом.

Проведення спільних заходів у межах групового суб'єкта передбачає врахування закономірностей просторової організації професійного або неформального спілкування [373]. Розташування суб'єктів обличчям один до одного забезпечує живий контакт очей, свободу пантомімічної сфери, що створює умови для формування відчуття взаємоповаги, уважного вислуховування поглядів інших, сприяє розвитку емпатійних здібностей суб'єктів спортивної діяльності.

На етапі *продуктивного функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності* між фахівцями та спортсменами встановлюються стосунки відповідальної взаємозалежності та узгодженої співпраці, коли кожен із суб'єктів супроводу безпосередньо бере участь у плануванні алгоритму спільної професійної діяльності, його реалізації та оцінюванні досягнутих результатів. Для кожного з суб'єктів надзвичайно важливою стає колективна думка, що спонукає його до самоаналізу, інтроспекції та самовдосконалення. За таких умов груповий суб'єкт спортивної діяльності стає референтним, що забезпечує його ефективне функціонування.

З огляду на встановлені особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, планування заходів цілеспрямованого впливу на специфічні психічні функції та якості особистості спортсменів, а також доведену необхідність врахування особливостей структури змагальної діяльності кожного зі спортсменів вимагає дотримання корекційної спрямованості всіх запланованих педагогічних заходів. Це актуалізує розробку третьої умови реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

4.2.3. Визначення особливостей дотримання корекційно-виховної спрямованості психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Реалізація корекційно-виховної психолого-педагогічної умови пов'язана, передусім, з урахуванням способів і умов спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, остаточною конкретизацією змісту та

визначенням обсягу психологічної підготовки та необхідної психологічної допомоги спортсменам, проведенням поточного консультування та корекції особистості спортсменів у процесі їхньої підготовки та під час участі у змаганнях, що здійснюються на підставі результатів діагностичних досліджень і реалізується специфічним для паралімпійського спорту груповим суб'єктом спортивної діяльності [64].

Згідно зі структурою спортивної діяльності, тренувальні та змагальні фізичні вправи, специфічні для конкретного виду спорту, утворюють ***способи діяльності*** спортсменів. Аналіз відеоматеріалів чемпіонатів світу, Європи, Паралімпійських ігор, власний багаторічний досвід підготовки плавців із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації беззаперечно підтверджує, що за більшістю просторових, часових, просторово-часових, ритмічних і динамічних характеристик техніки плавання, способи реалізації індивідуальних психофізичних та функціональних можливостей висококваліфікованими спортсменами різних нозологій суттєво відрізняються від напрацьованих науковцями та практиками стандартизованих та індивідуальних варіантів техніки сучасних спортивних способів плавання [56].

Отже, якщо для здорових спортсменів вибір способів діяльності визначається, передусім, її метою, а також суб'єктивними та об'єктивними умовами діяльності, то для спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку вибір способу, перш за все, лімітований характером основного та супутніх уражень, їхнім соматичним і психічним станом, необхідним обсягом і характером специфічного супроводу тренувальної діяльності та особливостями структури змагальної діяльності [61, 72, 78, 411, 415].

Практика засвідчує, що моторні, сенсорні та інтелектуальні порушення обумовлюють виникнення значних труднощів в організації тренувального процесу спортсменів у паралімпійському спорті. Відсутність наукових відомостей щодо особливостей системи підготовки

висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку актуалізує розробку та впровадження спеціальних методів, методичних прийомів, засобів і форм організації навчально-тренувального процесу осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що забезпечить створення оптимальних умов для ефективної спортивної діяльності.

Паралімпійський спорт передбачає наявність своєрідних вимог до *об'єктивних і суб'єктивних умов діяльності* спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації різних нозологічних груп. До групи *об'єктивних умов* учені відносять специфічні вимоги виду спорту, умови тренувальної діяльності, зокрема, рівень матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів, кваліфікацію тренера, специфіку застосованих ним технологій навчання та тренування, побутові умови тощо. У залежності від характеру сенсорної, моторної або інтелектуальної недостатності, соматичного та функціонального стану осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку визначаються специфічні *вимоги до об'єктивних умов діяльності* спортсменів, як-от:

- забезпечення архітектурної безбар'єрності соціально-побутових і спортивних споруд;
- виконання професійних дій суб'єктами спортивної діяльності, специфічними для паралімпійського спорту;
- спеціалізоване технічне та медичне забезпечення підготовки спортсменів різних нозологій.

Суб'єктивні умови спортивної діяльності виникають у процесі фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної підготовки спортсменів [354]. У паралімпійському спорті до суб'єктивних умов спортивної діяльності необхідно віднести:

- природні задатки;

- спеціально розвинені психічні процеси спортсменів, що визначаються особливостями функціонування вищих психічних функцій: відчуттям, сприйманням, увагою, пам'яттю, мисленням, конструктивною діяльністю;
- домінуючими психічними станами, що супроводжують тренувальну та змагальну діяльність спортсменів;
- особистісні риси, досвід, експлікований у спеціалізованих знаннях, уміннях і навичках.

Зокрема, для спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку специфічність суб'єктивних умов завжди обумовлена та лімітована чинниками, пов'язаними з характером ураження спортсменів, а також рівнем їхнього психічного та особистісного розвитку [47, 54].

Зважаючи на виявлені нозологічні та індивідуальні особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, обсяг і характер їхніх функціональних обмежень і можливостей, а також з огляду на високий рівень кваліфікації резервістів, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України вважали за доцільне віддати перевагу *індивідуальним формам консультативної та корекційно-виховної роботи* у порівнянні з груповими.

Виконання корекційно-виховної умови, передусім, передбачало розробку базового змісту психолого-педагогічного супроводу. *Базовий зміст* психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті складали:

- психолого-педагогічні заходи з відновлення та збереження психологічного здоров'я спортсменів, що спрямовані, передусім, на корекцію самооцінки та рівня домагань, рівня особистісної та ситуативної

тривожності, самоприйняття, виховання здатності до самодопомоги, самоврегульованості особистості;

- психолого-педагогічні заходи, спрямовані на забезпечення корекційного змісту підготовки, що передбачає здійснення опори на більш збережені психічні та психомоторні функції спортсменів;
- психолого-педагогічні заходи, спрямовані на формування необхідних психотехнічних навичок спортсменів, розвиток їхніх професійно важливих особистісних якостей, що забезпечують досягнення високого рівня готовності до змагальної діяльності та його стабільну прогнозовану реалізацію під час відповідальних стартів;
- психолого-педагогічні заходи, спрямовані на надання допомоги спортсменам, тренерам, іншим суб'єктам, які сходять до складу специфічних для плавання в паралімпійському спорті групових суб'єктів спортивної діяльності. Зміст заходів підпорядковується вирішенню психологічних проблем, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії суб'єктів під час вирішення завдань навчально-тренувальної та змагальної діяльності, а також допомогу в розв'язанні особистісних проблем [64].

Реалізація діагностико-аналітичної умови підтвердила необхідність індивідуальної форми планування та організації заходів, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації. Зокрема, *індивідуалізація та конкретизація базового змісту* психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті здійснюється для кожного зі спортсменів, які в умовах регіональних і централізованих навчально-тренувальних зборів проходять підготовку до участі в національних першостях і чемпіонатах, а також міжнародних змаганнях різних рівнів.

За результатами психолого-педагогічних спостережень і психодіагностичних досліджень складається індивідуальна карта психолого-педагогічного супроводу спортсмена, що включає:

- загальну характеристику соматичного стану спортсмена та докладний перелік його функціональних обмежень. На підставі аналізу та узагальнення відповідних даних визначається:

- характер і обсяг необхідного функціонального супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсмена;

- кількісний склад і функціональні обов'язки кожного з суб'єктів, залучених до супроводу спортивної діяльності спортсмена в межах специфічного групового суб'єкта;

- алгоритм виконання суб'єктами супроводу їхніх професійних дій; конкретизуються завдання суб'єктів супроводу, уточнюється структура їхньої професійної взаємодії, що сприятиме формуванню дієздатного суб'єкта спортивної діяльності;

- характеристику психічного, психомоторного та сенсомоторного розвитку спортсмена. Кількісне та якісне опрацювання відповідних емпіричних даних дозволяє визначити особливості функцій сприймання, відчуття, уваги, пам'яті, мислення, конструктивної діяльності спортсмена, виявити характер, глибину та ступінь незворотності порушень психомоторного та сенсомоторного розвитку. Отримані дані враховуються:

1) для здійснення опори на більш збережені (або розвинені) психічні, психомоторні та сенсомоторні функції, що уможливлює забезпечення корекційного змісту тренувального процесу;

2) для вибору основного методу (способу) надання інформації спортсмену з урахуванням провідного шляху її отримання, обробки й подальшого планування стратегії діяльності, зокрема, з метою вдосконалення техніко-тактичної майстерності, здійснення процедури самооцінки процесуального аспекту діяльності та її результату тощо;

3) для побудови адекватної можливостям спортсмена стратегії неформального та професійного спілкування зі спортсменом у тренувальному процесі та під час участі в змаганнях;

- характеристику спортсмена як особистості та суб'єкта діяльності в паралімпійському спорті. На підставі якісного аналізу відповідних даних конкретизуються:

1) завдання, характер, спрямованість і обсяг необхідної психологічної допомоги та підтримки спортсмена;

2) визначаються та конкретизуються завдання тренера, лікаря та психолога щодо забезпечення психологічної допомоги та підтримки спортсмена;

3) уточнюються завдання, здійснюється вибір методів і засобів психологічної підготовки спортсмена у відповідності до його індивідуальних особливостей і періоду підготовки.

Системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті передбачено вирішення *трьох основних груп завдань психологічної підготовки*:

- здійснення впливу на якості особистості учасників дослідження, зокрема, мотивацію, рівень домагань, риси характеру. Це сприяє поступовому підвищенню здатності спортсменів до ефективного виконання поточних завдань тренувальної та змагальної діяльності;
- здійснення впливу на психічні процеси та функції, що забезпечують удосконалення техніко-тактичної майстерності осіб із порушеннями психофізичного розвитку кожної з нозологій;
- здійснення впливу, спрямованого на формування сприятливих і відносно стабільних психічних станів спортсменів, що проявляються у складних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Вибір конкретних методів і засобів психологічної підготовки здійснюється відповідно до мети їх застосування з використанням

класифікаційних характеристик, запропонованих Ю.Я. Кисельовим [192]. Зокрема, ми враховували, що мобілізуючі методи і засоби спрямовані на підвищення психічного тонусу, формування настанови на активну інтелектуальну та рухову діяльність. До основних *мобілізуючих засобів* відносяться:

- вербальні (переконання, самопереконання, самонакази);
- вправи для психорегуляції з мобілізаційним акцентом;
- збуджуючий масаж (точковий і класичний).

Засоби корекції психічних станів передбачають застосування слова у формі гетеровпливу:

- вправи з невербальною імітацією почуттів – за допомогою міміки і жестів спортсмену пропонується зобразити радість, смуток, страх, вагання, лють, інші емоційні прояви. Потім пропонують зобразити емоції, що супроводжували приємні та неприємні події життя, у тому числі й найбільш вдалий і найбільш невдалий виступ у змаганнях;
- сублімація – думки спортсмена щодо можливого результату завершення певних подій, зокрема, результату змагальної діяльності, витискаються та замінюються думками про процесуальний аспект діяльності;
- раціоналізація – детальне пояснення спортсмену механізмів дії стрес-факторів та розгортання стресу, що дозволяє «взяти його під контроль» і робить менш небезпечним.

Засоби релаксації забезпечують зниження рівня збудження, активізацію процесів відновлення фізичної та психічної працездатності. До них віднесено тренування, спрямоване на регуляцію психічної активності, зокрема:

- прогресуюча релаксація (послідовне та тотальне напруження м’язів та їх подальше «глибоке» розслаблення);
- психорелаксаційні комплекси з елементами навіювання (або самонавіювання) уявних образів;

- розслаблюючий, заспокійливий масаж.

Засоби та прийоми довільної саморегуляції застосовуються для вирішення багатьох завдань психологічної підготовки спортсменів. За способом використання прийоми саморегуляції поділяються на:

- самонавіювання;
- самонакази;
- самопереконання;
- вправляння в уяві;
- дихально-рухові вправи.

Психолого-педагогічні засоби, передусім, передбачають звернення до моральної сфери та свідомості спортсменів за допомогою вербального впливу на них інших суб'єктів спортивної діяльності.

Психофізіологічні методи та засоби побудовані на механізмах фізичного впливу (переважно, опосередкованого) на психічну сферу спортсменів:

- масаж (лікувальний і спортивний);
- акупунктурний масаж;
- тренувальна та передзмагальна розминка, спрямована на формування стану оптимальної бойової готовності до виконання роботи, спрямованої на вирішення завдань змагальної діяльності.

Досягнення та утримання стану оптимальної бойової готовності передбачає формування здатності спортсменів до самоконтролю та саморегуляції рівня збудження (рис. 4.1).

Зокрема, формування здатності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку до регуляції рівня збудження та самонавіювання оптимального для ефективної змагальної діяльності психічного стану необхідно розпочинати з розпізнавання та усвідомлення рівня збудження.

Розвиток здатності спортсмена до самоконтролю за рівнем збудження розпочинається з усвідомлення ним психічного стану, що

супроводжує тренувальну та змагальну діяльність. Процес формування усвідомлення передбачає:

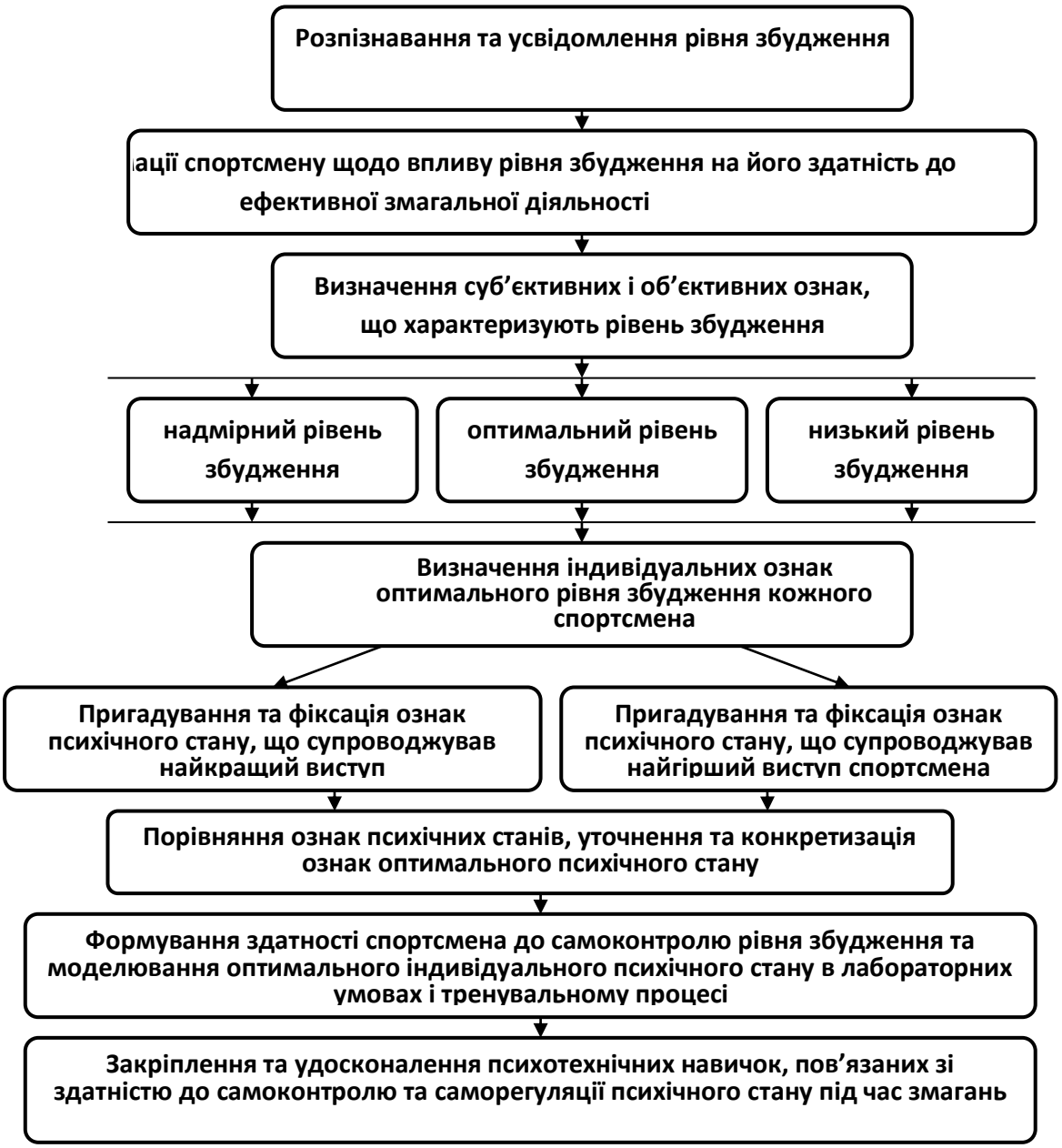


Рис. 4.1. Алгоритм формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану в передстартовій фазі

1) пригадування найбільш вдалого виступу у змаганнях – спортсмену необхідно досягти максимально чіткого уявного відтворення реальних умов змагання та сконцентрувати увагу на думках, які він мав у той момент (процес пригадування має тривати не менше п'яти хвилин);

2) у бланку контрольного переліку психічних станів, обвести цифру, що найточніше характеризує психічний стан, що супроводжував найбільш вдалий виступ;

3) у бланку контрольного переліку психічних станів обвести цифру, що найточніше характеризує психічний стан, що супроводжував невдалий виступ;

4) порівняння варіантів відповідей за кожним пунктом, спрямоване на усвідомлення спортсменом взаємозв'язку між психічним станом і результатом змагальної діяльності;

5) формування здатності спортсмена до самоконтролю рівня збудження передбачає опанування навичками: прогресивного розслаблення (формує здатність до відчуття м'язової напруги та її усунення); контролю за диханням (забезпечує усунення відчуття тривоги та сприяє зниженню м'язової напруги); медитації (забезпечує розслаблення, формує здатність до концентрації уваги, сприяє мобілізації енергетичного потенціалу організму); самонавіювання (сприяє формуванню стану оптимальної бойової готовності); когнітивно-афективного тренування зняття стресу (забезпечує формування складної реакції адаптації до стресу на основі засвоєних навичок релаксації та когнітивного втручання);

6) моделювання оптимального індивідуального психічного стану в лабораторних умовах;

7) моделювання оптимального індивідуального психічного стану в тренувальному процесі;

8) закріплення навичок самоконтролю за психічним станом і навіювання оптимального бойового стану у передстартовій фазі змагальної діяльності.

Технологією практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу передбачено застосування *методів і засобів психологічної допомоги* спортсменам та іншим суб'єктам спортивної

діяльності. До основних методів віднесено бесіди, психологічне консультування та психологічну корекцію несприятливих особистісних проявів спортсменів, що лімітують їхню здатність до ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Основним засобом психологічної допомоги є міжособистісне спілкування спортсмена з іншими суб'єктами спортивної діяльності (переважно, тренером, лікарем, психологом), що має корекційну спрямованість. Упровадження психологічної допомоги здійснюється в двох основних формах:

- *превентивна форма* передбачає застосування заздалегідь спланованих заходів психологічного впливу на особистість спортсмена з метою попередження негативних особистісних розладів, а також виникнення ймовірних конфліктних ситуацій у межах групового суб'єкта спортивної діяльності. Основною формою надання превентивної психологічної допомоги суб'єктам спортивної діяльності є тренувальний процес, що забезпечує безперервність цілеспрямованого впливу на особистість, його відповідність конкретним завданням підготовки. Така форма організації не виключає здійснення психологічного впливу у формі спеціально організованих заходів.

Планування превентивних заходів здійснюється на підставі результатів психолого-педагогічних спостережень, соціологічних і психодіагностичних обстежень спортсменів, передбачених діагностико-аналітичною умовою реалізації системи. У плануванні превентивних заходів провідна роль належить лікарю та психологу, а їх безпосередня реалізація покладається на особистого тренера або тренера збірної команди, який працює зі спортсменом в умовах централізованих тренувальних зборів, а також участі збірної команди України в міжнародних змаганнях;

- *термінова форма* психологічної допомоги застосовується у випадках появи непередбачуваних особистісних проблем, що зумовлені різними зовнішніми (соціальними) та (або) внутрішніми (особистісними)

факторами та викликають появу фрустраційних станів. Вибір методів і засобів термінової психологічної допомоги здійснюється психологом у відповідності до індивідуальних якостей спортсмена, актуальної ситуації, психічного стану, умов і часу реалізації.

У відповідності до результатів констатувального етапу педагогічного експерименту та реалізації діагностико-аналітичної психолого-педагогічної умови на його формувальному етапі встановлено необхідність забезпечення специфічного корекційного змісту тренувальної діяльності спортсменів із порушеннями розумового розвитку, що передбачає здійснення опори на більш збережені функції [75, 91, 94, 318, 408], визначення специфічних завдань психолого-педагогічного супроводу, уточнення змісту та конкретизації умов безпечного та ефективного функціонування таких спортсменів як основних суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті.

На необхідність проведення відповідних досліджень указує й недостатня кількість наукових відомостей, що характеризують найбільш типові індивідуально-психологічні особливості спортсменів із порушеннями розумового розвитку, відсутність напрацьованих технологій супроводу їхньої спортивної діяльності.

Незважаючи на достатню розробленість більшості аспектів розумової відсталості, питання корекційного впливу на психофізичний та особистісний розвиток спортсменів із порушеннями розумового розвитку, формування спеціальних фізкультурно-спортивних знань, рухових умінь і навичок, що пов'язані з удосконаленням техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації, підвищенні їхньої здатності до ефективної спортивній діяльності в науковій літературі не порушуються. Указане спонукало нас до всебічного теоретичного аналізу особливостей психофізичного та особистісного розвитку спортсменів із вадами інтелекту.

Порушення фізичного, психічного та особистісного розвитку зумовлюють значні труднощі в організації та проведенні тренувальних занять зі спортсменами з інтелектуальною недостатністю. Проведені дослідження підтвердили не сформованість комунікативних навичок, що ускладнює міжособистісне спілкування осіб із порушеннями розумового розвитку в середовищі здорових людей, зокрема, ускладнюється спілкування з іншими суб'єктами спортивної діяльності. Інтелектуальний недорозвиток також зумовлює недостатню потребу спортсменів у такому спілкуванні, наявність неадекватних самооцінок, негативного сприймання інших людей, гіпертрофованого егоцентризму [178].

Указані особливості передбачають необхідність розробки та впровадження спеціальних методів, методичних прийомів, засобів і форм організації навчально-тренувальної діяльності спортсменів із порушеннями розумового розвитку в паралімпійському спорті.

У своєму дослідженні ми, передусім, спираємось на концептуальні положення Л.С. Виготського (1991) щодо взаємозв'язку процесів психічного та особистісного розвитку та соціальної адаптації розумово відсталих від адекватності застосованих корекційних заходів впливу й особливостей соціального оточення таких осіб. Зокрема, психічні функції таких людей (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, конструктивна діяльність) можуть розвиватись унаслідок покращення нервових механізмів, а також за рахунок використання спеціальних прийомів і методів навчання [133].

Ґрунтуючись на результатах наукових досліджень В.О. Галкіна та М.Ю. Гаурбіха [139] щодо соціальної та трудової адаптації розумово відсталих і власному практичному досвіді підготовки плавців високої кваліфікації в паралімпійському спорті, ми передбачаємо, що тренувальна діяльність спортсменів із порушеннями розумового розвитку має ґрунтуватись на системному підході та здійснюватись з опорою на

актуальний рівень психічного розвитку та рівень їхньої активності [67, 77, 91] (рис. 4.2).

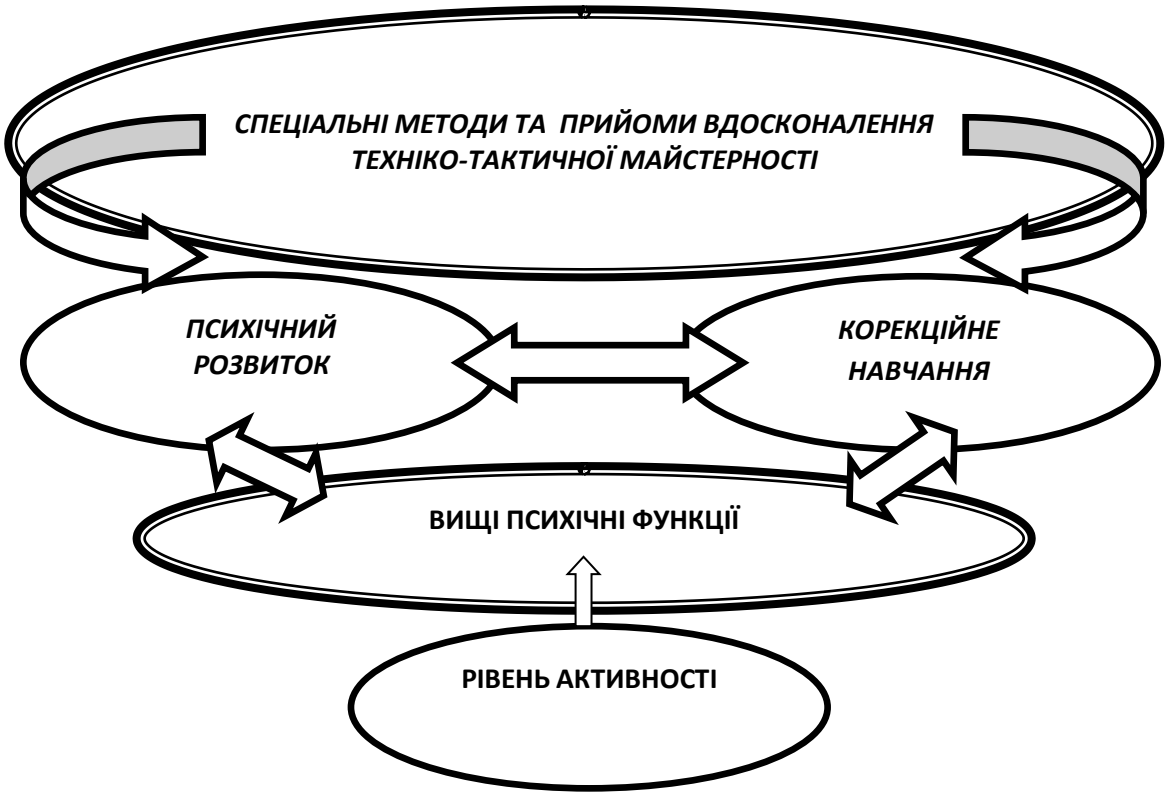


Рис. 4.2. Корекційний підхід до підготовки спортсменів із порушеннями розумового розвитку

За результатами педагогічних спостережень встановлено, що спортсмени з порушеннями розумового розвитку характеризуються майже повною відсутністю здатності до екстраполяції – переносу раніше засвоєних знань, умінь і навичок з одного дискретного предмета (елемента) на інший, що побудований за спорідненими або подібними принципами та ознаками. Значні труднощі викликають також операції, що потребують узагальнення інформації.

Отже, ті знання та навички, які здорові спортсмени природно набувають у процесі біологічного дозрівання, соціального досвіду та застосування традиційних засобів впливу, передбачених сучасною системою підготовки спортсменів в олімпійському спорті, спортсмени з порушеннями розумового розвитку опановують тільки за умови

систематичного застосування адекватного інтелектуальним можливостям спортсменів корекційного втручання.

Провідна роль у роботі зі спортсменами з порушеннями розумового розвитку має відводитись розвитку їхньої сенсомоторики [2, 98, 108, 130]. Учені вважають, що мислення таких людей не може формуватись довільно з чуттєвого пізнання світу [182, 279]. Зважаючи на збіднений чуттєвий досвід спортсменів цієї нозологічної групи, необхідно застосовувати таку систему вправ, що буде спрямована на розвиток відчуття та сприймання як психічних процесів.

Результати наукових досліджень показують, що при розумовій відсталості найбільше проявляється недостатність розвитку дрібної моторики. З метою перевірки функціональної рухливості рухового апарата використовуємо ізольовані рухи окремих пальців і серії пальцевих рухів, а також стискання кисті в кулак у повільному, швидкому та знову повільному темпі. Враховуючи, що проекційні зони діяльності рук займають у корі головного мозку найбільшу площу, посилена увага до розвитку дрібної моторики плавців із порушеннями розумового розвитку сприятиме корекції їхніх психомоторних функцій.

Ученими також доведено існування спільних патогенетичних розладів руки та мови в осіб з порушеннями розумового розвитку, зниження аналітико-синтетичної діяльності в складі кожної з функціональних систем, а також порушення цілісності та морфо-функціональної зрілості мозкових структур, що й визначають функціональну працездатність мозку розумово відсталих. Результати наукових досліджень показують, що рівень мовленнєвого розвитку знаходиться в безпосередній залежності від ступеня сформованості дрібних рухів пальців рук [108]. Встановлена закономірність враховується в процесі розробки спеціальних засобів стимулювання мовленнєвого розвитку спортсменів із порушеннями розумового розвитку.

Дослідження в галузі спеціальної психології [330, 337] також доводять необхідність забезпечення корекційного змісту підготовки спортсменів із порушеннями розумового розвитку. Для забезпечення корекційної спрямованості впливу визначення потребує предмет корекції, «… з'ясування того, на що має бути спрямований педагогічний вплив, що саме буде корегуватись і розвиватись...» [369, с. 27]. Указане доводить, що розробка системи психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями розумового розвитку повинна здійснюватись з урахуванням даних щодо характеру ураження інтелектуальної компоненти їхньої психологічної готовності до цілеспрямованої рухової діяльності. Наукові відомості, власний практичний досвід підготовки плавців високої кваліфікації дають підстави для висновку, що саме розумова сфера має стати предметом корекції для спортсменів із порушеннями розумового розвитку (пізнавальні та психічні процеси, діяльність, особистість в цілому). Корекцію недоліків необхідно проводити одночасно з удосконаленням техніко-тактичної майстерності та функціональної готовності спортсменів.

Враховано, що спортсмени з порушеннями розумового розвитку характеризуються наявністю певної індивідуальної межі психічного та особистісного розвитку, що зумовлена глибиною інтелектуальних порушень. Корекція недоліків в системі їхньої підготовки дозволить забезпечити розширення межі можливих досягнень таких спортсменів, сприятиме подальшому поступовому зростанню рівня їхньої здатності до ефективної спортивної діяльності.

Наступний напрям реалізації корекційного підходу в системі підготовки спортсменів із порушеннями розумового розвитку окреслений за результатами досліджень Т.П. Вісковатової (2002, 2005) [116, 117]. Автором введено поняття «фізична ослабленість», що характеризується двома основними аспектами: дефіцитом фізичного розвитку спортсменів

із порушеннями розумового розвитку (проявляється у відставанні від норми за антропометричними показниками), а також дефіцитом фізичної підготовленості (визначається за показниками відхилень від норми у виконанні спеціальних фізичних вправ, що потребують прояву основних фізичних якостей). Здійснене нами пілотажне дослідження підтвердило, що виділені автором аспекти фізичної ослабленості є характерними для плавців із розумовою відсталістю. Встановлена закономірність актуалізує підвищену увагу тренерів до фізичної підготовленості таких спортсменів, зокрема до рівня розвитку спеціальних фізичних якостей як передумови вдосконалення їхньої техніко-тактичної майстерності.

Для забезпечення корекційної спрямованості тренувальної діяльності спортсменів із порушеннями розумового розвитку доцільно використовувати практичні дії, які виконуються безпосередньо самим спортсменом. Спираючись на результати дослідження Б.І. Пінського [279], передбачаємо, що процес удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів із порушеннями розумового розвитку необхідно проводити з використанням зовнішніх опор, що в подальшому допоможуть у здійсненні переходу до відносно самостійного та ефективного вирішення спортсменом конкретних рухових завдань тренувальної та змагальної діяльності.

Доведено, що показниками сформованості діяльності, окрім якості та швидкості, виступають усвідомленість, самостійність, здатність до узагальнення. Поділяючи погляди О.П. Хохліної [369], вважаємо, що на ефективність виконання спортсменами з порушеннями розумового розвитку практичної діяльності позитивно впливають вербальний і практичний види допомоги. Практична допомога сприяє швидкому та якісному виконанню рухових операцій, а вербальна – усвідомленню та прояву самостійності спортсменів. Тому в якості зовнішніх опор може виступати як вербальне, так і невербальне стимулювання. Вибір домінуючого виду стимулювання здійснюється на підставі даних

психодіагностичних досліджень щодо особливостей вербальної та невербальної складових інтелектуального розвитку кожного спортсмена. За допомогою зовнішніх опор відбувається передача спеціальної інформації, збагачення обсягу знань, здійснюється вдосконалення рухової сфери спортсменів, забезпечується поступове формування здатності до усвідомлення та самооцінки ефективності спортивної діяльності. Поступове вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів високої кваліфікації із вадами розумового розвитку, розширення їхньої здатності до частково самостійного планування та управління діяльністю у процесі вирішення тренувальних завдань, усвідомлення спрямованості, доцільності та ефективності власної тренувальної та змагальної діяльності передбачає внесення поступових змін у систему психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності, зокрема, скорочення видів допомоги спортсменам з боку інших суб'єктів, специфічних для паралімпійського спорту.

Результати аналізу наукових відомостей і власні дослідження дозволили розробити алгоритм удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів із порушеннями розумового розвитку (рис. 4.3).

У процесі вибору методів тренування, визначення й планування спрямованості корекційного впливу на психічну, психомоторну та соціальну сферу спортсменів із порушеннями розумового розвитку необхідно враховувати, що розумова відсталість може ускладнюватись недорозвитком однієї або декількох сенсорних систем. Ігнорування зорових і слухових аномалій негативно позначається на формуванні психічних і психомоторних функцій спортсменів, ускладнює процес техніко-тактичного та функціонального удосконалення, затримує особистісний розвиток таких осіб.



Рис. 4.3. Алгоритм побудови процесу удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів із порушеннями розумового розвитку

Дослідженнями О.Б. Гаврилова (1997) підтверджено, що першочергове завдання психолого-педагогічного супроводу спортсменів із порушеннями розумового розвитку має полягати у розвитку та корекції загальної, а також дрібної моторики, просторової уваги й координації рухів [138]. На думку автора, такий підхід забезпечить формування необхідної кількості умовно-рефлекторних зв’язків і подальше оволодіння складними психомоторними діями.

На підставі результатів педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю й проведення відповідних емпіричних досліджень спортсменів із порушеннями розумового розвитку, ми повністю підтвердили результати, отримані іншими науковцями, що чим більше людина відстає у розвитку, тим більше вона

потребує спеціальних прийомів навчання та виховання в навчально-тренувальному процесі.

Отже, розумова відсталість зумовлена органічним ушкодженням мозку та викликає складні й незворотні порушення вищих психічних функцій, інтелекту, особистості в цілому. Спортсмени з порушеннями розумового розвитку характеризуються відставанням від здорових однолітків за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психомоторного та сенсомоторного розвитку. У сукупності з комунікативною недостатністю, особистісним недорозвитком і соціальною дезадаптацію, указані недоліки суттєво ускладнюють тренувальну та змагальну діяльність спортсменів із порушеннями розумового розвитку, обмежують їхню здатність до досягнення високих спортивних результатів.

Виявлені особливості фізичного, психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку виключають можливість переносу традиційних підходів до визначення змісту та умов реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб у паралімпійському спорті.

Супровідна діяльність лікарів, тренерів і психологів в системі супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку потребує розробки та впровадження спеціальних методів і прийомів удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, дотримання корекційно-виховної спрямованості тренувальних впливів із використанням зовнішніх опор, що забезпечать корекцію та компенсацію порушень психічної сфери спортсменів, особистості в цілому. Позитивні зрушення стають можливими завдяки поступовому розвитку самостійності спортсменів, їхньої здатності до усвідомлення та самоаналізу, підвищенню швидкості засвоєння спеціальних знань, формуванню рухових умінь і навичок, поліпшенню їх якісних

характеристик, розвитку здатності до відносно самостійного управління руховою діяльністю [60].

Визначення завдань корекції психічного та особистісного розвитку, розробка відповідних корекційних програм, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорт, потребує врахуванням результатів психологічної класифікації, додаткових діагностичних обстежень спортсменів, актуального рівня їхньої активності, психомоторного розвитку, а також даних педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Отже, дотримання корекційно-виховної умови реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті передбачає високий ступінь індивідуалізації планування та реалізації спеціальних заходів психологічної підготовки та психологічної допомоги, їх відповідність структурі та змісту змагальної діяльності спортсменів, а також спрямованість на вирішення конкретних тренувальних і змагальних завдань.

4.2.4. Дотримання акмео-аксіологічної умови в процесі реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

Реалізація *акмео-аксіологічної психолого-педагогічної умови* підпорядкована вирішенню завдань, спрямованих на формування високого рівня готовності осіб із порушеннями психофізичного розвитку до участі в спортивній діяльності (тренувальній і змагальній), і передбачає орієнтацію спортсменів на самооцінку власних успіхів і невдач, а також досягнутого рівня готовності до змагальної діяльності.

Дотримання акмео-аксіологічної умови забезпечується систематичним застосуванням процедур самооцінювання та експертного оцінювання.

Передбачаємо, що такий підхід забезпечує збалансування самооцінки спортсменів процесуального аспекту діяльності, орієнтує її на об'єктивні критерії, дозволяє уникати надмірного суб'єктивізму й створює передумови для досягнення найвищого рівня спортивних результатів.

Встановлено, що самооцінка, як психологічне ядро особистості, виконує специфічну поліфункціональну роль, що зумовлює необхідність розгляду характеристик самооцінки за різними ознаками: рівнем адекватності та реалістичності, рівнем розвитку, особливостями будови, обсягом, характером динаміки. Ключовими структурними компонентами самооцінки виступають «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Ступінь їх відповідності визначає спрямованість і характер розвитку особистості, зумовлює психічний стан людини.

Складний механізм дії самооцінки пов'язаний з існуванням взаємозв'язків самооцінки з психічним і соматичним здоров'ям, характером ідентичності, комунікативними навичками, соціальною адаптацією, професійним самовизначенням і самореалізацією. Порушення самооцінки особистості відбувається внаслідок зовнішніх негативних оцінок індивіда та повторюваних випадків неуспіху в різних видах діяльності.

У дослідженні ми виходили з припущення, що одним із важливих факторів, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів є сприятливий особистісний розвиток. Одним з його ключових психологічних компонентів виступає висока адекватна самооцінка в поєднанні з оптимальним рівнем домагань. Вважаємо, що без систематичного застосування процедур самооцінювання неможливо досягнути достатнього, для успішної спортивної діяльності, рівня професійної самосвідомості та соціально-психологічної компетентності

осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Самооцінка, як вид судження, дозволяє визначити міру відповідальності спортсменів, відображає ступінь оволодіння ними культурою спортивної діяльності як професійної.

Сутність самооцінки спортсменами результатів спортивної діяльності як досягнутого рівня готовності до участі у змаганнях, а також ступеня його реалізації у змагальній діяльності полягає не тільки в констатації ступеня відповідності власних дій кінцевій меті, а й у змістовній саморефлексії способу діяльності, її процесуального аспекту. У цьому зв'язку *самооцінку спортивної діяльності* розглянуто *як уміння спортсмена усвідомити межу власних спортивних досягнень, як рефлексивний спосіб здійснення «Я» у тренувальному процесі та під час участі у змаганнях.* У структурі самооцінки спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації виділено два аспекти: особистісний (загальний) та процесуально-діяльнісний.

Особистісний аспект пов'язаний з оцінкою спортсменами власних якостей, потенційних можливостей, здібностей та умінь у співвідношенні «Я-реальний» і «Я-ідеальний» («Я-можливий»). Статус «Я-ідеальний» визначається сукупністю соціальних норм і вимог до особистості як спортсмена високої кваліфікації, які відстоює честь України на міжнародних спортивних аренах. Тому «Я-ідеальний» не завжди збігається зі статусом «Я-реальний», який відповідає потенційним можливостям спортсменів з їхніми позитивними та негативними самохарактеристиками.

Процесуально-діяльнісний аспект пов'язаний з оцінкою спортсменами самих себе як суб'єктів спортивної діяльності. Він включає три компоненти: самооцінку можливостей; самооцінку процедури навчально-тренувальної та змагальної діяльності; самооцінку результату змагальної діяльності. Передбачаємо, що такий підхід забезпечує

диференційоване розуміння сутності композиційної структури самооцінки спортивної діяльності (рис. 4.4).

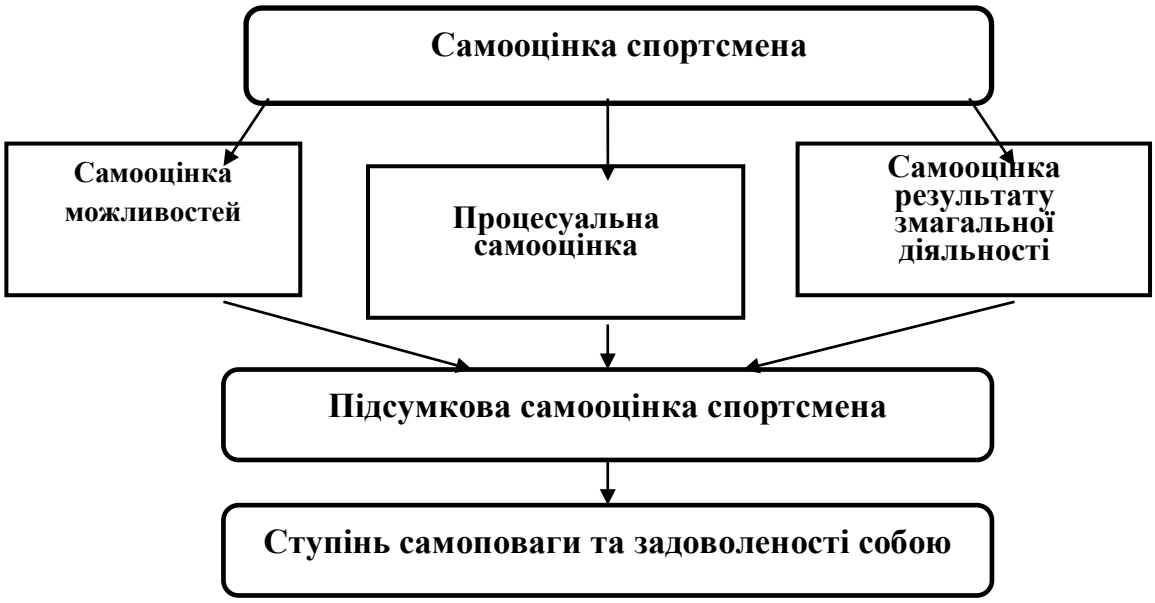


Рис. 4.4. Структура самооцінки спортивної діяльності (процесуально-діяльнісний аспект)

Самооцінка можливостей (базисна самооцінка) – пов'язана з оцінкою спортсменом власних психофізичних можливостей на момент початку розв'язання конкретного тренувального або змагального завдання (перед початком наступного періоду підготовки, виконанням відповідальних тестових завдань, контрольними (тренувальними) та офіційними стартами тощо).

Базисна самооцінка органічно пов'язана з рівнем домагань і відображає впевненість спортсмена у власних силах, можливостях, загалом, віру в себе, стан зрілості його самосвідомості.

Процесуальна самооцінка або самооцінка ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності забезпечує оцінку спортсменами процесуального аспекту спортивної діяльності, способу вирішення конкретного завдання та наближення до мети.

Самооцінка результату змагальної діяльності (підсумкова самооцінка) є оцінкою плавців досягнутого рівня готовності до

змагальної діяльності та ступеня його реалізації під час виступів у змаганнях, а також порівняння її з оцінками інших суб'єктів. Підсумкова самооцінка відображає ступінь задоволеності особистості з порушеннями психофізичного розвитку собою як спортсменом-професіоналом.

Проведення процедури самооцінювання потребує діагностичного *інструментарію* – відповідних оціночних листків, карток, анкет. *Метою застосування різних форм самооцінки* є розвиток в осіб із порушеннями психофізичного розвитку свідомого, критичного відношення до своїх здібностей, досягнутих результатів, перетворення усталеної схеми тренувальної та змагальної діяльності на предмет власного конструктивного аналізу та критики. Застосування процедури самооцінювання, що передбачена аксіологічною умовою, не носить виключно діагностичний або контролюючий характер, а спрямовується на професійний розвиток спортсменів, зокрема, на формування мотивів досягнення успіху завдяки формуванню та закріпленню самонастанови: «Я-успішний професійний спортсмен».

Акмео-аксіологічною умовою реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті передбачено застосування поточного та підсумкового самооцінювання. *Поточне* використовується під час кожного тренувального заняття. *Підсумкове* самооцінювання поділяється на *проміжне та фінальне.* Проведення проміжного самооцінювання передбачається після виступу спортсменів на контрольних змаганнях або після завершення конкретного періоду їхньої підготовки; фінальне – за результатами виступу в головному старті сезону (циклу).

Для здійснення процедури самооцінювання були використані дві вимірні шкали: порядкова та бальна. Передбачається застосування наступних форм самооцінювання:

- поелементної самооцінки рівня техніко-тактичної майстерності, функціональної та психологічної підготовленості;
- самооцінки процесуального аспекту діяльності спортсмена в межах специфічного групового суб'єкта спортивної діяльності;
- підсумкової самооцінки успішності виступів у змаганнях національного та міжнародного рівнів.

Поелементна самооцінка – це здійснення спортсменом деталізованої самодіагностики всіх складових, що визначають рівень його готовності до ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності (див. рис. 2.5, 2.6). Проведення такої процедури вимагає від тренера визначення переліку ключових компонентів техніко-тактичної, функціональної та психологічної готовності, про які обов'язково інформується спортсмен на початку виконання тренувального чи змагального завдання. Попереднє ознайомлення дає змогу сформувати усвідомлене ставлення спортсменів до всіх компонентів (складових) підготовки, окреслити перспективи росту їхньої спортивної майстерності.

Для фіксації результатів поелементної самооцінки рівня техніко-тактичної майстерності, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів нами розроблено оціночні листи. Зокрема, самооцінювання за порядковою шкалою передбачає такі варіанти відповіді спортсменів: «достатній» (відмінний результат); «швидше так» (добрий результат); «швидше ні» (задовільний результат); «недостатній» (незадовільний результат). У випадку застосування рейтингової системи оцінювання спортивних досягнень доцільно застосувати бальну шкалу.

Спортсмени оцінюють ступінь відповідності рівня сформованості спеціальних умінь, навичок і якостей, що визначають їхню готовність до ефективної змагальної діяльності за допомогою бальної оцінки кожного з передбачених опитувальником питань, порівнюючи кожне з них з їх прогностичною цінністю, визначеною за допомогою експертного оцінювання, проведеного серед провідних тренерів, у тому числі,

тренерів паралімпійської збірної команди України з плавання 2006-2008 рр.

З метою самооцінки рівня сформованості техніко-тактичних навичок пропонуємо оціночний лист, в якому зафіксована сукупність показників, що характеризують: адекватність виконання, дотримання алгоритму дій, легкість, швидкість, точність виконання, ступінь автоматизму, здатність до ефективної перебудови діяльності, загальну оцінку. Процедура самооцінювання проводиться за такою шкалою: 4 бала – оптимальний (високий); 3 бала – базовий (достатній) рівень, 2 бала – середній (недостатній) рівень, 1 бал – низький (критичний) рівень сформованості.

Самооцінювання процесуального аспекту діяльності спортсменів у межах специфічного групового суб'єкта спортивної діяльності проводиться за допомогою анкетування. Інтерпретація результатів анкетування здійснюється в залежності від набраної суми балів: 8−9 балів відповідають оптимальному рівню; 6−7 балів − достатньому рівню; 3−5 балів – недостатньому рівню міжособистісної взаємодії спортсмена з іншими суб'єктами спортивної діяльності.

На етапах стабілізації та продуктивного функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності у паралімпійському спорті було застосовано прийом *порівняльного співставлення оцінок* − порівняння експертних оцінок фахівців, які входять до складу групового суб'єкта спортивної діяльності, з індивідуальними самооцінками спортсменами досягнутого ними рівня готовності. Передбачаємо, що чим більша розбіжність між самооцінками атлетів та експертними оцінками, тим більша неузгодженість між досягнутим ними рівнем готовності до змагальної діяльності та сучасними вимогами виду спорту й рівнем конкуренції спортсменів на міжнародних змаганнях.

Експертне оцінювання ефективності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності здійснювалось за допомогою

опитувальників групової самооцінки. Для оцінки було обрано ключові показники, що характеризують рівень сформованості соціально-психологічної та професійної компетентності суб'єктів, які утворюють дієздатний груповий суб'єкт спортивної діяльності. Зокрема, такими показниками можуть бути: рівень відповідальності, дисципліни, взаємодопомоги; їхня здатність сприймати позиції, думки інших; зацікавленість у результатах спільної діяльності; рефлексія досягнутого результату. *Мета експертного оцінювання* – упорядкувати та оптимізувати спільну діяльність усіх суб'єктів спортивної діяльності, зробити її взаємоузгодженню, зорієнтувати груповий суб'єкт спортивної діяльності на об'єктивні критерії оцінки рівня соціально-психологічної та фахової компетентності.

Для *діагностичної оцінки ефективності діяльності групового суб'єкта* як цілісної функціональної одиниці було розроблено та застосовано спеціальний опитувальник, що містить перелік питань, які характеризують різні аспекти спільної діяльності фахівців і спортсменів у межах специфічного для паралімпійського спорту (на матеріалах плавання) групового суб'єкта спортивної діяльності:

- особливості професійно спрямованого ділового спілкування;
- рівень сформованості навичок самооцінки та коректності взаємної оцінки;
- ступінь взаємоузгодженості та характер спільних професійних дій у тренувальному процесі та під час участі спортсменів у змаганнях;
- рівень активності суб'єктів у плануванні та вирішенні завдань супроводу;
- ступінь відповідності результату виступу спортсменів на відповідальних змаганнях прогнозованому.

Передбачаємо, що систематичне дотримання акмео-аксіологічної умови реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, що

здійснюється в формі самооцінювання всіх компонентів, які визначають рівень готовності до ефективної спортивної діяльності та експертного оцінювання, сприятиме досягненню високого рівня сформованості індивідуально-професійних позицій спортсменів і фахівців, залучених до підготовки та забезпечення участі в змаганнях осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, позитивно вплине на рівень їхньої самосвідомості, сприятиме досягненню найвищого (можливого) рівня готовності спортсменів до змагальної діяльності та його ефективної реалізації під час відповідальних стартів.

Висновки до четвертого розділу

Створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку актуалізує розробку технології її практичної реалізації в системі підготовки спортсменів кожної з нозологічних груп, що враховує специфічні вимоги паралімпійського спорту до структури та змісту їхньої змагальної діяльності.

Встановлено, що готовність спортсмена досягати високого результату в сучасному паралімпійському спорті є складним, багатокомпонентним станом, основу якого складають оптимальні показники фізичної, психологічної та техніко-тактичної складових спортивної майстерності, що взаємодіють між собою у відповідності до вимог конкретної змагальної дисципліни.

Повнота та ефективність вирішення завдань підготовки спортсменів різних нозологій неможлива без узгоджених професійних дій і продуктивної співпраці всіх суб’єктів спортивної діяльності, що, у залежності від нозологічної групи, глибини та характеру моторних, сенсорних або інтелектуальних обмежень спортсменів і правил змагань

утворюють специфічні для паралімпійського спорту суб'єкти спортивної діяльності.

Технологію практичної реалізації системи розглянуто як специфічний сценарій функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності в системі підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Технологією передбачено створення оптимальних умов для ефективної тренувальної та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, поновлення їхнього психологічного здоров'я, оволодіння ключовими соціальними та спеціальними компетенціями, що забезпечують формування оптимального рівня готовності спортсменів до високоефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Розкрито сутність і структуру технології, охарактеризовано її ключові якісні ознаки: за філософською основою – природовідповідна; за характером змісту та структури – професійна; за категорією суб'єктів – індивідуальна; за позицією суб'єктів спортивної діяльності − особистісно орієнтована; за домінуючими організаційними формами − групова; за стилем взаємодії − співробітництво; за напрямком модернізації – організаційно-методична реконструкція системи підготовки осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Розкрито психолого-педагогічні умови, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як основних суб'єктів спортивної діяльності. До них віднесено: діагностико-аналітичну, організаційну, корекційно-виховну, акмео-аксіологічну.

Реалізація першої психолого-педагогічної умови передбачає здійснення вибору діагностичного інструментарію та визначення особливостей його використання у відповідності до нозологічних особливостей спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, вирішення поточних діагностичних завдань. Дотримання діагностико-аналітичної умови забезпечує

визначення адекватних форм, методів і засобів впливу на особистість спортсменів, уточнення змісту психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності у відповідності до поточних завдань підготовки та участі в змаганнях.

Реалізація організаційної умови передбачає: утворення дієздатних пролонгованих і локальних групових суб'єктів спортивної діяльності, що в умовах відповідальної взаємозалежності забезпечують планування та реалізацію завдань психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Охарактеризовано особливості групової динаміки, визначено специфіку функціонування пролонгованих і локальних, гетерогенних і гомогенних групових суб'єктів спортивної діяльності в умовах тренувального процесу та участі спортсменів різних нозологій у змаганнях національного та міжнародного рівнів, охарактеризовано соціально-психологічні умови та визначено заходи, спрямовані на підвищення соціально-професійної компетентності окремих фахівців, які входять до складу групового суб'єкта спортивної діяльності. Передбачено, що специфічні для паралімпійського спорту групові суб'єкти є оптимальною мікромоделлю професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів кожної з нозологій.

Реалізація корекційно-виховної умови пов'язана з розробкою базового змісту психолого-педагогічного супроводу з подальшою його індивідуалізацією та конкретизацією: складання індивідуальної карти спортсмена, що включає загальну характеристику соматичного стану з докладним переліком його функціональних обмежень, особливостей психомоторного та сенсомоторного розвитку, характеристику спортсмена як особистості та суб'єкта спортивної діяльності.

Індивідуальні карти спортсмена використовуються для уточнення завдань його підготовки та визначення обсягу необхідної корекційно-

виховної роботи, вибору методів і засобів впливу на особистість, проведенням поточного консультування та корекційної роботи зі спортсменом, визначення особливостей та здійснення обґрунтованого вибору техніко-тактичної моделі змагальної діяльності та утворення відповідного локального групового суб'єкта, професійні дії якого забезпечать ефективну діяльність спортсмена в передзмагальній і змагальній фазах й фазі післядії.

Дотримання акмео-аксіологічної умови передбачає систематичне застосування процедур самооцінювання процесуального аспекту тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, а також пролонгованого або локального групового суб'єкта спортивної діяльності, що забезпечує орієнтацію спортсменів на об'єктивні критерії, сприяє формуванню професійної самосвідомості, підвищує рівень їхньої соціально-професійної компетентності, забезпечує уникання надмірного суб'єктивізму, сприяє досягненню найвищого рівня спортивних результатів.

Самооцінка процесуального аспекту та проміжних результатів спортивної діяльності розглядається як спосіб саморефлексії в специфічному соціальному середовищі, як уміння спортсмена адекватно оцінювати рівень власних можливостей і досягнень, усвідомлювати фактори, що забезпечують або лімітують його здатність до ефективної спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 5
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

5.1. Розробка методики та вибір критеріїв оцінки ефективності експериментального впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Ефективність (з лат. effectus – дія, результат) розглядається як здатність отримувати конкретні результати, досягати наміченої цілі. Загальновідомо, що визначення та оцінка ефективності є одним із ключових теоретичних і практичних завдань, розв'язання якого дозволяє розробляти та застосовувати оптимальні методи пізнання світу, підтверджувати або спростовувати висунуті припущення, що сприяє подальшому розвитку наукового знання [65].

Терміни «ефективність», «ефективний», «неефективний», що застосовуються в усіх наукових і практичних галузях, нагадують своєрідні штампи, вживання яких не гарантує тотожність розуміння змісту терміну різними науковцями та практиками. Зважаючи на відсутність теоретичних розробок із проблем визначення ефективності системи психолого-педагогічного супроводу осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, зокрема, відсутність дефініцій поняття ефективності психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку актуалізується проведення відповідних досліджень.

Отримання об'єктивних результатів щодо експериментального

впровадження системи потребувало здійснення вибору адекватних методів дослідження. *Вибір методів* здійснено у відповідності до сучасної методології наукових досліджень, а саме:

- застосовані методи є теоретично обґрунтованими, інформативними, адекватними меті дослідження, зручними у використанні;
- передбачено можливість багаторазового використання обраних методів, що забезпечує отримання достовірної інформації щодо динаміки досліджуваних показників, а також уможливлює перспективне планування такої динаміки;
- матеріали дослідження, отримані за допомогою обраних методів, допускають конструктивну формалізацію кількісних та якісних показників із можливістю їх подальшого порівняння, статистичної обробки та систематизації.

Інтерпретація та оцінка матеріалів дослідження виконується з дотриманням принципу системного підходу до аналізу показників педагогічного, психологічного, особистісного та соціально-психологічного характеру. Практичне використання методів дослідження передбачає дотримання *принципів*:

- *об'єктивності* – обрані методи повною мірою відповідають досліджуваним явищам, використовується в стандартних умовах, а формулювання висновків за результатами дослідження здійснюється на підставі отриманих даних;
- *онтології* – врахування індивідуальності спортсменів, оцінки їхніх особливостей в усій багатогранності особистісних проявів, що проявляються різних умовах і ситуаціях спортивної діяльності;
- *системного структурно-динамічного вивчення* – здійснення аналізу результатів вивчення особистості та діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку на всіх етапах дослідження;
- *розвитку* – вивчення явищ з урахуванням їх динаміки.

У процесі розробки методики оцінки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті ми враховуємо, що в теорії та практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації головним системоутворюючим фактором залишається результат спортивної діяльності як квінтесенція індивідуальної ефективності спортсмена, а не його стан, особистісний і соціальний розвиток. Однак, орієнтація виключно на результат загострює протиріччя між індивідуальними настановами особистості та соціальними вимогами до неї, адже спортсмен високої кваліфікації – це, передусім, «...професіонал – людина в цілому, і як індивід, і як особистість, і як суб'єкт діяльності» [161, с. 46].

Отже, спортивна діяльність висококваліфікованих спортсменів пов'язана з формуванням однієї з найважливіших характеристик індивідуальності – професіоналізму, що «... розглядається як інтегральна характеристика людини, есплікується в її діяльності та спілкуванні» [162, с. 131]. Згідно з вимогами щодо організації та змісту тренувальної та змагальної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку кожного з функціональних класів, суб'єкти спортивної діяльності в паралімпійському спорті виконують професійні дії, переважно, у системі «людина-людина». У сукупності з врахуванням специфічних умов психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, визначення ефективності системи зумовлює необхідність здійснення оцінювання:

- ефективності спільної професійної діяльності групового суб'єкта, специфічного для паралімпійського спорту;
- індивідуальної ефективності спортсмена як основного суб'єкта спортивної діяльності.

Обраний підхід до вибору критеріїв ефективності також обумовлений високим ступенем залежності між результативністю тренувальної та

змагальної діяльності осіб із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку та професійними діями інших суб'єктів, які забезпечують супровід спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті (r = 0,81). Отже, ефективність реалізації системи обумовлена низкою факторів, тому її визначення не може здійснюватись виключно з позицій оцінки індивідуальної ефективності діяльності спортсменів. Оцінюванню має підлягати й діяльність групових суб'єктів, специфічних для паралімпійського спорту.

Оцінка ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку представлена у вигляді *інтегрального критерію*, що дозволяє визначити ефективність спільної професійної діяльності фахівців і спортсменів у межах групових суб'єктів спортивної діяльності, а також результативність діяльності кожного окремого спортсмена.

Розробляючи інтегральний критерій оцінки ефективності запропонованої системи, ми орієнтуємось на дотримання наступних вимог:

- інтегральний критерій складається з сукупності окремих критеріїв, що дозволяє не тільки оцінити ефективність спільної діяльності групового суб'єкта, специфічного для паралімпійського спорту, але й визначити проблемні місця в діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як основних суб'єктів супроводу в паралімпійському спорті;
- окремі критерії, що утворюють інтегральний критерій, мають бути односпрямованими – за умови, що значення окремого критерію позитивно змінюється, зростає й загальний показник ефективності й навпаки;
- значення окремих критеріїв мають вимірюватися в одному інтервалі (у відносних одиницях – від 1 до 4 або у відсотках – від 0 до 100). Дотримання цієї вимоги забезпечує можливість нормування та центрування відповідних показників [163, с. 38].

Умовами реалізації системи передбачено здійснення поточного коригування умов, форм, методів і засобів впливу в процесі супроводу тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, які входять до складу резерву, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України з метою забезпечення науково-обґрунтованого планування корекційних заходів, контролю за повнотою вирішення завдань підготовки спортсменів до участі в національних першостях і чемпіонатах й змаганнях міжнародного рівня. Тому актуальною є потреба у проведенні проміжної та підсумкової оцінки ефективності практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті [82].

Проміжна оцінка ефективності спрямована на визначення повноти вирішення проміжних завдань супроводу спортивної діяльності спортсменів на кожному з етапів педагогічного експерименту. Оцінюванню підлягає ефективність застосованих заходів, що увійшли до системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Підсумкова оцінка ефективності практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку здійснюється за окремими критеріями, що утворюють інтегральний критерій ефективності (рис. 5.1):

- ефективність функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності в паралімпійському спорті (*критерій ефективності професійної взаємодії – E_{i}прв*).
- співвідношення ступеня задоволеності спортсмена досягнутим рівнем готовності до ефективної змагальній діяльності з відповідною експертною оцінкою досягнутого ним рівня готовності (*критерій психологічної ефективності – E_{i}пс*);

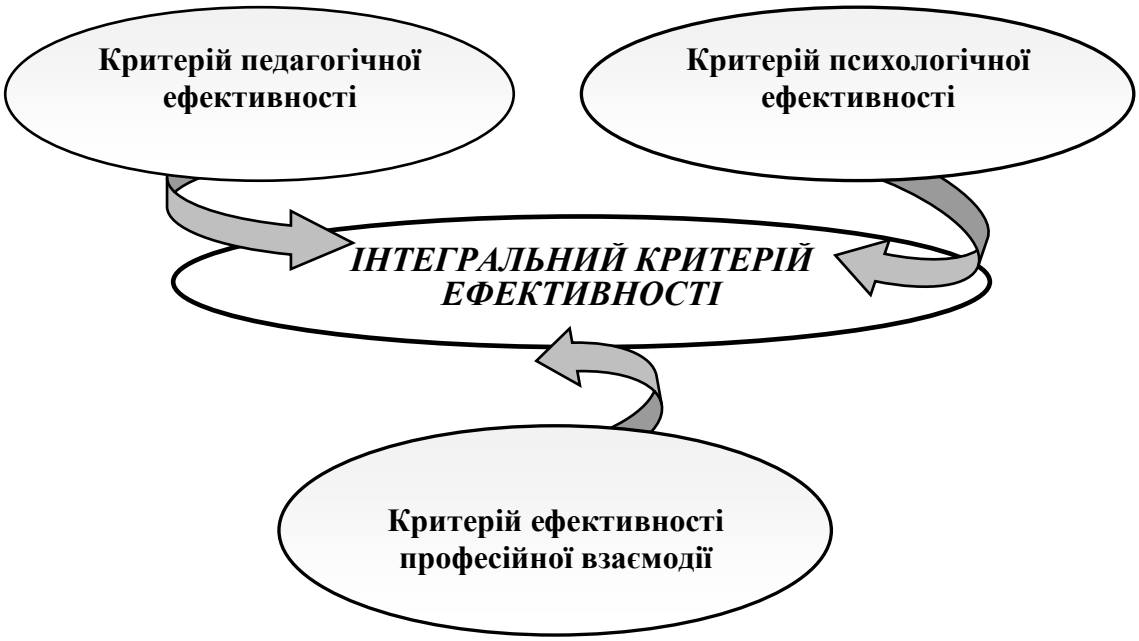


Рис. 5.1. Інтегральний критерій ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку

- результати виступів спортсменів в основному змаганні макроциклу з урахуванням співвідношення ступеня відповідності прогнозованого результату реально показаному спортсменом під час участі в офіційних змаганнях національного та міжнародного рівня (*критерій педагогічної ефективності – $E_{\text{изд}}$*) [65];

Отже, *інтегральний критерій ефективності* системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті утворюється сукупністю окремих критеріїв, кожен з яких складається зі складових оцінки ефективності (табл. 5.1). Враховуючи, що можливість, повнота та ефективність виконання завдань тренувальної та змагальної діяльності плавцями з порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку залежить від професійних дій групових суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту, першим критерієм оцінки ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу

було обрано *критерій ефективності професійної взаємодії* фахівців і спортсменів у межах групового суб'єкта спортивної діяльності [55].

Таблиця 5.1

Критерії та складові оцінки системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку

Критерій ефективності	Складові
Критерій ефективності професійної взаємодії *(E_iпрв)*	Ефективність функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності (взаємодії фахівців і спортсменів у межах групового суб'єкта): психологічний клімат у межах групового суб'єкта спортивної діяльності (за поведінковим, емоційним і когнітивним компонентами); мотиваційний компонент ефективності; рефлексивно-оцінний компонент ефективності; діагностичне оцінювання ефективності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності
Критерій психологічної ефективності *(E_iпс)*	Оцінка досягнутого рівня готовності: інтегральна самооцінка досягнутого рівня готовності (психологічної, техніко-тактичної, функціональної); експертна інтегральна оцінка досягнутого рівня готовності (психологічної, техніко-тактичної, функціональної); визначення ступеня узгодженості самооцінок та експертних оцінок досягнутого рівня готовності
Критерій педагогічної ефективності *($E_{изд}$)*	результати виступів плавців в основному змаганні макроциклу; відповідність прогнозованого результату фактично досягнутому: відхилення (±) результату, показаного спортсменом, від прогнозованого часу

Обраний критерій розкриває особливості організації супроводу та професійної взаємодії спортсменів і фахівців в межах пролонгованих і локальних групових суб'єктів спортивної діяльності, зокрема, у кожній із фаз змагальної діяльності та у відповідності до особливостей її структури на кожній із заявлених дистанцій.

Запропонована система спрямовується на забезпечення результативності професійної діяльності спортсменів високої кваліфікації з порушеннями моторного, сенсорного та інтелектуального розвитку в напружених умовах тренувань і змагань, що об'єктивно ускладнюють досягнення ними високого рівня готовності, його прогнозованої реалізації під час виступів у відповідальних змаганнях.

Однак, досягнення високого спортивного результату лімітується здатністю осіб із порушеннями психофізичного розвитку до активації додаткових внутрішніх ресурсів, що, передусім, передбачає необхідність мобілізації сил організму, адекватного зростання психічної напруженості та здатності до самоконтролю й саморегуляції психічного стану в складних умовах змагальної діяльності, зокрема, напередодні відповідального змагання та безпосередньо у передзмагальній фазі (див. рис. 3.3). Це актуалізує вивчення динаміки особистісного розвитку, специфічних властивостей психіки спортсменів як інформативних критеріїв оцінки ефективності практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності.

Виділення мотиваційного компонента ефективності пов'язуємо з необхідністю врахування системи мотивів спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, їхніх мотиваційних тенденцій, аналізу спільності мотивації, мети та поглядів на шляхи її досягнення всіма суб'єктами спортивної діяльності.

Урахування показників рефлексивно-оцінного компонента ефективності передбачає вивчення динаміки самооцінки та рівня домагань

спортсменів, що мають тісні функціональні зв'язки та виступають психологічними регуляторами спрямованості особистості на самореалізацію у спортивній діяльності. Самооцінка та рівень домагань також впливають на побудову стратегії взаємовідносин між суб'єктами спортивної діяльності, детермінують соціальну активність особистості, її ініціативність, вимогливість до себе, готовність до здорової конкуренції. Зокрема, рівень домагань відображає стереотип тактики цілепокладання людини, вибір мети та рівня складності задач діяльності, у тому числі спортивної.

Критерій психологічної ефективності, що включено до інтегрального критерію ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, відображає повноту дотримання акмео-аксіологічної умови реалізації системи, а також дозволяє відстежити динаміку професійної самосвідомості атлетів як основних суб'єктів спортивної діяльності.

У паралімпійському спорті одним із ключових критеріїв ефективності застосованих впливів є спортивний результат. Педагогічна ефективність есплікується в результатах змагальної діяльності спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку під час їхніх виступів в основних стартах макроциклу. Це доводить правомірність введення складової *критерію педагогічної ефективності*, що застосовується для інтегральної оцінки експериментальної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Ми також враховуємо, що досягнення спортсменами високого рівня готовності не гарантує його повноцінну реалізацію в реальних умовах змагання. Це актуалізує врахування показника відносної результативності як інформативної складової даного критерію визначення ефективності системи. Для отримання показників відносної результативності змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку передбачено здійснення

порівняльного аналізу прогнозованих результатів, попередньо визначених фахівцями за результатами експертної оцінки досягнутого ними рівня готовності до виступу в основному старті макроциклу, з результатами, що були фактично показані спортсменами під час змагань. Показники відносної результативності змагальної діяльності спортсменів свідчать про процесуальну ефективність їхньої діяльності, що, передусім, забезпечується здатністю до самоконтролю та саморегуляції психічного стану напередодні виступу та у передстартовій фазі, а також діяльності локальних групових суб'єктів, за умови, що специфічні для паралімпійського спорту професійні дії фахівців включені до структури змагальної діяльності окремих спортсменів під час їхньої участі у відповідальних змаганнях.

Методика оцінки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті включає сукупність емпіричних методів дослідження: засобів діагностики психічного та особистісного розвитку й психічних станів спортсменів, що застосовуються, переважно, індивідуально в умовах тренувального процесу та участі спортсменів у змаганнях; соціологічних методів дослідження та методу педагогічних спостережень. Кількісний та якісний аналіз отриманих оціночних даних дає повну та об'єктивну інформацію для подальшого визначення ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

Ефективність системи (*Ес*) представлено у вигляді інтегрального показника, що визначається як сума оцінок, отриманих за кожним із трьох критеріїв ефективності (E_i) з урахуванням їх вагових коефіцієнтів (α_i):

$$(E_c = \sum_{i=1}^{3} \alpha_i E_i) \qquad (5.1),$$

де $\sum$ – знак суми; α_i – ваговий коефіцієнт (коефіцієнт значущості) окремого критерію ефективності системи супроводу; E_i – один із трьох критеріїв ефективності практичної реалізації системи психолого-

педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Отже,

$$E_c = \alpha_1 E_{іпрв} + \alpha_2 E_{іпс} + \alpha_3 E_{ізд} \quad (5.2),$$

де $E_{іпрв}$ – критерій ефективності професійної взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності; $E_{іпс}$ – критерій психологічної ефективності; $E_{ізд}$ – критерій педагогічної ефективності; α_1 – ваговий коефіцієнт критерію ефективності професійної взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності; α_2 – ваговий коефіцієнт критерію психологічної ефективності; α_3 – ваговий коефіцієнт критерію педагогічної ефективності змагальної діяльності.

Ваговий коефіцієнт α_i для кожного з критеріїв визначається за результатами експертної оцінки кваліфікованих тренерів-викладачів, яким пропонується розташувати три критерії ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку за ступенем їх значущості. До складу експертної групи увійшли двадцять досвідчених фахівців, які безпосередньо залучені до підготовки спортсменів у паралімпійському спорті.

Відбір складу експертної групи здійснено з урахуванням наступних критеріїв:

1) відповідність роду діяльності експерта завданням, що розв'язуються під час дослідження;
2) рівень освіти, посада, тренерська категорія, звання;
3) продуктивність експерта, що виражається в кількості підготовлених спортсменів високої кваліфікації;
4) рівень авторитетності фахівця серед колег;
5) представництво в експертній групі тренерів із різним стажем роботи, що забезпечує поєднання професіоналізму більш досвідчених фахівців з енергійністю молодих.

Вивчення думки експертів здійснювалось із використанням методу ранжування. Результати експертного дослідження підлягали перевірці на

достовірність, що здійснювалась за допомогою визначення коефіцієнта конкордації. При ймовірності помилки 0,05 було підтверджено, що погоджуваність у думках експертів не випадкова, а достатньо об'єктивна ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$).

Виведення інтегрального показника ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті здійснено з урахуванням таких вимог:

- оцінка значущості кожного критерію ефективності системи (O_{ij}) здійснюється в одному інтервалі − від 1 до 3 балів;
- виконується нормування та центрування кожного значення експертної оцінки:

$$O^*_{ij} = \frac{\left(O_{ij} - O_i^{max}\right)}{\left(O_i^{max} - O_i^{min}\right)} \quad (5.3),$$

- де O^*_{ij} – нормоване значення оцінки значущості конкретного критерію ефективності системи;
- O_{ij} – фактичне значення оцінки значущості критерію ефективності системи;
- O_i^{max} – максимально можливе значення оцінки значущості критерію;
- O_i^{min} – мінімально можливе значення оцінки значущості критерію.

Усі критерії та складові ефективності системи є односпрямованими: за умови, що оцінка за одним із критеріїв зростає, це свідчить про зростання ефективності системи супроводу, якщо зменшується – про зниження ефективності. У результаті проведених розрахунків отримано три вагових коефіцієнти, а таблиця оцінки значущості окремих критеріїв ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті набула такого вигляду (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Критерії ефективності системи та їх вагові коефіцієнти

Критерій ефективності	Ваговий коефіцієнт критерію α_i
Критерій ефективності професійної взаємодії	0,28
Критерій психологічної ефективності	0,21
Критерій педагогічної ефективності	0,51
Інтегральний критерій ефективності системи ($E_c = \sum_{i=1}^{3} \alpha_i E_i$)	1

Використання інтегрального критерію для визначення ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті показує, що ефективність безпосередньо залежить від рівня професіоналізму окремих суб'єктів діяльності, їхньої здатності до професійної взаємодії.

Професіоналізм суб'єкта спортивної діяльності забезпечується підсистемою індивідуальних якостей особистості, що визначають рівень соціально-психологічної компетентності та впливають на індивідуальну ефективність його діяльності у системі «людина-людина». Це дозволяє передбачити, що зростання індивідуальної ефективності окремого суб'єкта зумовлює підвищення ефективності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності та реалізації системи в цілому. Запропонований нами комплексний підхід дозволяє пов'язати індивідуальну ефективність осіб із порушеннями психофізичного розвитку з ефективністю групового суб'єкта спортивної діяльності.

Бальна оцінка результатів впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті за складовими критерію ефективності професійної взаємодії групових суб'єктів спортивної

діяльності, психологічної та педагогічної ефективності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, а також інтегральна оцінка ефективності системи здійснюється за чотирма оціночними рівнями:

- оптимальним (високим) – 4 бала, що вказує на найвищий позитивний рівень розвитку або сформованості оцінюваного фактору (процесу, якості), що визначений за допомогою оціночних критеріїв (ключів), передбачених конкретною діагностичною методикою;
- базовим (достатнім) – 3 бала, що вказує на сприятливий позитивний рівень оцінюваного фактору;
- середнім (недостатнім) – 2 бала, що вказує на несприятливий негативний рівень оцінюваного фактору;
- низьким (критичним) – 1 бал, що вказує на найнижчий негативний рівень оцінюваного фактору.

Результати ($M \pm m$) оцінки системи за кожним із трьох інтегральних критеріїв ефективності підлягають кількісному та якісному опрацюванню з урахуванням їх вагових коефіцієнтів [65].

Отже, *ефективність системи* психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті визначається інтегральним критерієм, що утворюється сукупністю складових ефективності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності в поєднанні зі складовими індивідуальної ефективності спортсменів.

5.2. Експериментальна оцінка ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті

Створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку, її експериментальне впровадження в систему підготовки спортсменів у паралімпійському спорті здійснювалось на формувальному етапі педагогічного експерименту за участю провідних спортсменів-інвалідів України, членів паралімпійської збірної команди з плавання під час їхньої підготовки до змагань національного та міжнародного рівня.

У відповідності до інтегрального критерію ефективності системи, оцінюванню підлягали окремі складові в межах кожного з трьох критеріїв з урахуванням їх вагових коефіцієнтів.

5.2.1. Оцінка реалізації системи за критерієм ефективності професійної взаємодії групового суб'єкта спортивної діяльності

У відповідності до завдань дослідження на формувальному етапі педагогічного експерименту здійснювалось вивчення психологічного клімату пролонгованих і локальних гетерогенних й гомогенних групових суб'єктів спортивної діяльності. Результати соціологічних досліджень, проведених на етапі формування групових суб'єктів спортивної діяльності показали, що за емоційним компонентом структура ставлення до членів групового суб'єкта спортивної діяльності кожного з учасників дослідження розподілилась від невизначеного й суперечливого (46,71 %) до цілком сприятливого ставлення (53,29 %). Загальна оцінка психологічного клімату в межах групових суб'єктів за *емоційним компонентом* складає + 0,57$\pm$0,12, що вказує на домінування сприятливого емоційного клімату.

Поведінковий компонент є індикатором бажання окремого суб'єкта жити та співпрацювати з іншими суб'єктами спортивної діяльності. Результати дослідження вказують на виразно сприятливий психологічний клімат (+ 0,85$\pm$0,09), що дає підставу для позитивного прогнозу стосовно

можливостей тривалої спільної взаємодії групового суб'єкта в побутовій і професійній діяльності під час перебування на тренувальних зборах у період підготовки до основних змагань макроциклу та участі національної збірної команди України з плавання в міжнародних змаганнях.

Аналіз результатів вивчення психологічного клімату групового суб'єкта спортивної діяльності за *когнітивним компонентом* указує на його загальне позитивне тло (+ 0,54±0,06). Це дозволяє передбачити здатність більшості суб'єктів до використання знань, умінь, практичного досвіду для вирішення поточних завдань супроводу тренувальної та змагальної діяльності плавців у паралімпійському спорті, що, за умови досягнення високого рівня ідентифікації та згуртованості групового суб'єкта, має позитивно позначитись на ефективності його функціонування та результаті змагальної діяльності кожного зі спортсменів.

Отже, за всіма досліджуваними компонентами психологічний клімат у межах групового суб'єкта спортивної діяльності в цілому оцінено як сприятливий, а результати розподілились в інтервалі від + 0,33 до + 1. Суттєва розбіжність показників кількісної оцінки психологічного клімату підтверджена результатами педагогічних спостережень. Зокрема, встановлено, що під час спільної діяльності окремі суб'єкти характеризуються скутістю та недостатньою впевненістю дій, а їхня професійна взаємодія в межах групового суб'єкта вирізняється низькою активністю під час обговорення та прийняття спільних рішень. В окремих випадках має місце недостатня виваженість та обґрунтованість пропозицій, що висуваються якби умовно, задля створення ілюзії участі. У поєднанні з надмірною емоційною стриманістю такі особистісні прояви суб'єктів спортивної діяльності дозволяють передбачити наявність певного психологічного дискомфорту. Однак, на етапі започаткування групового суб'єкта такі особистісні прояви є адекватними та повною мірою відповідають закономірностям групової динаміки.

У процесі дослідження проводились педагогічні спостереження за динамікою формування групових суб'єктів спортивної діяльності від етапу започаткування до продуктивного функціонування (рис. 5.2).

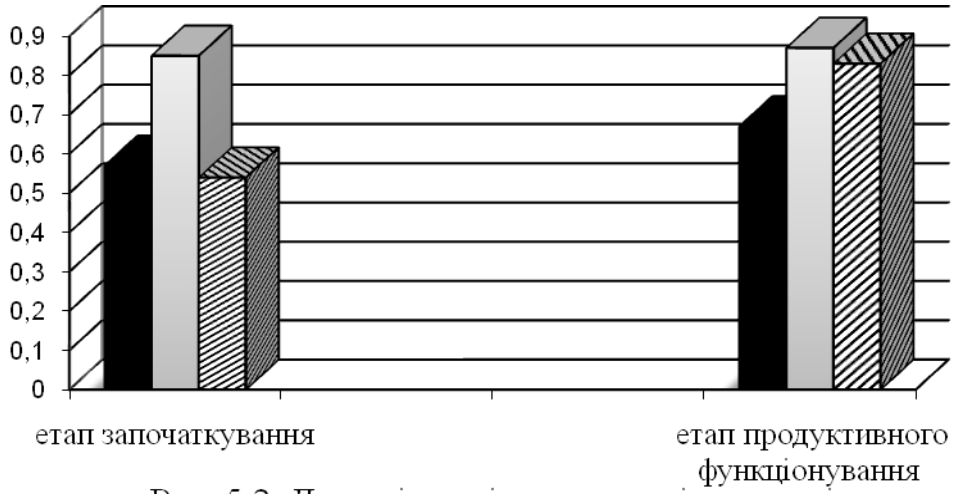


Рис. 5.2. Динаміка змін психологічного клімату групового суб'єкта спортивної діяльності, бали:

■ – емоційний компонент; □ – поведінковий компонент;
▨ – когнітивний компонент

Результати педагогічних спостережень і соціологічних досліджень доводять, що дотримання організаційної умови практичної реалізації системи дозволило забезпечити зростання продуктивної соціально-психологічної взаємодії між фахівцями та спортсменами, які виконують професійні функції у межах пролонгованих гетерогенних і локальних гомогенних групових суб'єктів спортивної діяльності.

Зокрема, наявність рольової взаємозалежності між суб'єктами спортивної діяльності, систематична співпраця фахівців і спортсменів, участь у колективному плануванні алгоритму спільної професійної діяльності, реалізації заходів психолого-педагогічного супроводу, систематичний обмін досвідом сприяли розвитку емпатійних здібностей, формуванню відносин взаємної довіри між суб'єктами спортивної діяльності.

Достовірні позитивні зрушення, що відбулися за когнітивним компонентом (0,36$\pm$0,11 на етапі започаткування та 0,89$\pm$0,13 на етапі

активного функціонування) ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні), вказують на налагодження професійної взаємодії, продуктивне підвищення активності суб'єктів спортивної діяльності. Це позитивно позначилось як на індивідуально-груповій, так і парній професійній діяльності фахівців і спортсменів, забезпечило вільний перехід від закритого до відкритого режиму функціонування групових суб'єктів. Загалом, сформовані групові суб'єкти спортивної діяльності на етапі активного функціонування характеризуються високим рівнем ідентифікації. Вони стали цілком дієздатними, творчими, активними, здатними працювати на єдину кінцеву мету.

Встановлено, що за критеріями професійно спрямованого ділового спілкування, рольової структури групового суб'єкта, сформованістю навичок самооцінки та коректності взаємної оцінки процесуального аспекту та результатів діяльності фахівців і спортсменів, рівнем активності суб'єктів і ступенем взаємоузгодженості їхніх професійних дій діяльність групових суб'єктів оцінено в 17,37$\pm$0,96 бала (13,56$\pm$1,21 бала на етапі започаткування), що відповідає високому рівню ефективності їх функціонування, а результати дослідження групової динаміки є статистично значущими ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Діагностична оцінка ефективності функціонування п'яти пролонгованих і локальних гетерогенних й гомогенних групових суб'єктів спортивної діяльності підтверджена результатами педагогічних спостережень і соціологічних досліджень: 60 % групових суб'єктів спортивної діяльності знаходяться на оптимальному (високому) рівні функціонування (3,91$\pm$0,09 бала); 40 % характеризуються базовим (достатнім) рівнем (3,32$\pm$0,11 бала).

Виділення мотиваційного компонента ефективності професійної взаємодії передбачало врахування системи мотивів суб'єктів спортивної діяльності, які спонукають їх до вдосконалення професійно значущих навичок, формують усвідомлене ставлення до виконання професійних

функцій у межах групового суб'єкта спортивної діяльності, адже, єдність мети та мотивації в сукупності з професійною компетентністю окремих суб'єктів є обов'язковою умовою ефективної професійної взаємодії.

Зміни, що відбулися в мотиваційній сфері спортсменів, розвитку їхніх рефлексивних здібностей, самооцінки та рівня домагань, динаміка особистісної та ситуативної тривожності на формувальному етапі педагогічного експерименту пов'язані з дотриманням умов, передбачених технологією практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних дозволив виявити поліпшення здатності учасників дослідження до професійної взаємодії в межах групових суб'єктів спортивної діяльності, що створює сприятливі передумови для забезпечення найвищого рівня ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Ми враховуємо, що вплив на мотиваційну сферу осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку як ключову рушійну силу, забезпечить формування націленості особистості на досягнення найвищого рівня самореалізації у спортивній діяльності. Тому застосування індивідуальних корекційно-виховних заходів у сукупності з позитивним впливом міжособистісного спілкування фахівців і спортсменів у межах групових суб'єктів спортивної діяльності в тренувальному процесі та під час участі в змаганнях національного та міжнародного рівнів забезпечило корекційний вплив на особистість спортсменів, зокрема, їхню мотиваційну сферу. Це дозволило забезпечити позитивні зміни мотиваційних тенденцій спортсменів, які на етапі констатувального етапу педагогічного експерименту відзначалися домінуванням мотивації уникання невдач (див. рис. 3.1-3.2).

Дослідження мотиваційних тенденцій висококваліфікованих плавців із порушеннями зору та опорно-рухового апарату на формувальному етапі

педагогічного експерименту засвідчує достовірне зростання мотиваційних тенденцій на досягнення успіху (рис. 5.3-5.4).

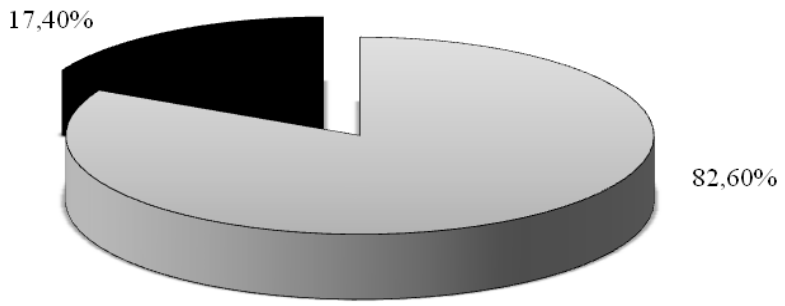


Рис. 5.3. Розподіл висококваліфікованих спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за домінуючими мотиваційними тенденціями (формувальний етап):

□ – мотивація досягнення успіху;
■ – мотивація уникання невдачі

Зокрема, серед спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату виявлено достовірне зростання мотивації досягнення успіху в порівнянні з відповідними показниками, отриманими на констатувальному етапі педагогічного експерименту ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Подібна тенденція встановлена й у групі спортсменів із порушеннями зору (рис. 5.4). На рівні значущості 5 % доведено наявність позитивної динаміки мотиваційних тенденцій плавців високої кваліфікації з вадами зору на етапі формувального педагогічного експерименту ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

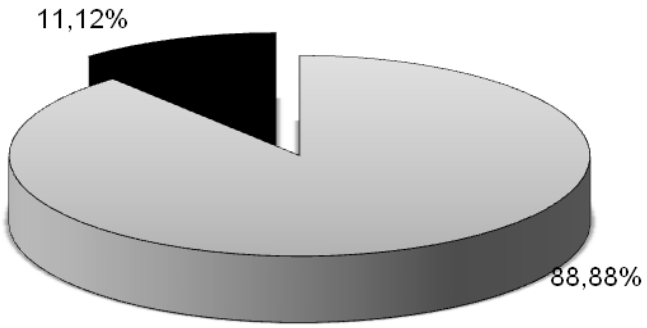


Рис. 5.4. Розподіл висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору за домінуючими мотиваційними тенденціями (формувальний етап):

□ – мотивація досягнення успіху;

■ – мотивація уникання невдачі

Результати дослідження мотиваційних тенденцій спортсменів без урахування нозологічної групи представлено на рис. 5.5.

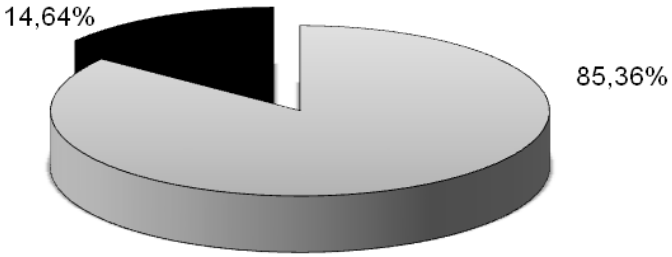


Рис. 5.5. Розподіл спортсменів високої кваліфікації за домінуючими мотиваційними тенденціями (формувальний етап):

□ – мотивація досягнення успіху;

■ – мотивація уникання невдачі

Отримані результати засвідчують, що плавці високої кваліфікації характеризуються домінуванням мотивів досягнення успіху над мотивами уникання невдачі ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Показниками рефлексивно-оцінного компонента критерію ефективності професійної взаємодії є рівень самооцінки та рівень домагань

суб'єктів спортивної діяльності, що характеризуються щільними функціональними зв'язками та виступають психологічними регуляторами їхньої професійної взаємодії. Враховуючи складність механізму дії самооцінки, специфіку взаємодії основних її компонентів, наявність внутрішньонозологічних особливостей впливу несприятливих факторів мікро- та макросередовища на формування самооцінки спортсменів із вродженими та набутими вадами сенсорного, моторного та розумового розвитку на різних етапах онтогенезу підтверджують необхідність вивчення динаміки самооцінного компоненту особистості спортсменів різних нозологічних груп.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту показали домінування неадекватних самооцінок спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, своєрідність інших індивідуально-психологічних особливостей, що визначають рівень їхнього особистісного розвитку, здатність до ефективної тренувальної та змагальної діяльності. Актуальність спостереження за динамікою самооцінки та рівня домагань основних суб'єктів спортивної діяльності як інтегральних характеристик особистості спортсмена-професіонала, також зумовлена відсутністю відповідних наукових відомостей й безумовною необхідністю врахування особливостей особистісного розвитку осіб із порушеннями психофізичного розвитку в процесі реалізації системи їхнього супроводу у паралімпійському спорті, визначення ефективності застосованих впливів [52].

За результатами педагогічних спостережень встановлено, що самооцінка та рівень домагань спортсменів суттєво позначаються на їхній здатності до встановлення продуктивних взаємовідносин з іншими суб'єктами спортивної діяльності. Врахування відповідних особистісних характеристик плавців дозволяє обрати найбільш ефективний стиль психолого-педагогічного керівництва спортсменами, що, у сукупності зі спеціальними корекційними заходами, передбаченими системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями

психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, сприяє корекції їхніх неадекватних самооцінок і рівня домагань. Це дозволило забезпечити позитивні особистісні зміни спортсменів із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату, що цілком підтверджено результатами діагностичних досліджень, проведених на формувальному етапі педагогічного експерименту (рис. 5.6 – 5.8).

Зокрема, дослідження самооцінки спортсменів високої кваліфікації з порушеннями опорно-рухового апарату підтвердили припущення щодо позитивної динаміки самооцінного компонента особистості іспитованих (рис. 5.6).

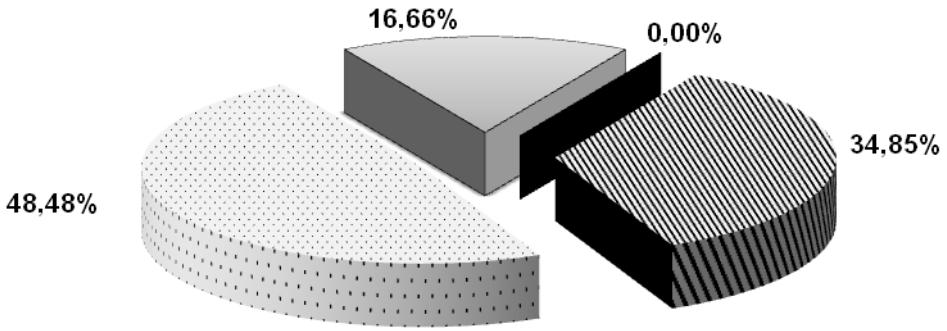


Рис. 5.6. Розподіл висококваліфікованих спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за самооцінним компонентом особистості (формувальний етап):

▨ – висока адекватна; ▩ – середня адекватна;
□ – завищена неадекватна; ■ – низька неадекватна

Порівняльний аналіз результатів вивчення самооцінки та рівня домагань спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату на різних етапах дослідження (див. рис. 3.10) указує на зменшення кількості плавців із неадекватною завищеною самооцінкою з 19,69 % на констатувальному етапі педагогічного експерименту до 16,66 % на формувальному. Однак, зафіксовані зміни виявились статистично недостовірними ($\chi^2_{емп}\chi^2_{емп.}<\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності однакові), що цілком узгоджується з результатами досліджень

інших науковців щодо важкості корекції неадекватних завищених самооцінок.

Загалом, результати діагностичних досліджень, проведених у групі плавців із порушеннями опорно-рухового апарату підтверджують домінування спортсменів із адекватною (високою та середньою) самооцінкою та рівнем домагань ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Порівняльний аналіз емпіричних даних динаміки рівнів самооцінки спортсменів із вадами зору підтверджує позитивний вплив застосованих корекційних заходів, передбачених системою психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності (рис. 5.7).

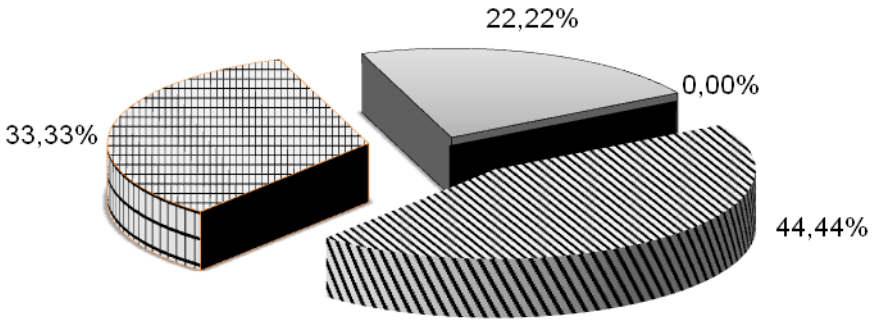


Рис. 5.7. Розподіл висококваліфікованих спортсменів із порушеннями зору за самооцінним компонентом особистості (формувальний етап):

▨ – висока адекватна; ▤ – середня адекватна;
□ – завищена неадекватна; ■ – низька неадекватна

Результатами дослідження підтверджено, що неадекватна занижена самооцінка в спортсменів із порушеннями зору краще піддається корегуючим впливам у порівнянні з неадекватною завищеною самооцінкою (див. рис. 3.13).

Зокрема, на формувальному етапі дослідження не виявлено жодного спортсмена із заниженою самооцінкою, тоді, як на констатувальному їх частка становила 7,96 % ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні). Статистично достовірних змін, щоб підтвердили корекцію неадекватних завищених

самооцінок спортсменів не встановлено ($\chi^2_{емп.}<\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності однакові). Результати вивчення самооцінки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку без урахування нозологічної групи представлено на рис. 5.8.

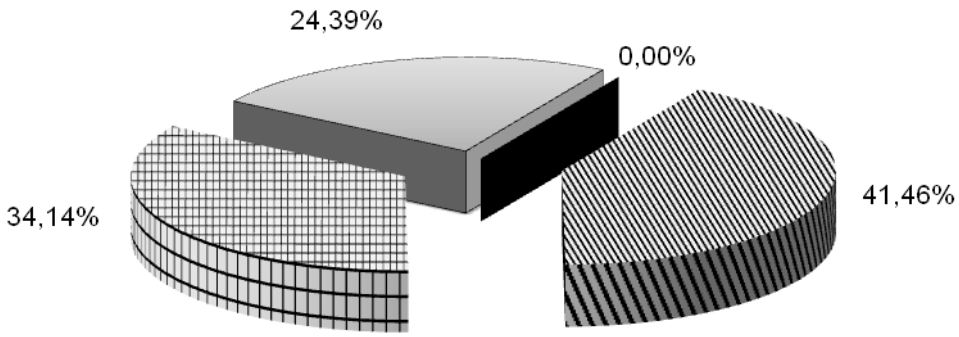


Рис. 5.8. Розподіл спортсменів за самооцінним компонентом особистості (формувальний етап):

▨ – висока адекватна; # – середня адекватна;
□ – завищена неадекватна; ■ – низька неадекватна

Отримані результати підтверджують домінування спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку із адекватною (високою та середньою) самооцінкою та рівнем домагань ($\chi^2_{емп.}>\chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Оцінюючи ефективність системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями розумового розвитку ми врахували, що вади інтелекту, пов’язані з органічними ураженнями мозку, негативно позначаються на особистісному розвитку спортсменів, їхній здатності до адекватної самооцінки, самоприйняття та самоідентифікації.

Спортсмени цієї нозології характеризуються домінування первинних потреб і мотивів у регуляції поведінкових реакцій, неповною мірою усвідомлюють мету спортивної діяльності та способи її досягнення. Зважаючи на глибину та незворотність особистісного недорозвитку спортсменів, їхню обмежену здатність до адекватного сприймання та

усвідомлення інструкцій, передбачених психологічними дослідженнями, вважаємо за необхідне утриматись від викладу та аналізу суперечливих результатів вивчення мотиваційних тенденцій, самооцінки та рівня домагань осіб із порушеннями розумового розвитку як таких, що не відображають об'єктивної картини досліджуваних явища.

Таким чином, встановлено, що фахівці й спортсмени, які утворюють групові суб'єкти спортивної діяльності, специфічні для паралімпійського спорту, характеризуються домінуючим високим рівнем сформованості комунікативних здібностей, достатнім рівнем активності та самостійності під час обговорення та прийняття спільних рішень, демонструють здатність до взаємної підтримки та допомоги.

Більшість спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату характеризуються адекватною гнучкою самооцінкою, мають достатній досвід оцінки реального рівня готовності до змагальної діяльності, адекватний рівень домагань і домінування потреби в досягненні успіху.

Підсумкові результати оцінки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації в паралімпійському спорті за критерієм ефективності професійної взаємодії наведено в табл. 5.3.

Результат дослідження ефективності реалізації системи за критерієм ефективності професійної взаємодії (M$\pm$m) дорівнює 3,52$\pm$0,08 бала, що відповідає оптимальному рівню ефективності системи (статистичне значення критерію – $\alpha_1 E_{іпрв}$ = 0,9856) [46].

Кількісний та якісний аналіз результатів підтверджує правомірність розгляду групового суб'єкта спортивної діяльності як оптимальної мікромоделі професійної взаємодії фахівців і спортсменів із вадами зору,

Таблиця 5.3

Результати оцінки реалізації системи за критерієм ефективності професійної взаємодії (%)

Рівень ефективності (бали)	Складові критерію			Ваговий коефіцієнт критерію α_i
	Мотиваційний (n=41)	рефлексивно-оцінний, (n=41)	психологічний клімат групових суб'єктів, (n=5)	
Оптимальний (високий – 4 бала)	85,36	41,46	60	0,28
Базовий (достатній – 3 бала)	9,75	34,14	40	
Недостатній (середній – 2 бала)	4,87	24,39	-	
Критичний (низький – 1 бал)	-		-	

порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку та підтверджують ефективність запропонованої системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

5.2.2. Оцінка реалізації системи за критерієм психологічної ефективності

Визначення ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку за критерієм *психологічної ефективності* передбачає вивчення результатів самооцінки досягнутого рівня готовності учасників дослідження до високоефективної змагальної діяльності, вивчення відповідних результатів експертної оцінки, виконаної особистими тренерами спортсменів або тренерами збірної команди України,

під керівництвом яких, в умовах централізованих навчально-тренувальних зборів, спортсмени проходять підготовку до основних стартів сезону. У відповідності до змісту складових критерію психологічної ефективності, оцінюванню також підлягає ступінь узгодженості самооцінок плавців з експертними оцінками досягнутого ними рівня готовності.

Результати вивчення ефективності системи за критерієм психологічної ефективності представлено на рис. 5.9-5.12.

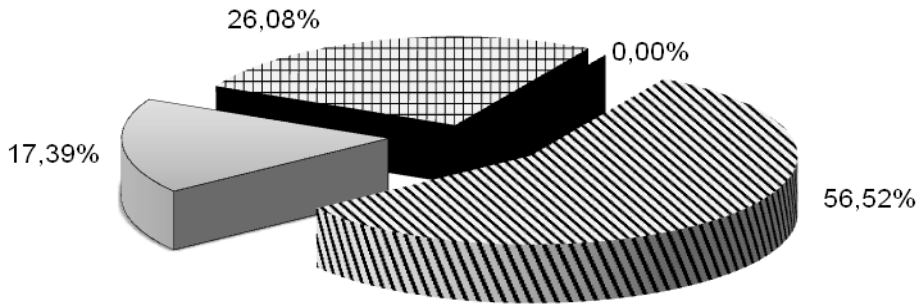


Рис. 5.9. Розподіл спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за результатами самооцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

▨ – оптимальний; □ – базовий; ▦ – середній; ■ – низький

Кількісний аналіз отриманих результатів показав, що інтегральна самооцінка досягнутого рівня готовності в 56,52 % спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату відповідає оптимальному рівню (варіант відповіді «швидше так»); 17,39 % плавців оцінили досягнутий рівень готовності як базовий (варіант відповіді «достатній»); 26,08 % оцінили власний рівень готовності як середній (варіант відповіді «швидше ні»).

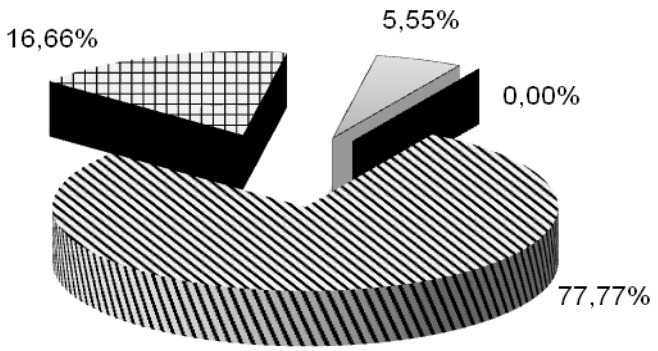


Рис. 5.10. Розподіл спортсменів із порушеннями зору за результатами самооцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

▨ – оптимальний; ▦ – базовий; □ –середній; ■ – низький

Результати дослідження інтегральної самооцінки досягнутого рівня готовності спортсменів із порушеннями зору показали, що у 77,77 % випадків рівень готовності оцінено ними як добрий (варіант відповіді «швидше так»); 16,66 % визнали свій рівень готовності як високий (варіант відповіді «достатній»); 5,55 % визнали досягнутий рівень готовності як задовільний (варіант відповіді «швидше ні»).

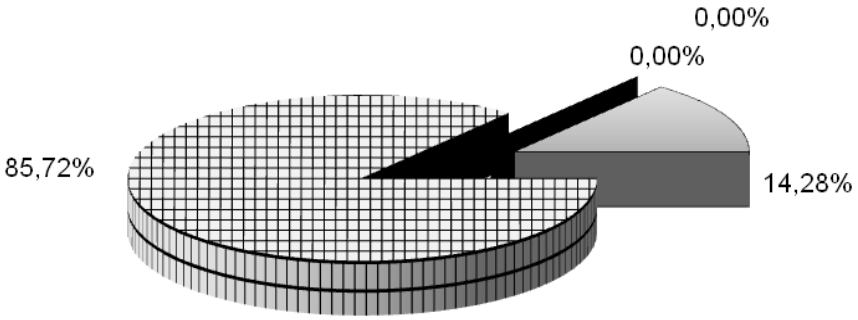


Рис. 5.11. Розподіл спортсменів із порушеннями розумового розвитку за результатами самооцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

+ – оптимальний; ■ – базовий; ■ – середній; □ – низький

Аналіз результатів самооцінки спортсменів із порушеннями розумового розвитку показав, що переважна більшість плавців (85,71 %) оцінила досягнутий рівень готовності як оптимальний; 14,28 %

досліджуваних вважають рівень готовності критичним (варіант відповіді «недостатній»).

Вивчення результатів самооцінки досягнутого рівня готовності плавців до змагальної діяльності (рис. 5.12) показує, що 68,75 % спортсменів оцінили його як оптимальний (високий); 14,58 % оцінили власний рівень готовності як базовий (достатній); 14,58 % – як середній (недостатній); 2,08 % – як низький (критичний).

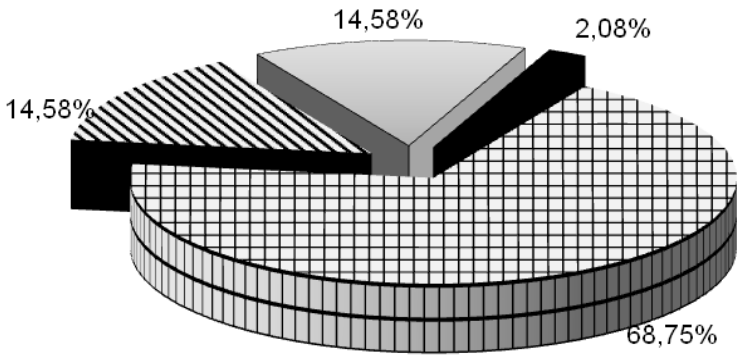


Рис. 5.12. Розподіл спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку за результатами самооцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

∓ – оптимальний; ⩽ – базовий; □ – середній; ■ – низький

Наступною складовою критерію психологічної ефективності системи є експертна оцінка рівня готовності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку. Оцінка готовність спортсмена до змагальної діяльності як проміжний інтегральний показник ефективності застосованого комплексу психолого-педагогічних заходів, що передбачені системою психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, дозволяє спрогнозувати рівень можливих досягнень атлетів на найближчих стартах. Здійснення наступного порівняльного аналізу результатів самооцінки та експертної оцінки досягнутого рівня готовності до змагальної діяльності уможливить аналіз сформованості соціально-психологічної та професійної

компетентності спортсменів-інвалідів. Відповідні дослідження були проведені напередодні відповідального старту, а їх результати представлено на рис. 5.13-5.16.

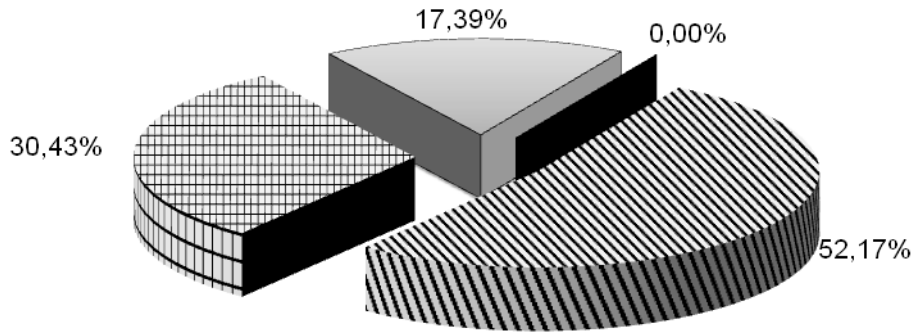


Рис. 5.13. Розподіл спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату за результатами експертної оцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

▨ – оптимальний; ▤ – базовий; □ – середній; ■ – низький

За результатами експертної оцінки (рис. 5.13), рівень готовності спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату в 52,17 % випадків оцінено як оптимальний (високий); у 30,43 % – як базовий (достатній); у 17,39 % – як середній (недостатній).

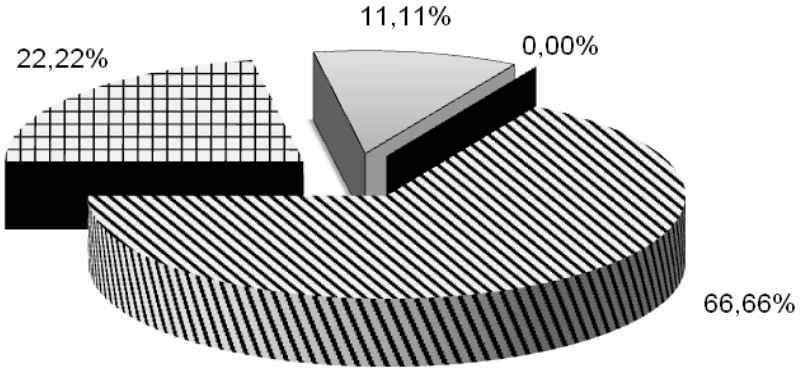


Рис. 5.14. Розподіл спортсменів із порушеннями зору за результатами експертної оцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

▨ – оптимальний; ▤ – базовий; □ – середній; ■ – низький

Експертна оцінка досягнутого спортсменами з вадами зору рівня готовності до участі в змагальній діяльності (рис. 5.14) показала, що на думку тренерів рівень готовності 66,66 % спортсменів відповідає

оптимальному (високому) рівню; 22,22 % досягли базового (достатнього) рівня готовності; у 11,11 % плавців рівень готовності оцінено як середній (недостатній).

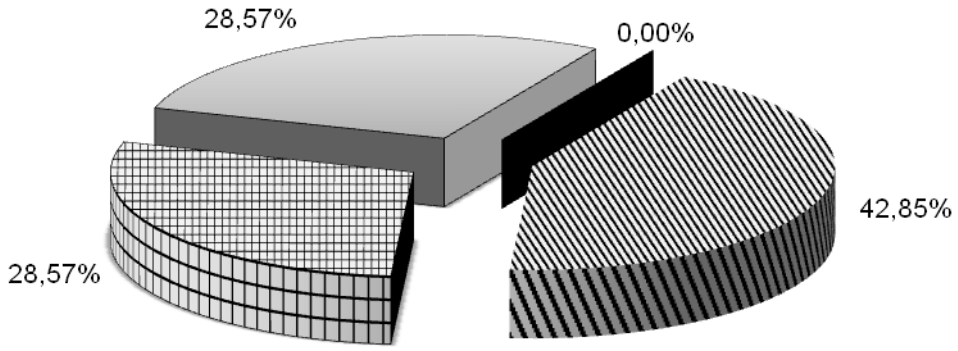


Рис. 5.15. Розподіл спортсменів із порушеннями розумового розвитку за результатами експертної оцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап):

▨ – оптимальний; ⊞ – базовий; □ – середній; ■ – низький

Аналіз результатів експертної оцінки рівня готовності плавців із порушеннями розумового розвитку (рис. 5.15) дозволив з'ясувати, що в 42,85 % випадків його оцінено як оптимальний (високий); по 28,57 % приходиться на базовий (достатній) і середній (недостатній) рівні готовності.

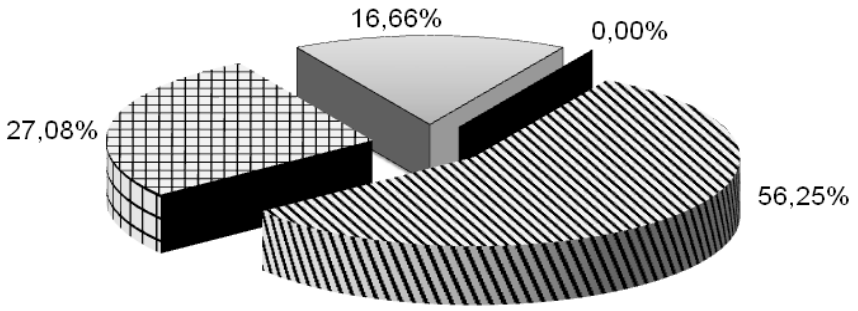


Рис. 5.16. Розподіл спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку за результатами експертної оцінки досягнутого рівня готовності (формувальний етап)

▨ – оптимальний; ⊞ – базовий; □ – середній; ■ – низький

Згідно з результатами, представленими на рис. 5.16, із 48 плавців, які брали участь у дослідженні ефективності системи на формувальному етапі педагогічного експерименту, 56,25 % досягли оптимального рівня готовності до участі у змагальній діяльності; 27,08 % – базового; у 16,66 % випадків досягнутий плавцями рівень готовності оцінено тренерами як середній.

Вивчення результатів експертної оцінки досягнутого рівня готовності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку та подальше визначення ступеня узгодженості самооцінок й експертних оцінок (рис. 5.9-5.16) показало, що самооцінка досягнутого рівня готовності плавців із порушеннями опорно-рухового апарату в 73,91 % випадків співпала з експертними оцінками. Для спортсменів із порушеннями зору відповідний показник склав 77,77 %. Це підтверджує достатній рівень сформованості соціально-психологічної та професійної компетентності спортсменів-інвалідів як основних суб’єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті.

Однак, порівняльний аналіз самооцінок окремих спортсменів із відповідними експертними оцінками показав наявність суттєвих протиріч: інтегральна самооцінка досягнутого рівня готовності трьох спортсменів відповідає середньому рівню (варіант відповіді «швидше ні»), тоді, як за результатами експертної оцінки рівень готовності цих спортсменів охарактеризовано як оптимальний.

Ми передбачили, що значна неузгодженість самооцінок й експертних оцінок може бути наслідком прояву суєвірних нахилів цих спортсменів, що виявились особливо активізованими напередодні відповідальних стартів. Висунуте припущення було цілком підтверджено під час індивідуальних бесід зі спортсменами. У двох спортсменів із церебральними паралічами порушення опорно-рухового апарату поєднуються з вадами розумового розвитку, що зумовлює розлади психічної сфери, особистісного розвитку. У цих випадках, неузгодженість самооцінок спортсменів з експертними

оцінками правомірно розцінювати як наслідок недостатньої особистісної зрілості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

Аналіз відповідних емпіричних даних, що стосуються самооцінки й експертної оцінки рівня готовності спортсменів із порушеннями розумового розвитку, показав високу ступінь їхньої неузгодженості. Так, тільки в 28,57 % випадків спостерігається співпадання результатів самооцінки та експертної оцінки.

Суттєві відмінності результатів експертної оцінки та показників, отриманих за під час здійснення спортсменами з порушеннями розумового розвитку процедури самооцінки досягнутого рівня готовності, підтвердили наявність суттєвих особистісних порушень у спортсменів цієї нозологічної групи. У спортсменів із порушеннями розумового розвиту діагностовано наявність тільки окремих задатків самооцінки, що суттєво обмежує їхню здатність до об'єктивної оцінки власних здібностей і можливостей, навіть за умови системного корекційного впливу на психічний, особистісний і соціальний розвиток, передбачений технологією практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями розумового розвитку, систематичного застосування процедури самооцінювання процесуального аспекту тренувальної діяльності та її проміжних результатів, що передбачало орієнтацію спортсменів на об'єктивні критерії оцінки.

Отже, аналіз узгодженості самооцінок та експертних оцінок досягнутого рівня готовності спортсменів із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату показав відсутність статистично достовірних відмінностей між спортсменами цих нозологій ($\chi^2_{емп.} < \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності однакові). Кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих за критерієм психологічної ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату, дозволив підтвердити її ефективність (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Результати оцінки реалізації системи за критерієм психологічної ефективності (%)

Рівень ефективності (бали)	Складові критерію			Ваговий коефіцієнт критерію α_i
	самооцінка плавців досягнутого рівня готовності, (n=48)	експертна оцінка досягнутого рівня готовності плавців, (n=48)	узгодженість самооцінок та експертних оцінок, (n=48)	
Оптимальний (високий – 4 бала)	68,75	56,25	-	0,21
Базовий (достатній – 3 бала)	14,58	27,08	68,75	
Недостатній (середній – 2 бала)	14,58	16,67	16,66	
Критичний (низький – 1 бал)	02,08	-	14,58	

Дотримання акмео-аксіологічної умови в процесі реалізації системи передбачало систематичне застосування процедур самооцінювання можливостей, процесуального аспекту й результатів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, об'єктивні критерії орієнтації спортсменів на досягнення вершин спортивної майстерності.

Підсумкові результати оцінки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації в паралімпійському спорті за критерієм психологічної ефективності підтверджують, що завдяки орієнтації спортсменів на об'єктивні критерії було забезпечено поступове формування їхньої адекватної професійної самооцінки, розвиток самосвідомості та соціально-психологічної компетентності. Порівняльний аналіз результатів узгодження самооцінки та експертної оцінки, що отримані в групі спортсменів із

порушеннями розумового розвитку, підтвердив наявність суттєвої розбіжності з відповідними показниками у спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$ – сукупності різні).

Отримані показники оцінки ефективності практичної реалізації системи за критерієм психологічної ефективності в групі спортсменів із порушеннями розумового розвитку показали недостатню дієвість застосованих впливів.

Відсутність позитивних змін в особистісному розвитку пояснюємо типовими для спортсменів цієї нозології особистісними порушеннями, зокрема, суттєвими розладами адаптивної поведінки, що проявляються в когнітивних, соціальних і адаптивних навичках: самоідентифікації та самонаціленості особистості, навичках спілкування, недостатньо розвиненій здатності до самостійного встановлення та підтримування соціальних контактів, нездатності діяти самостійно у складних ситуаціях вибору.

Отримані результати підтверджують, що особистісний розвиток спортсменів із порушеннями розумового розвитку обмежується тільки формуванням задатків професійної самосвідомості. Однак, за результатами педагогічних спостережень за спортивною діяльністю плавців цієї нозології ми припускаємо, що подальше дотримання корекційно-виховної та акмео-аксіологічної умов реалізації системи сприятиме корекції структури їхнього «Я», зокрема, самосвідомості, самооцінки та позитивно позначиться на формуванні професійної самосвідомості, забезпечить досягнення вершин спортивної майстерності.

Отже, результати дослідження ефективності реалізації системи за критерієм психологічної ефективності (M$\pm$m) дорівнюють 3,13$\pm$0,11 бала, що відповідає базовому (достатньому) рівню ефективності системи (статистичне значення критерію – α_2 $E_{іпс}$ = 0,6573).

5.2.3. Оцінка реалізації системи за критерієм педагогічної ефективності

За підсумками експертних оцінок встановлено, що педагогічна ефективність, експлікована в результатах виступів спортсменів із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового розвитку в основному змаганні макроциклу, правомірно розглядаються як визначальна складова інтегрального критерію (ваговий коефіцієнт – 0,51), що відображає ефективність системи психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності.

Оцінка системи за критерієм педагогічної ефективності змагальної діяльності передбачає аналіз протоколів основних змагань макроциклу, зокрема, міжнародних турнірів і Чемпіонату України 2008 року, а також XIII літніх Паралімпійських ігор у Пекіні, чемпіонатів світу та Європи 2009-2011 рр., Глобальних ігор 2011 року. Аналіз протоколів змагань національного рівня для спортсменів, які не брали участі в міжнародних стартах, засвідчує поновлення всіма спортсменами своїх особистих рекордів на основній дистанції, а в 80,95 % випадків зафіксовано поліпшення особистих рекордів на всіх дистанціях; у групі спортсменів, які брали участь у міжнародних стартах, у 74,34 % випадків спостерігається покращення результатів виступу плавців на основній дистанції; 62,96 % спортсменів поновили особисті рекорди в усіх видах змагальної програми, в яких брали участь, що свідчать на користь системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті як обов’язкової складової системи їхньої підготовки.

Інформативною складовою критерію педагогічної ефективності змагальної діяльності є відносна результативність спортсменів, що відображає ступінь реалізації ними досягнутого рівня готовності до участі в змагальній діяльності. Дані порівняльного аналізу прогнозованих і фактично

показаних плавцями результатів під час відповідальних стартів опосередковано відображають й ступінь узгодженості професійної взаємодії фахівців і спортсменів, які утворюють локальні гомогенні суб'єкти спортивної діяльності, що функціонують під час участі паралімпійської збірної України в основних змаганнях чотирирічча, зокрема, виконують професійні дії в кожній із фаз змагальної діяльності, забезпечують дотримання її структури та створюють умови для реалізації попередньо обраної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності. Так, у 19 видах програми результати спортсменів виявились вищими за прогнозовані; статистично достовірне співпадання прогнозованого результату з фактично показаним зафіксовано в 26 видах змагальної програми; у 11 випадках результати, показані плавцями під час змагань, виявились нижчими за прогнозовані. Отже, з 56 видів змагальної програми, в яких брали участь плавці, залучені до нашого дослідження на формувальному етапі педагогічного експерименту, в 80,35 % результати їхніх виступів виявились вищими або співпали з прогнозованими. Порівняльний аналіз прогнозованих і фактично досягнутих результатів плавців, виконаний за підсумками Чемпіонатів України 2008-2011 р., дозволили встановити, що в 57,14 % випадків спостерігається співпадання прогнозованого результату з результатом, показаним під час змагань; у 28,57 % показаний спортсменом результат виявився вищим за прогнозований; у 14,28 % результати, показані спортсменами, виявились нижчими за прогнозовані.

Підсумкові результати оцінки педагогічної ефективності системи за складовою відносної результативності підтверджують процесуальну ефективність осіб із порушеннями психофізичного розвитку як основних суб'єктів спортивної діяльності в паралімпійському спорті, а також указують на взаємоузгоджене професійне функціонування групових суб'єктів в умовах участі плавців із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку у відповідальних змаганнях: у 81,81 %

випадків зафіксовано перевищення або співпадання результатів, показаних плавцями, із прогнозованими.

Отже, за досліджуваними складовими критерію педагогічної ефективності, що експлікований у результатах змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку під час їхніх виступів в основних змаганнях макроциклу, підтверджено ефективність реалізації системи психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної діяльності як необхідної складової системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті (табл. 5.5).

Таблиця 5.5

Результати оцінки реалізації системи
за критерієм педагогічної ефективності (%)

Рівень ефективності (балів)	Складові критерію		Ваговий коефіцієнт критерію α_i
	результат виступу (n=48)	відносна результативність (n=48)	
Оптимальний (високий – 4 бала)	81,25	33,33	0,51
Базовий (достатній – 3 бала)	12,5	45,83	
недостатній (середній – 2 бала)	-	8,33	
Критичний (низький – 1 бал)	6,25	12,5	

Результати оцінки системи за критерієм педагогічної ефективності (M±m) дорівнюють 3,36±0,17 бала, що відповідає базовому (достатньому) рівню ефективності системи (статистичне значення критерію – α_3 $E_{ізд}$ = 1,705). На підставі інтегральної оцінки результатів експериментального впровадження системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку (див. формулу 5.2)

як необхідної складової системи їхньої підготовки у паралімпійському спорті підтверджено достатній рівень її ефективності – Ес = 3,35±0,14 бала [82].

Отже, проведене дослідження дозволило виділити та обґрунтувати такі критерії оцінки результатів експериментальної перевірки ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку: критерій педагогічної ефективності; критерій ефективності професійної взаємодії фахівців і спортсменів у межах групових суб'єктів спортивної діяльності, специфічних для паралімпійського спорту; критерій психологічної ефективності.

Ефективність системи здійснювалась на формувальному етапі педагогічного експерименту. Кількісний та якісний аналіз результатів інтегральної оцінки системи за критеріями ефективності професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, педагогічної та психологічної ефективності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку свідчить про правомірність розгляду запропонованої системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як обов'язкової складової системи їхньої підготовки в паралімпійському спорті.

Висновки до п'ятого розділу

1. Створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті актуалізує розробку критеріїв визначення ефективності її практичної реалізації. Обґрунтовано, що ефективність системи визначається інтегральним критерієм, що утворюється сукупністю складових ефективності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності в поєднанні зі складовими індивідуальної ефективності спортсменів.
2. Розробка методики оцінки ефективності експериментальної системи

потребувала здійснення обгрутованого вибору методів дослідження, що здійснено згідно з вимогами сучасної методології наукових досліджень, а їх практичне використання проведене з дотримання принципів: об'єктивності, онтології, системного структурно-динамічного вивчення та розвитку.

3. Доведено, що ефективність реалізації системи обумовлена сукупністю показників індивідуальної ефективності спортсменів у поєднанні з ефективністю діяльності групових суб'єктів, специфічних для паралімпійського спорту. Оцінка ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності має здійснюватись за інтегральним критерієм ефективності, що утворюється трьома односпрямованими критеріями з урахуванням їх вагових коефіцієнтів: критерій ефективності професійної взаємодії (ваговий коефіцієнт – 0,28) дозволяє визначити правомірність застосованих організаційних заходів і дотримання психолого-педагогічних умов для забезпечення ефективного функціонування специфічних групових суб'єктів спортивної діяльності; критерій психологічної ефективності (ваговий коефіцієнт – 0,21) характеризує рівень сформованості професійної самосвідомості спортсменів, їхню здатність застосовувати об'єктивні критерії для адекватної самооцінки процесуального аспекту спортивної діяльності та її результату; критерій результативності змагальної діяльності (ваговий коефіцієнт – 0,51) відображає повноту реалізації спортсменами досягнутого рівня готовності під час виступів в основному змаганні чотирирічного макроциклу.

4. Аналіз емпіричних даних, отриманих за результатами оцінки системи психолого-педагогічного супроводу осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті за критерієм психологічної ефективності показав домінування високого рівня готовності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату до ефективної змагальної діяльності; в групі спортсменів із порушеннями розумового розвитку статистично значущих зрушень не зафіксовано.

5. Кількісний та якісний аналіз даних оцінки системи за критерієм педагогічної ефективності підтвердив домінування позитивної динаміки за досліджуваними складовими критерію: доведено зростання результативності змагальної діяльності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, а також встановлено наявність позитивних зрушень за складовою відносної результативності змагальної діяльності.

6. Оцінка системи за критеріями ефективності професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності доводить домінування у спортсменів мотиваційних тенденцій на досягнення успіху, достовірне зростання кількості спортсменів з адекватною (високою та середньою) самооцінкою та рівнем домагань, а результати оцінки ефективності функціонування групових суб'єктів спортивної діяльності вказують на їх відповідність високому (оптимальному) рівню.

7. Результати інтегральної оцінки практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку в паралімпійському спорті, отримані на матеріалах підготовки плавців – резервістів, кандидатів і членів паралімпійської збірної команди України з плавання засвідчують достатній рівень її ефективності.

ВИСНОВКИ

1. У дослідженні вперше комплексно вивчено проблему психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як підсистеми цілісної системи підготовки спортсменів у паралімпійському спорті, що реалізується в умовах функціонування специфічних групових суб'єктів спортивної діяльності.

Розробка теоретико-методологічних засад дослідження актуалізувала виокремлення:

- логіко-філософського рівня методології, що дозволило розглядати діяльність спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку з позицій раціонального способу активного перетворення світу та самого себе;

- психологічного рівня методології, що дозволило охарактеризувати суб'єктів і структуру спортивної діяльності, специфічну для спортсменів різних нозологічних груп, виокремити психолого-педагогічні аспекти тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, що забезпечуються професійними діями інших її суб'єктів, специфічних для паралімпійського спорту; наукове обґрунтування групового суб'єкта спортивної діяльності та особливості його функціонування в паралімпійському спорті. Вибір діяльнісного підходу як однієї з ключових методологічних засад у визначенні структури та змісту системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті актуалізував звернення до особистості спортсменів, їхнього індивідуального досвіду, активізації потреби в самоактуалізації та саморозвитку;

- загальнонаукових принципів підготовки спортсменів, що дозволило розглянути психолого-педагогічний супровід як використання в будь-якій практичній діяльності людини, зокрема, у системі підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, теоретичних і практичних доробок психологічної та педагогічної наук (теоретичних знань, методичного матеріалу, дослідницького інструментарію, технологій розвитку особистості

та ін.), застосування яких забезпечує ефективне досягнення мети діяльності, включаючи й спортивну.

2. Теоретико-методологічне обґрунтування наукових підходів до вивчення детермінант спортивної діяльності (психологічних, соматичних, особистісних, соціальних) спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку ґрунтується на засадах фундаментальних положень теорії діяльності та системного підходу до їх вивчення з використанням педагогічних, психологічних і соціологічних методів дослідження.

Встановлено, що найвищий рівень спортивних досягнень забезпечується особистісними якостями та властивостями психіки спортсменів: адекватною самооцінкою та рівнем домагань, домінуванням мотивації на досягнення успіху, середнім рівнем особистісної тривожності. Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів ґрунтується на прагненні до розширення власних потенцій, що створює передумови для опанування спеціальними знаннями та навичками й подальшого розвитку здібностей до самовдосконалення та ефективної міжособистісної взаємодії у межах групового суб’єкта спортивної діяльності, досягнення вершин спортивної майстерності.

3. Визначено особливості психічного та особистісного розвитку, а також характер типових функціональних обмежень спортсменів-інвалідів, що зумовлюють зміст та обсяг специфічного для паралімпійського спорту психолого-педагогічного супроводу та впливають на ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності.

За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту та вивчення думки провідних фахівців-практиків доведено необхідність: забезпечення корекційного змісту супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку; визначення та врахування тяжкості сенсорних, моторних або інтелектуальних обмежень під час планування індивідуальних заходів специфічного психолого-педагогічного супроводу їхньої спортивної

діяльності; забезпечення професійної взаємодії між суб'єктами спортивної діяльності.

4. Здійснено створення системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку як комплексу заходів, що реалізуються груповим суб'єктом спортивної діяльності й спрямовуються на досягнення спортсменами психологічної стабільності, відчуття особистісного внутрішнього та зовнішнього комфорту, високого (оптимально можливого) рівня розумової та фізичної працездатності, емоційної стійкості, здатності до ефективної змагальної діяльності. Реалізація системи здійснюється в умовах продуктивного функціонування специфічних для паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності. Утворення та функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності паралімпійському спорті має ряд особливостей:
1) соціально-психологічні – за рахунок колективно розподіленої діяльності, узгодженості професійних дій створюються комфортні умови для ефективного виконання спортсменами із порушеннями психофізичного розвитку тренувальної роботи та максимальної реалізації напрацьованого ними техніко-тактичного, функціонального та психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях; формується поле для специфічної психолого-педагогічної корекції професійно значущих особистісних якостей фахівців і спортсменів;
2) процесуальні – досягнення мети психолого-педагогічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності кожного зі спортсменів забезпечується завдяки спільним (одночасним або послідовним) зусиллям спортсменів і фахівців, які утворюють специфічний для паралімпійського спорту груповий суб'єкт спортивної діяльності;
3) синергетичні – результат діяльності групового суб'єкта утворюється сукупністю результатів, отриманих під час індивідуально-групової та парної професійної діяльності суб'єктів, які входять до складу групового суб'єкта.

5. Результати досліджень особливостей психічного та особистісного розвитку спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, визначення та обґрунтування специфіки структури змагальної діяльності плавців у паралімпійському спорті (старту, плавання по дистанції, повороту та фінішної ділянки дистанції), а також психологічної структури спортивної діяльності (мотивації, способів, умов і результату діяльності) спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку забезпечило визначення психолого-педагогічних умов ефективного функціонування спортсменів високої кваліфікації в паралімпійському спорті (діагностико-аналітичної, організаційної, корекційно-виховної, акмео-аксіологічної), що деталізуються в технології практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

6. Доведено, що ефективність реалізації системи обумовлена сукупністю показників індивідуальної ефективності спортсменів у поєднанні з ефективністю діяльності групових суб'єктів, специфічних для паралімпійського спорту, які забезпечують тренувальну діяльність спортсменів і виконують професійні дії в кожній із фаз змагальної діяльності (передстартовій, змагальній та фазі післядії).

Кількісний та якісний аналіз результатів інтегральної оцінки системи за критеріями ефективності професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності передбачав визначення мотиваційної та рефлексивно-оцінної складових ефективності в сукупності з результатами діагностичного оцінювання ефективності функціонування групових суб'єктів спортивної діяльності. На час проведення підсумкових обстежень в учасників дослідження доведено домінування мотиваційних тенденцій на досягнення успіху ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$) у порівнянні з результатами, отриманими на констатувальному етапі педагогічного експерименту. Визначення ефективності за рефлексивно-оцінною складовою передбачало вивчення самооцінки та рівня домагань спортсменів як психологічних регуляторів

професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності. Отримані результати підтверджують зростання кількості осіб з адекватною (високою та середньою) самооцінкою та рівнем домагань ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$). Оцінка ефективності функціонування групових суб'єктів спортивної діяльності відповідає високому (оптимальному) рівню, а результати дослідження групової динаміки є статистично значущими ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$). За результатами, отриманими на формувальному етапі педагогічного експерименту, доведено, що груповий суб'єкт спортивної діяльності є оптимальною мікромоделлю професійної взаємодії фахівців і спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку всіх нозологій у паралімпійському спорті: при статистичному значенні критерію ефективності професійної взаємодії $\alpha_1 E_{іпрв}$ = 0,9856 показник оцінки ефективності реалізації системи відповідає оптимальному рівню (3,52±0,17 бала).

Оцінка системи за критерієм психологічної ефективності показала домінування високого рівня готовності спортсменів до змагальної діяльності. Аналіз результатів експертної оцінки досягнутого спортсменами рівня готовності та подальше визначення ступеня узгодженості результатів самооцінок спортсменів з експертними оцінками показали, що в 73,91 % випадків самооцінка осіб із порушеннями опорно-рухового апарату та в 77,77 % випадків самооцінка осіб із порушеннями зору співпала з експертною оцінкою, що засвідчує домінування достатнього рівня соціально-психологічної та професійної компетентності учасників дослідження ($\chi^2_{емп.} < \chi^2_{кр.0,05}$).

Порівняння результатів експертних оцінок із самооцінками спортсменів із порушеннями розумового розвитку підтвердило, що наявність органічного ураження мозку та пов'язаний із ним інтелектуальний недорозвиток лімітують прогредієнтність особистісного розвитку спортсменів цієї нозології, що обмежується тільки формуванням задатків професійної самосвідомості ($\chi^2_{емп.} > \chi^2_{кр.0,05}$). Однак, результати педагогічних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю плавців із

порушеннями розумового розвитку дозволяють передбачити можливість часткової корекції структури їхнього «Я», що має позитивно позначитись на самосвідомості спортсменів, їхній здатності до адекватного усвідомлення власних здібностей і можливостей. Результати оцінки системи за критерієм психологічної ефективності, при статистичному значенні критерію α_2 $E_{іпс}$ = 0,6573, указують на її достатній рівень (3,13±0,11 бала).

Оцінка системи за критерієм педагогічної ефективності, що есплікується в результативності виступів спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в офіційних змаганнях, показала домінування позитивної динаміки результатів в учасників дослідження. Інтегральна оцінка системи за критерієм педагогічної ефективності змагальної діяльності осіб із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, при статистичному значенні критерію α_3 $E_{ізд}$ = 1,705, указує на достатній рівень ефективності системи (3,36±0,08 бала).

Результати інтегральної оцінки практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку засвідчує достатній рівень її ефективності (3,35±0,14 бала) та підтверджує правомірність теоретичних і методологічних положень розробленої концепції психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті.

7. У результаті дослідження обґрунтовано нові підходи до вивчення спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку як особистості та активних суб’єктів спортивної діяльності, що суттєво розширюють наукові відомості про особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у паралімпійському спорт, зокрема, для:

- визначення загальних закономірностей, змісту та структури спортивної діяльності спортсменів у паралімпійському спорті;

- визначення основних детермінант, що вливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку;

- визначення та обґрунтування структури готовності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до змагальної діяльності;

- визначення особливостей функціонування специфічних для паралімпійського спорту групових суб'єктів спортивної діяльності в системі підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку;

- обґрунтування прикладних аспектів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів, що дістали розробки в технології практичної системи, яка враховує специфічні способи та умови тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-інвалідів різних нозологій, зокрема, особливостей структури їхньої змагальної діяльності;

- дотримання психолого-педагогічних умов, що забезпечують ефективність функціонування спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті, досягнення ними вершин спортивної майстерності.

8. Результати досліджень системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку, отримані на підставі розробки теоретико-методологічних засад, що враховують особливості структури спортивної діяльності в конкретному виді спорту, можуть бути використані в системі підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації – представників інших видів спорту, умови та способи діяльності яких потребують постійної узгодженої професійної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності в процесі вирішення тренувальних завдань та участі спортсменів у змаганнях, а також у процесі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури та спорту та корекційної освіти.

Перспективи подальших досліджень пов’язуємо з поглибленням розробки теоретичних засад і конкретизацією методичних положень, що будуть покладені в основу створення загальної системи підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / Абульханова-Славская К. А. – М. : Просвещение, 1980. – 334 с.
2. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: уч. пособие / под ред. С. П. Евсеева, А. С. Солдатова. – СПб. : Петерб. акад. физ. культуры имени П. Ф. Лесгафта, 1996. – 96 с.
3. Айрапетьянц Э. Ш. Принципы конвергенции анализаторных систем / Э. Ш. Айрапетьянц , А. С. Батуев. – Л. : Наука, 1969. – 84 с.
4. Акимушкин В. М. Учебно-методические материалы по тифлологии / В. М. Акимушкин, И. С. Моргулис. – К. : УТОС, 1990. – 160 с.
5. Алексеев А. В. О работе спортивного врача-психогигиениста в условиях тренировочного сбора перед соревнованиями / А. В. Алексеев // Некоторые вопросы практической спортивной психологии. – М., 1969. – С. 37–45.
6. Алексеев А. В. Себя преодолеть / Алексеев А. В. – М. : ФиС, 1985. – 192 с.
7. Алексеев А. В. Формула покоя : психологический практикум / А. В. Алексеев // Спортивные игры. – 1987. – № 6. – С. 30–31.
8. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А. Алешков // Психология спортивной деятельности. – М. : ВНИИФК, 1978. – С. 7–12.
9. Ананьев Б. Г. Психологические проблемы человекознания / под ред. А. А. Бодалева. – М. : ИПП; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 384 с.
10. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б. Г. – СПб. : Питер, 2001. – 228 с.
11. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / Анохин П. К. – М. : Медицина, 1975. – 447 с.

12. Анохин П. К. Психическая форма отражения / Анохин П. К. // Ленинская теория отражения и современность. – София, 1969. – С. 109–139.
13. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2011. − №2. – С.3-7.
14. Арутюнян А. А. Влияние вербальной психорегуляции на эфективность соревновательной деятельности спортсменов / А. А. Арутюнян // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VIII Междунар. науч. конгресс: тезисы докл. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 159–160.
15. Арутюнян А. А. Ослабление соревновательного напряжения у спортсменов после вербальной психорегуляции / А. А. Арутюнян // Физиология человека. – 2004. – Т. 30 , № 2. – С. 135–137.
16. Астапов В. М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии / Астапов В. М. – М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 216 с.
17. Бабич Н. Л. Визначення рівня сформованості емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Освіта і здоров’я: формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (25-26 березня 2010 року) – Суми, 2010. – С. 8-16.
18. Бабич Н. Л. До проблеми кількісної оцінки вольової сфери спортсменів / Н. Л. Бабич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доповідей Х Міжнародної науково-практичної конференції (березень 2010 р.). – К. : Ун-т “Україна,”– 2010. – С. 77-78.

19. Бабич Н. Л. Дослідження ефективності програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку за тестом 4х50 м / Н. Л .Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2011. − №9. – С. 11-15.
20. Бабич Н. Л. Дослідження здатності до прояву вольових зусиль плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Людина, суспільство, економіка: актуальні проблеми і перспективи взаємодії: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27-27 квітня 2010 р). – Полтава : ПІЕП, 2010. – С. 123-124.
21. Бабич Н. Л. Дослідження рівня реактивної тривожності плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (5-8 жовтня 2010). – Київ : НУФВС. – С. 414.
22. Бабич Н. Л. Ефективність програми корекції емоційно-вольової сфери плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011.− №3.− С. 140-146.
23. Бабич Н. Л. Особливості виховання цілеспрямованості у плавців із вадами розумового розвитку / Н. Л. Бабич // VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Економічні, правові та соціально-гуманітарні процеси в Україні : теорія, методологія і практика» (28 квітня 2011 р). – Суми, 2011. – С. 60-61.
24. Бабич Н. Л. Особливості психічного та соціального розвитку осіб із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 7. – С. 22–25.
25. Бабич Н. Л. Розвиток наполегливості плавців із вадами розумового розвитку у процесі навчально-тренувальних занять / Н. Л. Бабич // Міжнародна електронна науково-практична конференція «Психолого-

педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованння і спорті» (29 квітня 2011 р). – Одеса : Південно-український національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. – С. 390-394.

26. Бабич Н. Л. Усвідомлення мотивів власної поведінки розумово відсталими / Н. Л. Бабич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 21-22 листопада 2007 р. : тези допов. – К. : Університет «Україна» , 2007. – С. 257–259.
27. Бабич Н. Л. Формування вольової сфери спортсменів із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 23-24 листопада 2007 р. – Львів : Національний університет імені Івана Франка, 2007. – С. 46–47.
28. Бабич Н. Л. Характеристика емоційно-вольової регуляції поведінки осіб із вадами інтелекту / Н. Л. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / ред. проф. С. С. Єрмакова – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 4. – С. 18–11.
29. Бабушкин Г. Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности у юных тяжелоатлетов / Г. Д. Бабушкин , Ю. Ф. Назаренко // II Междунар. конгресс по спортивной психологии : тезисы докл. – М., 1995. – С. 67–68.
30. Багаева Г. Н. Роль личностных особенностей подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата в их психологической реабилитации / Г. Н. Багаева // Проблемы профилактики инвалидности и реабилитации инвалидов с детства междунар. науч.-практ. конф. : тезисы докл. – Ленинград, 1990. – С. 24–25.

31. Баландин В. И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте : автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. И. Баландин. – СПб., 2000. – 36 с.
32. Бальсевич В. К. Стратегия развития инновационных процессов в системах олимпийской подготовки / В. К. Бальсевич // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг. : материалы науч.-практ. конф. – М., 1997. – С. 80-87.
33. Бандура А. Теория социального научения / Бандура А. – СПб. : Евразия, 2000. – 319 с.
34. Бардиер Г. Я хочу ! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей / Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. – СПб. : Питер, 1996. – 176 с.
35. Белов Б. П. Неврозоподобные нарушения при некоторых хронических соматических заболеваниях у взрослых и детей / Белов Б. П., Ковалев В. В. // Клиническая диагностика неврозов и психопатий. – Л. : Медицина, 1967. – С. 59–86.
36. Белоус Е. Н. Задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Е. Н. Белоус. – Систем. вимоги: Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 98/2000. – Режим доступу www.firstjob.ru
37. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Березин Ф. Б. – Л., 1988. – 270 с.
38. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Бернс Р. ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
39. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Бернштейн Н. А. – М. : Изд-во ин-та практ. психологии, 1997. – 267 с.

40. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989.– 177 с.
41. Бех И. Д. Методологические принципы исследования нравственного развития личности / Бех И. Д. // Проблемы философии : сб. науч. трудов. – К. : Вища школа, 1988. – № 76. – С.24–31.
42. Блейхер В. М. Клиническая патопсихология / Блейхер В. М. – Ташкент : Медицина, 1976. – 325 с.
43. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.
44. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Божович Л. И. – М. : Просвещение, 1968. – С. 10–25.
45. Бойко Г. М. Визначення базового змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності сліпих і слабозорих плавців у паралімпійському спорт / Г. М. Бойко // Соціально-психологічні проблеми тифлопедагогіки. – 2011. – Випуск 5 (13). – С. 29-40.
46. Бойко Г. М. Визначення ефективності функціонування групового суб'єкта спортивної діяльності у спорті інвалідів / Г. М. Бойко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 19–24.
47. Бойко Г. М. Вплив індивідуально-психологічних особливостей на здатність плавців високої кваліфікації до самореалізації у спортивній діяльності / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 12. – С.18-22.
48. Бойко Г. М. Вплив психологічного здоров'я на ефективність спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації у спорті інвалідів / Г. М. Бойко // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків і молоді в закладах освіти : III всеукр. наук.-практ. конф. (Суми, 25-26 березня 2010 р.) // Педагогічні науки. – Суми, 2010. – С. 34-38.
49. Бойко Г. М. До проблем визначення змісту психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко // VII міжнар. наук.-

практ. конф., 23–24 листоп. 2006 р. : тези допов. – К. : Ун-т «Україна», 2006. − С. 40–41.

50. Бойко Г. М. До проблем становлення культури рефлексії особистості / Г. М. Бойко, Л. Б. Волошко // XIII Каришинські читання (26-27 травня 2007 року): Зб. наукових праць Міжнародна науково-практичної конференції / За ред. М.В. Гриньової. – Полтава : Астрая, 2007. – С. 37-38.
51. Бойко Г. М. Дослідження особистісних якостей плавців із порушеннями психофізичного розвитку / Г. М. Бойко // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. – 2012. – (Серія 19 : «Корекційна педагогіка та психологія»). – Вип. 21. – С. 22-26.
52. Бойко Г. М. Дослідження самооцінки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 12. – С .10-16.
53. Бойко Г. М. Дослідження структури мотивації плавців високої кваліфікації різних нозологій / Г.М. Бойко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 77-85.
54. Бойко Г. М. Дослідження тривожності спортсменів-інвалідів: теоретичний аналіз проблеми / Г.М. Бойко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 97-104.
55. Бойко Г. М. Изучение профессиональной эффективности группового субъекта спортивной деятельности в спорте инвалидов / Г. М. Бойко // Научные исследования в сфере физической культуры и спорта: мониторинг, технологии и методики : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (26-27 ноября 2010 г.) / Мин-во спорта, туризма и молодеж. полит. РФ, ФГОУ ВПО «Чурапчинский госуд. ин-т физич. культ. и спорта». – Чурапча : Чурапчинский госуд. ин-т физич. культ. и спорта, 2010. – С. 23-26.

56. Бойко Г. М. Індивідуалізація управління тренувальними і змагальними навантаженнями висококваліфікованих плавців із порушеннями опорно-рухового апарату / Г. М. Бойко, С. О. Калайда // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: VII міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 листоп. 2006 р. : тези допов. – К. : Ун-т «Україна», 2006. − С. 433–435.
57. Бойко Г. М. Інтегроване навчання студентів з особливими потребами на факультативних заняттях плаванням / Г. М. Бойко // Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (21–22 квітня 2004р.). – Полтава : ПДПУ ім. В.Г. Короленка, 2004. – С.172–175.
58. Бойко Г. М. Інтегроване навчання студентів, хворих на дитячий церебральний параліч на факультативних заняттях з плавання / Г. М. Бойко // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: Науково-методичний зб.: Вип. 5/ За ред. В.І. Бондаря, В.В. Засенка. – К. : Науковий світ, 2004. – С. 191 – 194.
59. Бойко Г. М. Історія та сучасні тенденції розвитку спорту інвалідів / Г. М. Бойко // Інноваційні технології у наукових дослідженнях і навчальному процесі вищого закладу освіти : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. , 24–25 квіт. 2007 р. : тези допов. – Полтава : ПІЕП, 2007. – С. 45–48.
60. Бойко Г. М. Класифікація спортсменів із розумовими та фізичними вадами : метод. реком. / Галина Миколаївна Бойко. – К. : НКСІУ, 2005. – 32 с.
61. Бойко Г. М. Контроль за динамікою спеціальної працездатності плавців із порушеннями опорно-рухового апарату / Г. М. Бойко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: V міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 листоп. 2004 р. : тези допов. – К. : Ун-т «Україна», 2004. – С. 354-355.

62. Бойко Г. М. Концептуальні засади психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко // Шевченківська весна : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. – Вип. 5. – Ч.2 / За заг. ред. проф. О.К. Закусила. – К. : ВЦ «Принт-центр», 2007. – С. 9-12.
63. Бойко Г. М. Концептуальні засади системи супроводу підготовки спортсменів-інвалідів високої кваліфікації / Г. М. Бойко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту : анотації, зміст та допоміжні індекси. – Т. 2, вип. 11. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – С. 67–68.
64. Бойко Г. М. Корекційна спрямованість психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації у спорті інвалідів / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 12–20.
65. Бойко Г. М. Критерії ефективності системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 7. – С. 19–24.
66. Бойко Г. М. Критерій психологічної ефективності реалізації системи психолого-педагогічного супроводу у спорті інвалідів / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 10-16.
67. Бойко Г. М. Медико-психологічна класифікація спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп / Г. М. Бойко, О. М. Максимова // Світ медицини та біології. – 2005. – № 9. – С. 34 – 39.
68. Бойко Г. М. Мета, завдання та основні етапи психореабілітаційної допомоги хворим та інвалідам / Г. М. Бойко // Імідж сучасного педагога. – 2005. – № 9–10. – С. 78–81.

69. Бойко Г. М. Мотивація спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : VIII міжнар. наук.-практ. конф., 21–23 листоп. 2007 р. : тези допов. – К. : Ун-т «Україна», 2007. − С. 234 – 235.
70. Бойко Г. М. Основні аспекти психологічного супроводу підготовки спортсменів-паралімпійців / Г. М. Бойко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: V міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 листоп. 2005 р. : тези допов. – К. : Ун-т «Україна», 2005. − С. 163 – 165.
71. Бойко Г. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 3. – С. 44–50.
72. Бойко Г. М. Особливості супроводу змагальної діяльності спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 8. – С. 12–20.
73. Бойко Г. М. Особливості супроводу підготовки спортсменів із вадами інтелекту: теоретичні аспекти / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С.12–17 .
74. Бойко Г. М. Паралімпійський рух на Полтавщині – історія та сучасність / Г. М. Бойко // Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена : зб. наук. праць 1 наук.-практ. конф. [«Бутовські читання»], 23 бер. 2007 р. – Полтава : СПДФО Говоров, 2007. – С. 142–148.
75. Бойко Г. М. Планування навчально-тренувального процесу з урахуванням особливостей особистісного розвитку інвалідів, які займаються спортом / Г. М. Бойко // Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології: міжнар. наук.-практ. конф., 4-15 вересня 2007 р. : тези допов. – К., 2007. – С. 137–143.

76. Бойко Г. М. Психодиагностика в системе сопровождения подготовки пловцов с нарушениями интеллекта / Г. М. Бойко // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. конгр. – М. : Физическая культура, 2008. – Т. 2. – С. 24–25.
77. Бойко Г. М. Психологічна класифікація спортсменів з вадами розумового та фізичного розвитку / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5. – С. 8–13.
78. Бойко Г. М. Психологічна структура спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 19–24.
79. Бойко Г. М. Психологічне здоров'я як фактор успішної особистісної та професійної самореалізації спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – С. 196–202.
80. Бойко Г. М. Психологічний супровід підготовки спортсменів-паралімпійців / Г. М. Бойко // Методологія сучасних наукових досліджень : міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених / заг. ред. проф. І. Ф. Прокопенко. – Харків : ХПУ, 2005. – С.8-9.
81. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід підготовки плавців у паралімпійському спорті як наукова проблема / Г. М. Бойко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 132–136.
82. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
83. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації у спорті інвалідів / Г. М. Бойко //

Матеріали ІІ Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорті» 29 квітня 2011 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – С. 386-389.

84. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Г. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2007. – 240 с.
85. Бойко Г. М. Самооцінка спортсменів-інвалідів: теоретичний аналіз проблеми / Г. М. Бойко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С.80-85.
86. Бойко Г. М. Теоретико-методологічні засади та зміст курсу «Реабілітаційна психологія» / Г. М. Бойко // Перспективи реформування предмета «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України ІІІ – ІV рівнів акредитації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (17–18 листопада 2004 р.). – Полтава : ПДПУ ім. В.Г. Короленка, 2004. – С.31–34.
87. Бойко Г. М. Теоретико-методологічні засади та зміст курсу «Спорт інвалідів» / Г. М. Бойко // Українська освіта у світовому часопросторі : ІІ Міжнародний конгрес (25-27 жовтня 2007 р.). – Київ : НДІУ, 2007. – С. 263-266.
88. Бойко Г. М. Теоретико-методологічні основи та практичні аспекти психологічної підготовки спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко / Освіта регіону. – 2005. – № 1. – С. 24 – 28.
89. Бойко Г. М. Теоретичні засади і структура організації психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп / Г. М. Бойко // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 81–84.
90. Бойко Г. Н. Задачи коррекции психологического здоровья пловцов как фактора их успешной самореализации в современном паралимпийском спорте / Г. Н. Бойко // Современный олимпийский спорт и спорт для

всех: XI Междунар. конгресс, 11-12 окт. 2007 г. : тезисы докл. – Минск : БГУФК, 2007. – Ч. 1. – С. 468–470.

91. Бойко Г.М. Вплив сенсорних, моторних та інтелектуальних порушень на здатність особистості до самореалізації у спортивній діяльності / Г. М. Бойко // Проблеми фізичного здоров'я фахівця XXI століття: III Всеукр. наук.-практ. конф., 12 груд. 2008 р. : матеріали виступ. – Кіровоград, 2008. – С. 37-41.
92. Бойко Г.М. Дослідження тривожності плавців високої кваліфікації в паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 12–19.
93. Бойко Г.М. Зміст і функції психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців із вадами зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку / Г. М. Бойко // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2008. – Вип. 6. – С. 97–104.
94. Бойко Г.М. Особливості реалізації програм психологічної підготовки спортсменів-інвалідів / Г. М. Бойко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: IX міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 листоп. 2008 р. : тези допов. – К. : Ун-т «Україна», 2008. − С. 336–337.
95. Бойко Г.М. Психологічні особливості спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 3. – С. 25–29.
96. Бойко Г.М. Технологія реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців із порушеннями опорно-рухового апарату / Г. М. Бойко // зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : серія соціально-педагогічна. – Вип. 20. – Ч. 2. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – С. 245-254.

97. Бойко Г.М. Технологія практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 6. – С. 19–22.
98. Болтенко В. В. Проблема развития и обучения больных олигофренией в советской психологии / В. В. Болтенко, Т. И. Петракова // Социально-трудовая реабилитация инвалидов с глубокой степенью умственной отсталости. – М., 1979. – С. 48–53.
99. Большая советская энцеклопедия. – М. : Советская энцеклопедия, 1972. – Т. 8. – С. 180–181.
100. Большой толковый психологический словарь / [авт.-укл. Ребер Артур (Penguin)]. – Т. 1. – М. : Вече, АСТ, 2000. – 592 с.
101. Бондар В. І. Спеціальне навчання дітей з вадами розумового та сенсорного розвитку / Бондар В. І. // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин: матеріали Всеукр. конф. – К., 1994. – С. 13–18.
102. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов – спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спорта» / А. В. Бородай. – Киев, 1990. – 24 с.
103. Бринзак С. С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» [Електронний ресурс] / С.С. Бринзак ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2009. — 20 с. – Режим доступу http://nbuv.gov.ua/_scripts/wwwi32.exe/[in=_scripts/ep.in]

104. Буева Л. П. Человек, деятельность, общение / Буева Л. П. – М. : Мысль, 1978. – 216 с.
105. Бундзен П. В. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П. В. Бундзен, К. Г. Коротков, В. И. Баландин, И. П. Волков, О. В. Колодий, Л. Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 28–36.
106. Бундзен П. В. Психофизическая и генетическая детерминация квантово-полевого уровня биоэнергетики организма спортсменов / П. В. Бундзен , К. Г. Коротков, О. В. Колодий : материалы науч. итоговой конф. 2000 г. СПбНИИФК. – СПб. : СПбНИИФК , 2000. – С. 11–12.
107. Бутович Н. А. О волевой подготовке пловца / Н. А. Бутович // Проблемы психологии спорта : сб. науч. трудов. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – Вып. 2. – С. 61–63.
108. Вайзман Н. П. Психомоторика детей-олигофренов / Вайзман Н. П. – М. : Педагогика, 1976. – 365 с.
109. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт. – М., 1982. – С. 113–114.
110. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Василюк Ф. Е. – М. : МГУ, 1984. – 279 с.
111. Вассерман Е. Л. Клинико-психологический анализ проблем, возникающих в школе у детей с цереброорганическим синдромом : четыре наблюдения / Е. Л. Вассерман, М. В. Катышева, Л. Н. Никитина // Дефектология. – 1999. – №4. – С. 3–8.
112. Вассерман Л. И. О психологической диагностике типов отношения к болезни / Л. И. Вассерман, А. Я. Вукс, Б. В. Иовлев, Э. Б. Карпова // Психологическая диагностика типов отношения к болезни при нервно-психической и соматической патологи: [сб. науч. трудов] ; под ред. Л. И. Вассермана. – Ленинград, 1990. – 297 с.

113. Веревка О. А. Психолого-педагогические условия индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. А. Веревка. – Сургут, 2006. – 20 с.
114. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С 2–13.
115. Википедия [электронный ресурс] / Режим доступа к свободной энциклопедии – http://ru.wikipedia.org/
116. Висковатова Т. П. Умственная отсталость и паралимпийский спорт / Т. П. Висковатова // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 30–35.
117. Вісковатова Т. П. Мета та завдання психолога у тренувальному процесі збірних паралімпійських команд / Т. П. Вісковатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX міжнар. наук. конгрес : тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 113.
118. Вісковатова Т. П. Шляхи корекції психоемоційного стану учасників паралімпійського спорту / Т. П. Вісковатова // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2006. – Вип. 10, т. 4. – С. 46–52.
119. Войтенко Р. М. Психологические аспекты болезни и инвалидности: значение в клинике и экспертизе трудоспособности: метод. пособие / [сост. Войтенко Р. М.]. – Таллинн : Валгус, 1981. – 43 с.
120. Волков И. Н. Медитация как метод спортивной психологии / И. Н. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 34–36.

121. Волков И. П. Очерки спортивной акмеологии : актуальные проблемы достижения вершин в спорте / И. П. Волков. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 126 с.
122. Волков И. П. Спорт на рубеже веков // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
123. Волков Н. К. Исследование психофизиологических показателей эмоциональных состояний в условиях соревнований / Волков Н. К. – М. : Физическая культура и спорт, 1975. – С. 110–112.
124. Волосников А. В. Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология» / А. В. Волосников. – М., 1999. – 19 с.
125. Волянюк Н. Ю. Профессиональное развитие субъекта деятельности [Электронный ресурс] / Н.Ю. Волянюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 2. – С. 37-47. — Библиогр. : 15 назв. — рус. http://www.nbuv.gov.ua/articles/2003/03vnydsa.zip
126. Воронова В. І. Психологічні особливості спортсменів високої кваліфікації, які детермінують їх здатність до подолання психотравмуючих ситуацій у процесі змагальної діяльності (на прикладі плавання) / В. І. Воронова, У. В. Корнійко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 378–382.
127. Воронова В. Показатели психологической готовности высококвалифицированных спортсменов / В. Воронова, У. Корнейко // Олимпийский спорт и спорт для всех : V междунар. научный конгресс, 5-7 июня 2001 г. : тезисы докл. – Минск : Белорусская ГАФК, 2001. – С. 395.

128. Воронова В.І. Психологія спорту / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська літературв, 2006. – 298 с.
129. Восприятие: механизмы и модели / [Алексеенко Н. Ю. и др.]; под ред. Н. Ю. Алексеенко ; пер. с англ. Л. Я. Белопольского, Ю. Ф. Лашкевича. – М. : Мир, 1974. – С. 11–15.
130. Вроно М. Ш. Организация служб для умственно отсталых / М. Ш. Вроно // Невропатология и психиатрия. – 1971.– №7. – С.1108–1112.
131. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский [гл. ред. Запорожец А. В.]. – М. : Педагогика, 1984. – Т. 4 : Детская психология. – 1984. – 432 с.
132. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Выготский Л. С. – М. : МГУ, 1991. – 410 с.
133. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Выготский Л. С. – М. : Педагогика, 1996. – 536 с.
134. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский [гл. ред. Запорожец А. В.]. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 3 : Проблемы развития психики. – 367 с.
135. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский [гл. ред. Запорожец А. В.]. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 5 : Основы дефектологии. – 369 с.
136. Вяткин Б. А. Диагностика и регулирование психических состояний спортсменов в соревнованиях : уч. пособие / Б. А. Вяткин. – Пермь, 1974. – 59 с.
137. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Вяткин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
138. Гаврилов О. В. Психолого-педагогічні умови формування соціальної поведінки глибоко розумово відсталих дітей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.08 «Спеціальна психологія» / О. В. Гаврилов. – К., 1997. – 17 с.

139. Галкин В. А. Развитие клинических воззрений в области изучения олигофрении в связи с задачами социально-трудовой адаптации / В. А. Галкин, Н. Ю. Гаубрих // Социально-трудовая реабилитация лиц с глубокой степенью умственной отсталости. – М. : Медицина, 1979. – С. 3–18.
140. Гальперин П. Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка / Гальперин П. Я. – М. : МГУ, 1985. – 45 с.
141. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы работы психолога и тренера / Ганюшкин А. Д. – Смоленск, 1989. – 123 с.
142. Гельдер М. Оксфордський посібник з психіатрії / Гельдер М., Гет Д., Мейо Р.; пер. з англ. : у 2 т. – К. : Сфера, 1999. – Т 2. – 436 с.
143. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Гиссен Л. Д. – М. : ФиС, 1973. – 149 с.
144. Головенко М. М. Засоби інтеграції аномальної дитини в суспільстві / М. М. Головенко // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин: всеукр. наук.-практ. конф. : тези допов. – К., 1994. – С. 55–56.
145. Гончаренко Е. В. Дидактические особенности проведения тренировочных занятий со спортсменами с отклонениями умственного развития : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт”» / Е. В. Гончаренко. – К., 2011. – 21 с.
146. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
147. Горская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития [Электронный ресурс] / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 53–56. – Режим доступу до журн. : http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999N5/p53-65.htm.

148. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: дис. на соискание уч. степени доктора психол. наук : 19.00.07 / Горская Галина Борисовна. – М., 1997. – 320 с.
149. Грибан Г. П. Психологическая подготовка квалифицированных легкоатлетов на основе совершенствования специализированных волевых проявлений: дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Грибан Г. П. – К., 1983. – 222 с.
150. Григоренко В. Г. Психолого-педагогічні аспекти соціальної реабілітації інвалідів з порушенням функцій спинного мозку / В. Г. Григоренко // зб. наук. праць за матеріалами респуб. конф. – Луцьк, 1994. – С. 484–485.
151. Григорьянц И. А. О перспективах развития психологии спорта [Електронний ресурс] / И. А. Григорьянц. – Систем. вимоги: Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 98/2000/XP. – Режим доступу – http://www.dedeve.narod.ru
152. Гудонис В. Теоретические предпосылки интеграции лиц с нарушенным зрением / В. Гудонис // Дефектология. – 1996. – № 2. – С. 7–11.
153. Гуменюк О. Є. Психологія Я–концепції: [монографія] / Гуменюк О. Є. – Тернопіль : Економічна думка, 2002. – 186 с.
154. Дементьева Н. Ф. Терапия и социальная адаптация больных олигофренией / Н. Ф. Дементьева, Л. А. Ермолина, В. А. Ежкова, Е. Г. Можаева // Невропатология и психиатрия. – 1981. – Т. 81, №3. – С. 439–450.
155. Денискина В. З. К вопросу о классификации детей с нарушением зрения и вторичных отклонений в их развитии/ Денискина В.З.// Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Серія 19, Корекційна педагогіка та психологія : сборник. Вип. 10. – К. : НПУ імені Драгоманова, 2008. – С. 62-72.

156. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности / Джамгаров Т. Т. // Спортивная психология в трудах отечественных психологов : [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С.14–21.
157. Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
158. Диагностика здоровья: психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2007. – 950 с.
159. Дидусь Е. И. Личностные особенности как регуляторы эмоционального выгорания в спорте / Е. И. Дидусь // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнар. наук. конгрес, 20-23 вер. 2005 р. : тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 129.
160. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей / Дмитриев А. А. – М. : Советский спорт, 1991. – 32 с.
161. Дружилов С. А. Профессионалы и профессионализм в новой реальности: психологические механизмы и проблемы формирования / Дружилов С. А. // Сибирь. Философия. Образование : альманах СО РАО, ИПК. – Новокузнецк, 2001. – Вып. 5. – С. 46–56.
162. Дружилов С. А. Психологический синдром профессионализма / Дружилов С. А. // Б. Г. Ананьев в комплексном исследовании в психологи : науч.-практ. конф. : тезисы докл.; под ред. Л. А. Цветковой, Л. А. Головей. – СПб. : СПбГУ, 2003. – С. 131–133.
163. Дружилов С. А. Психология профессионализма человека / С. А. Дружилов // Журнал прикладной психологии. – 2004. – № 4–5. – С. 35–43.
164. Дыскин А. А. Критерии социальной дезадаптации детей с отклонениями в развитии / А. А. Дыскин // Педиатрия. – 1996. – №5. – С.83–88.

165. Журов В. В. Розвиток просторової перцепції у осліплих осіб зрілого віку: дис. …канд. психол. наук : 19.00.08 / Журов Вадим Володимирович. – К., 2007. – 176 с.
166. Зайцева Е. С. Современное состояние изучения идеологии и технологий психологического сопровождения [Електронний ресурс] / Е. С. Зайцева // Формирование профессиональной культуры будущего специалиста: X студ. науч. конф. и V междунар. педагогические чтения : тезисы докл. – Архангельск, 2003. – С. 97–98. – Режим доступа http://www.inter-pedagogika.ru
167. Залученова Е. А. Связь уровня тревожности с высотой самооценки и притязаний / Е. А. Залученова, Л. В. Бороздина // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 1993. – №1. – С. 57–64.
168. Запорожец А. В. Развитие восприятия и деятельность / А. В. Запорожец // Хрестоматия по ощущению и восприятию : науч. ред. Ю. Б. Гипенрейтер, М. Б. Михайловской. – М. : Изд-во МГУ, 1975. – С. 197–204.
169. Заржицкая О. А. Образ тела как предмет психологического исследования / О. А. Заржицкая // Журнал практического психолога. – 1998. – №7. – С. 14–18.
170. Зарубежные научные исследования. Психология спорта. Воспитание в спорте. – Вып. 2-3. – М. : УООНТИ – ФиС, 1986. – 55 с.
171. Земцова М. И. Дети с глубокими нарушениями зрения / Земцова М. И., Каплан А. И., Певзнер М. С. – М. : Просвещение, 1967. – 376 с.
172. Земцова М. И. Роль зрительного опыта в познавательной деятельности ослепших / М. И. Земцова // Восстановление трудоспособности и приспособление к труду инвалидов. – М. : ЦИЭТИН, 1969. – С. 11–16.
173. Земцова М. И. Учителю о детях с нарушениями зрения / Земцова М. И. – М. : Просвещение, 1973. – 159 с.

174. Зорин Н. А. Психические изменения у лиц, перенесших ампутацию конечностей, в свете задач социальной реабилитации: дис. ...канд. мед. наук : 19.00.04 / Зорин Н. А. – М., 1981. – 127 с.
175. Иванова А. Я. Обучаемость как принцип оценки умственного развития детей / Иванова А. Я. – М. : Изд-во МГУ, 1976. – 248 с.
176. Иденбаум Е. Л. Психосоциальное развитие подростков с легкими формами интеллектуальной недостаточности в разных образовательных средах / Е. Л. Иденбаум // Дефектология. – 2011. − № 2.− С.18-27.
177. Изотова А. В. К вопросу о волевых качествах личности у профессиональных спортсменов [Электронный ресурс] : материалы международной заочной научно-практической конференции «Личность, семья, общество: вопросы современной психологии» (30 января 2011 г.) НП «Сибирская ассоциация консультантов» − режим доступа : http://sibac.info
178. Ильин В. Влияние занятий конькобежным спортом на детей 12-14 лет с отклонениями умственного развития / В. Ильин, Н . Рубцова, К. Скоросов // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 55–60.
179. Ильин Е. Л. Психология физического воспитания : учебник [для институтов и факультетов физической культуры] / Е. Л. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
180. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Ильин Е. П. – СПб. : Издательство «Питер», 2000. – 512 с.
181. Илюта Д. Методические аспекты разработки психограммы видов спорта / Д. Илюта // Психология и современный спорт. – 1982. – С. 21–24.
182. Исаев Д. Н. Психическое недоразвитие у детей / Исаев Д. Н. – Л. : Медицина, 1982. – 224 с.
183. Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 86–88.

184. Каган М. С. Человеческая деятельность / Каган М. С. – М. : Политиздат, 1974. – 328 с.
185. Казызаева А. С. Формирование специализированных восприятий у пловцов-брассистов 10-15 лет : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Казызаева А. С. – Омск, 2006. – 20 с.
186. Карвасарский Б. Д. Неврозы / Карвасарский Б. Д. – М. : Медицина, 1980. – 448 с.
187. Карцева Т. Б. Личностные изменения в ситуации жизненных перемен // Т. Б. Карцева // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, №5. – С. 120–128.
188. Касьянов А. Д. Исследование эффективности методики создания положительных форм предстартового состояния у юных гимнастов 11-13 лет: дис. …канд. пед. наук : 13.00.04 / Касьянов Андрей Дмитриевич. – К., 1973. – 116 с.
189. Квасенко А. В. Психология больного / А. В. Квасенко, Ю. Г. Зубарев. – Л. : Медицина, 1980. – 184 с.
190. Ким В. В. Наука и вненаучные формы рациональности (к проблеме генезиса рациональности) // Рациональность науки и практики : Закономерности сближения / В. В. Ким, С. Ю. Миляева. – Свердловск : УрГУ, 1989. – С. 3–13.
191. Киселев Ю. Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности / Киселев Ю. Я. // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. – Л. : ЛНИИФК, 1977. – С. 5–25.
192. Киселев Ю. Я. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию [Електронний ресурс] / Ю. Я. Киселев. – Режим доступа http://www.shooting-ua.com|books|book_134.2.htm

193. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Китаев-Смык Л. А. – М. : Наука, 1983. – 127 с.
194. Кігічак А. В. Реабілітація неповносправних дітей в Україні (стан проблеми) / А. В. Кігічак // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2001. – №1. – С.49–51.
195. Клопота Є. А. Особливості формування «Я-образу» в осіб з вадами зору : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.08 «Спеціальна психологія» / Є. А. Клопота. – Х., 2004. – 20 с.
196. Кобильченко В. В. Тривожність у підлітків із сенсорними вадами: діагностика та корекція / В. В. Кобильченко // Нива знань : міжнар. наук.-практ. конф. : тези допов. – Дніпропетровськ : Промінь. – 1999. – С. 43–44.
197. Козлова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей 1-2 года жизни с нарушениями двигательного развития : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.03 «Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия)» / Е. В. Козлова. – М., 2003. – 20 с.
198. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) / Коломинский Я. Л. – Минск : Изд-во БГУ, 1976. – 350 с.
199. Комоцкий В.М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров : автореф. дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спорта» / Комоцкий В. М. – Киев, 1986. – 24 с.
200. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / Кон И. С. – М. : Политиздат, 1984. – 334 с.
201. Кон И.С. Открытие «Я» / Кон И. С. – М. : Знание, 1978. – 368 с.
202. Конверс-Эверест К. Ориентировка в пространстве и восстановление физического здоровья слепых / Конверс-Эверест К. – Л. : ВОС, 1990. –

22 с.

203. Конечный Р. Психология в медицине / Р. Конечный, М. Боухал. – Прага : Авиценум, 1983. – 406 с.
204. Коробейников Г. В. Психофизиологическое обеспечение диагностики функционального состояния спортсменов высокой квалификации / Г. В. Коробейников, И. В. Кулинич, Г. В. Россоха // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VIII междунар. науч. конгресс: тезисы докл. – Алматы, 2004. – Т.2. – С. 70–71.
205. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 33–36.
206. Коробейнікова Л. Г. Детермінанта психофізіологічного стану у спортсменів високої кваліфікації з різними емоційними характеристиками / Л. Г. Коробейнікова // Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. − 2011. – №4. – С.94-98.
207. Коштур Я. Є. Вивчення впливу занять плаванням на розвиток навиків самообслуговування розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. − 2009. − № 2. − С. 75-79.
208. Коштур Я. Є. Вплив корекційних занять з плавання на психофізичний розвиток розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Дефектологія. − 2009. − № 1. − С. 31–34.
209. Коштур Я. Є. Особливості навиків самообслуговування розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту . – 2009. − № 1. − С. 90-93.
210. Коштур Я. Є. Фізичне виховання як засіб психофізичного розвитку розумово відсталих учнів / Я. Є. Коштур // Сучасні підходи до розвитку особистості дітей з обмеженими можливостями : матеріали науково-практичного семінару «Теорія і практика корекційної психопедагогіки

(олігофренопедагогіки) : взаємозв'язки і взаємозбагачення», Суми, 24 березня 2009 року. − Вип. 1. − Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2009. − С. 94–95.

211. Коштур Я. Є. Фізичне виховання як засіб психофізичного розвитку розумово відсталих підлітків / Я. Є. Коштур // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. (Серія 19 «Корекційна педагогіка та психологія») : зб. наук. праць. − Вип. 9. − К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. − С. 58–63.
212. Красильцева М. П. Влияние тревожности на результат спортивной деятельности [Електронний ресурс] / М. П. Красильцева – Режим доступу www.dedeve.narod.ru
213. Краснушкин Е. К. О сознании и чувстве болезни при соматических болезнях / Краснушкин Е. К. – М., 1960. – С. 489–496.
214. Криничанский А. В. Психическая дезадаптация и система психотерапии в реабилитации инвалидов с ампутационными дефектами нижних конечностей : афтореф. дис. на соискание науч. степени канд. мед. наук : спец. 14.00.18 «Психиатрия» / А. В. Криничанский. – Харьков, 1977. – 20 с.
215. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А. А. Крылов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов . – [сост. и общ. ред. И. П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 37–42.
216. Кузьмин В. В. Сила слова: о применении психотерапии в спортивной практике / В. В. Кузьмин // Физическая культура и спорт. – 1973. – № 1. – С. 37–38.
217. Купрєєва О. І. Особливості «Я-концепції» дорослих інвалідів з ампутаційними дефектами кінцівок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / О. І. Купрєєва. – К., 2003. – 16 с.

218. Курек Н. С. Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь / Курек Н. С. – М. : ИПРАН, 1996. – 254 с.
219. Лактюшина Т. Л. Зміст принципу психорегулюючого направлення вербальних методів навчання в умовах фізичної реабілітації інвалідів з порушеннями функцій спинного мозку / Т. Л. Лактюшина: міжнар. наук.-практ. конф. : тези допов. – Вінниця,1994. – Ч. 2. – С. 293–295.
220. Лебединский В. В. Нарушение психического развития у детей / Лебединский В. В. – М. : МГУ, 1985. – 166 с.
221. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / Леонтьев А. Н. – М. : Политиздат, 1982. – 257 с.
222. Леонтьев А. Н. Общие понятия о деятельности : хрестоматия по психологии / Леонтьев А. Н.; под ред. А. В. Петровского. – М. : Просвещение, 1987. – С. 93-101.
223. Липский Е. В. Структура соревновательной деятельности пловцов вольного стиля : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. В. Липский. – М., 1999. – 19 с.
224. Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловца // Научное обеспечение подготовки пловцов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 45-63.
225. Литвак А. Г. Вопросы обучения и воспитания слепых и слабовидящих / Литвак А. Г. – Л. : ЛГПИ, 1984. – 121 с.
226. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих : учеб. пособие / А.Г.Литвак ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ, 1998. – 271 с.
227. Литвак А. Г. Теоретические вопросы тифлопсихологии / Литвак А. Г. – Л. : ЛГПИ, 1973. – 148 с.
228. Литош Н. Л. Возрастные закономерности развития двигательных способностей юношей 11-16 лет с нарушением интеллекта /

Н. Л. Литош, Е. П. Парыгин // Адаптивня физическая культура. – 2011. – №1.(45). − С. 26-32.

229. Личко А. Е. Личностный опросник Бехтеревского института (ЛОБИ) / М. М. Кабанов, А. Е. Личко, В. М. Смирнов // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л. : Медицина, 1983. – 321 с.
230. Логика и проблема рациональности. – К. : Наукова думка, 1993. – 191 с.
231. Ложкин Г. В. Актуальные подходы к изучению психологии поведения субъекта спортивной деятельности / Г. В. Ложкин, Е. Б. Терешина, И. И. Смоляр // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – № 1. – С.93–98.
232. Ложкін Г. В. Конфлікти у сумісній діяльності / Ложкін Г. В. – К., 1997. – 95 с.
233. Ломов Б. Ф. Соотношение социального и биологического как методологическая проблема психологии / Б. Ф. Ломов // Вопросы философии. – 1976. – № 4. – С. 36–48.
234. Лонина В. А. Психологическая служба в школах для детей с нарушениями зрения / В. А. Лонина // Дефектология. – 1994. – № 6. – С.10–16.
235. Лубовский В. И. Проблемы высшей нервной деятельности нормального и аномального ребенка / Лубовский В. И. – М. : Педагогика, 1956. – 437 с.
236. Лурия А. Р. Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания / Лурия А. Р. – М. : Медицина, 1977. – 112 с.
237. Макарова Л. Л. Загальна психологія : навч. посібник / Л. Л. Макарова, В. М. Синельникова. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.
238. Маклаков А. Г. Общая психология / Маклаков А. Г. – СПб. : Питер, 2002. – 392 с.
239. Мамайчук И. И. Комплексное психологическое исследование больных со спастической формой детского церебрального паралича / И. И. Мамайчук // Дефектология. –1984. – № 6. – С. 19–25.

240. Мамайчук И. И. Психологическая служба в детской ортопедической клинике / И. И. Мамайчук, Г. К. Ермакова // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. – № 2. – С. 63–69.
241. Мамайчук И. И. Психология дизонтогенеза и основы психокоррекции / И. И. Мамайчук. – СПб. : Из-во С.-Петербургского университета, 2000. – 167 с.
242. Маринчева Г. С. Умственная отсталость при наследственных болезнях / Г. С. Маринчева, В. И. Гаврилов. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
243. Маслоу А. Мотивация и личность [3-е изд.] / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
244. Матвеев В. Ф. Психические нарушения при дефектах зрения и слуха / Матвеев В. Ф. – М. : Медицина, 1987. – 184 с.
245. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
246. Матвеев Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие, и новые идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 2–11.
247. Медведев В. В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте / Медведев В. В. – М. : ГУОЛИФК, 1985. – 25 с.
248. Медведев В. В. Психологические особенности личности спортсменов : лекция [для слушателей ФПК и ВШТ] / В. В. Медведев . – М., 1993. – 48 с.
249. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / Медведев В. И. – Л., 1982. – 228 с.
250. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд.

психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Г. І. Меднікова. – Одеса, 2002. – 20 с.

251. Мельников В. М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. М. Мельников, В. Н. Непопалов, Е В. Романина // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 122–129.
252. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / Мерлин В. С. – М. : Педагогика, 1986.
253. Моляко Р. В. «Схема тіла» як об'єкт психологічного дослідження / Р. В. Моляко // Психологія : зб. наук. праць. – Київ. : НПУ, 1999. – № 3. – С. 64–71.
254. Моргулис И. С. Теоретические основы коррекционно-воспитательного процесса в младших классах школы слепых: дис… доктора пед. наук : 13.00.03 / Моргулис Игорь Степанович. – М., 1984. – 367 с.
255. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологический журнал. – № 6. – 2002. – С. 5–18.
256. Мурзина Т. Ф. Психическая дезадаптация у детей-инвалидов с ампутационными культями конечностей / Т. Ф. Мурзина // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2002. – №1. – С. 16–18.
257. Мухина В. С. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования : концепция и опыт работы ИРЛ РАО / В. С. Мухина, В. А. Горянина // Воспитание и развитие личности: междунар. науч.-практ. конф. : тезисы докл. – М., 1997. – С. 4–12.
258. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / Мясищев В. Н. – Л. : Изд. Ленинградского ун-та, 1960. – 131 с.
259. Навроцький В. В. Логіка соціальної взаємодії / Навроцький В. В. – Харків : Консум, 2005. – 204 с.

260. Напреенко А. К. Пограничные психические расстройства при ортопедических заболеваниях : метод. рекомендации / А. К. Напреенко. – К., 1990. – 24 с.
261. Некрасов В. П. Опыт применения невербальных методов психорегуляции в спорте / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов // Психология личности и деятельности спортсмена. – М., 1981. – С. 102–108.
262. Немов Р. С. Психология. Ч. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М .: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 512 с.
263. Немов Р. С. Социально-психологический анализ эффективной деятельности коллектива / Немов Р. С. – М. : Педагогика, 1984. – 201 с.
264. Никитюк Б. А. Медико-биологические и психологические особенности вида спорта : программа [для тренерских факультетов ИФК] / Б. А. Никитюк. – М. : Госкомспорт СССР, 1988. – 26 с.
265. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику : психологические исследования / Николаева В. В. – М. : МГУ, 1987. – 167 с.
266. Новикова Л. А. Влияние нарушений зрения и слуха на функциональное состояние мозга. Электроэнцефалографическое исследование / Новикова Л. А. – М. : Просвещение, 1966. – 319 с.
267. Носачев Г. Н. Введение в психотерапию / Носачев Г. Н. – Самара, 1997. – 215 с.
268. Особенности познавательной деятельности слепых и слабовидящих школьников / под ред. А. И. Зотова. – Л. : ЛГПИ. – 1970. – 385 с.
269. От эффекта Кирлиан к биоэлектрографии / под ред. К. Г. Короткова. – СПб. : Питер, 1998. – 241 с.
270. Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю. Ю. Палаймо // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И.П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 98–107.

271. Парфенов В.А. и др. Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса: пособие для тренеров и спортсменов. – Киев, 1990. – 176 с.
272. Певзнер М. С. Динамика развития детей-олигофренов / М. С. Певзнер, В. И. Лубовский. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 142 с.
273. Петракова Т. И. Обучаемость детей-олигофренов как показатель эффективности процесса социализации / Т. И. Петрикова // Социально-трудовая реабилитация лиц с глубокой степенью умственной отсталости. – М., 1973. – С. 105–111.
274. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / Петровский А. В. – М. : Политиздат, 1982. – 255 с.
275. Пилипко О. А. Особенности структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов на дистанции 400 метров вольным стилем [Электронный ресурс] / О.А. Пилипко, А.А. Оноприенко // Физ. воспитание студ. творч. спец. — 2003. — N 2. — С. 11-16. — Библиогр. : 6 назв. — рус. http://www.nbuv.gov.ua/articles/2003/03poasmd.zip
276. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Пилоян Р. А. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
277. Пилоян Р. А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности: метод. разработки [для слушателей ФШТ, ФПК и студентов ГЦОЛИФК] / Р. А. Пилоян. – М. : ГЦОЛИФК, 1998. – 28 с.
278. Пилюк Н. Н. Пути формирования структуры соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [Электронный ресурс] / Н. Н. Пилюк // Теория и практика физической культуры. – № 3. – 1999 // http://www.infosport.ru /PRESS/TPFK/1999N3/p23-26;39.htm
279. Пинский Б. И. Коррекционно-воспитательное значение труда для психического развития учащихся вспомогательной школы / Пинский Б. И. – М. : Педагогика, 1985. – 126 с.
280. Плавание : под науч. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

281. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 383 с.
282. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
283. Платонов В.М. Організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах / В. М. Платонов, В. О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 20–24.
284. Платонов К. К. Личностный подход как принцип психологии / К. К. Платонов // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Просвещение, 1969. – С. 190–218.
285. Попов А. Л. Спортивная психология: учебное пособие [для физкультурных вузов]. – М. : МПСИ, Флинта, 1998. – 152 с.
286. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / [В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.] ; под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2000. – 560 с.
287. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан. – Систем. вимоги: Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 98/2000, XP. – Режим доступу – http://psyedu.ru/view.
288. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Прихожан А. М. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Изд. НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
289. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Прохоров А. О. – М. : ПЕРСЭ, 2004. – 176 с.
290. Психическая саморегуляция в спорте / под ред. Некрасова В.П. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – 176 с.

291. Психодиагностика в спорте : сб. науч. трудов по материалам междунар. симпозиума Европейской федерации психологов спорта. – М. : ВНИИФК, 1986. – 112 с.
292. Психологическая диагностика типов отношения к болезни при психосоматических и нервно-психических расстройствах : метод. рекомендации / [Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Б. В. Бочаров и др.]. – СПб., 1991. – 26 с.
293. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям : сб. работ ин-тов физической культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 168 с.
294. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов : [сб. науч. трудов / под ред. Ю. Я. Киселева]. – Л. : ЛНИИФК, 1977. – 140 с.
295. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации: [сб. науч. трудов / под ред. Е. А. Клишина, Н. А. Худадов] . – М. : Ком. по физ. культуре и спорту при СМ СССР. ВНИИФК, 1984. – 166 с.
296. Психологический стресс в спорте: материалы II Всесоюзного симпозиума / [науч. ред. Л. Д. Гиссен]. – М. : ВНИИФК, 1976. – 83 с.
297. Психологическое воздействие на личность и группу: межвузовский сб. науч. трудов / [науч. ред. В. Н. Куликова]. – Иваново : ИГУ, 1989. – 136 с.
298. Психология индивидуальных различий: хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2000. – 776 с.
299. Психология личности: тесты, опросники, методики / [сост. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова]. – М. : Геликон, 1995. – 220 с.
300. Психология спорта высших дострижений : учебн. пособие [для ин-тов физ. культуры] / под ред. А. В. Родионова. – М. : Физическая культура и спорт, 1979. – 144 с.

301. Психология спорта: хрестоматия / [сост.-ред. А. Е.Тарас]. – М. : АСТ, 2007. – 352 с.
302. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. – 143 с.
303. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / [заг. ред. М. С. Корольчука]. – К. : Інкос, 2002. – 272 с.
304. Психолого-педагогические аспекты научного обеспечения подготовки спортсменов : сб. науч. тр. / [под ред. А. И. Барабанова]. – Краснодар : Волгогр. ГИФК, 1996. – 120 с.
305. Психолого-педагогическое воздействие в спортивной деятельности : сб. науч. ст. Каз. ин-та физ. культуры; [редкол. : В. Ф. Сопов (науч. ред.) и др.]. – Алма-Ата : КазИФК, 1988. – 143 с.
306. Психорегуляция в подготовке спортсменов / [В. П. Некрасов, Н. А. Худаков, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер]. – М. : ФиС, 1985. – 177 с.
307. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – СПб. : Питер, 2006. – 944 с.
308. Психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000. – 544 с.
309. Пуни А. Ц. Вопросы психологии спорта : сб. научных работ / Пуни А. Ц. – М., 1955. – 231 с.
310. Пуни А. Ц. К вопросу об интеллектуальных основах волевой подготовки спортсмена / А. Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта: сб. науч. трудов. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – Вып. 2. – С. 10–11.
311. Пуни А. Ц. К психологической теории спортивной деятельности / А. Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 12. – С. 10-14.
312. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : ВНИИФК, 1980. – 28 с.

313. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / Пуни А. Ц. – Л., 1977. – 237 с.
314. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : уч. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.
315. Рациональность на перепутье : кн. 1. – М. : РОССПЭН, 1999. – 368 с.
316. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Рейковский Я. – М. : Прогресс, 1989. – 297 с.
317. Роджерс К. Клиентцентрированная терапія / Роджерс К. ; пер. с англ. – М. : Рефл-бук, 1977. – 320 с.
318. Родименко І. Сучасна модель супроводу дітей з особливими потребами / І. Родименко // Дефектологія. – 2003. – № 2. – С. 20–24.
319. Родионов А. В. Вербальные средства воздействия на психические состояния спортсмена / А. В. Родионов // Психолого-педагогическое воздействие в спортивной деятельности : сб. науч. статей. – Алма-Ата : КазИФК, 1988. – С. 110–116.
320. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / Родионов А. В. – М. : ФиС, 1983. – 112 с.
321. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
322. Родионов А. В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса / А. В. Родионов // Психология и современный спорт. – М., 1982. – 108 с.
323. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений / Родионов А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
324. Родионов А. В. Психология спортивной деятельности / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 235 с.
325. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и

методика физического воспитания и спортивной тренировки», 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. В. Родионов. – М., 1990. – 46 с.

326. Романенко О. В. Особливості формування Я-образу у школярів з церебральним паралічем : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.08 «Спеціальна психологія» / О. В. Романенко. – К., 2003. – 20 с.
327. Романова Е. С. Психодиагностика: уч. пособие / Е. С. Романова. – СПб. : Питер, 2006. – 400 с.
328. Рохлин Л. Л. Сознание болезни и его значение в клинической практике / Л. Л. Рохлин // Клиническая медицина. – 1957. – № 9. – С. 11–20.
329. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн / в 2 т.– Т. 1. – М., 1989. – С. 14–93.
330. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии / Рубинштейн С. Я. – М. : ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 448 с.
331. Руднев В. П. Энциклопедический словарь культуры XX века. Ключевые понятия и тексты / Руднев В. П. – М. : Аграф, 2001. – 608 с.
332. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В. Г. Сивицкий. – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 98/2000, XP. – Режим доступу lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p40-43.htm
333. Сивицкий В. Г. Психологические модели сопровождения спортсменов высокого класса / В. Г. Сивицкий // Современный спорт и спорт для всех: XI междунар. конгресс, 10-12 окт. 2007 г. : тезисы докл. – Минск : БГУФК, 2007. – Ч. 1. – С. 468–470.
334. Сагайдак С. С. Исследование мотивации спортивной деятельности / Сагайдак С. С. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2001. – 32 с.
335. Садчиков А. П. Обучение пространственной ориентировке поздно ослепших / А. П. Садчиков // Социальная реабилитация. Опыт Ленинградского правления ВОС; под ред. Л. А. Матвеева. – М. : ВОС,

1985. – С. 27–35.

336. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара : Бахрах-М, 2000. – 656 с.
337. Синьов В. М. Особливості виховання спеціально-нормативної поведінки учнів допоміжних шкіл / В. М. Синьов // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин: всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1994. – С. 23–25.
338. Синьова Е. П. Діагностика та корекція психічних станів інвалідів по зору в Українському навчально-методичному центрі / Е. П. Синьова // Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : НПУ. – 1998. – С. 94–102.
339. Синьова Є. П. Актуальні питання соціальної адаптації осіб з глибокими порушеннями зору / Є. П. Синьова // Зб. теоретичних та методичних матеріалів для працівників соціальних служб для молоді. – К. : А.Л.Д. – 1995. – С. 17–21.
340. Слободчиков В. И. Психология человека. Ведение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа– Пресс, 1995. – 384 с.
341. Слюсарев Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активации саморазвития личности : автореф. дис. на соискание научной степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ю. В. Слюсарев. – СПб., 1992. – 20 с.
342. Смоленцева В. Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Смоленцева Виктория Николаевна. – Омск, 1997. – 147 с.
343. Снитюк В. Є. Еволюційні технології прийняття рішень в умовах невизначеності : автореф. дис. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра техн.

наук : спец. 05.13.05 [Електронний ресурс] / В.Є. Снитюк; Ін-т пробл. мат. машин і систем НАН України. – К., 2009. –36 с. – Режим доступу http://nbuv.gov.ua/_scripts/wwwi32.exe/[in=_scripts/ep.in]

344. Соколова Е. Т. Мотивация и восприятие в норме и патологи / Соколова Е. Т. – М. : МГУ, 1976. – 127 с.
345. Соколова Е. Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / Е. Т. Соколова, В. Н. Николаева. – М. : SvR–Аргус, 1995. – 352 с.
346. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Соколова Е. Т. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.
347. Солнцева Л. И. Изучение аномальных детей. Современные проблемы тифлопедагогики и тифлопсихологии / Л. И. Солнцева // Дефектология. – 1991. – № 5. – С. 10–12.
348. Солнцева Л. И. Современная тифлопедагогика и тифлопсихология в системе образования детей с нарушениями зрения/ Л.И.Солнцева. – М. : Полиграф-Сервис, 1999. – 180 с.
349. Соловьев Н. М. О памяти имбецилов / Н. М. Соловьев, В. Н. Сумарская // Вопросы обучения и воспитания детей с нарушениями интеллекта. – М. : Военная книга, 1974. – С. 36–45.
350. Сопов В. Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Ф. Сопов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов : сб. науч. статей. – Алма-Ата : КазИФК, 1987. – С. 3–14.
351. Соснина Н. А. Мотивационная сфера личности спортсмена: учебно-метод. пособие / Н. А. Соснина. – Минск : НИИФК и СРБ, 2000. – 76 с.
352. Средства и методы психологического воздействия на спортивный результат в спорте высших достижений / [сост. Е. Г. Знаменская]. – М., 1987. – 38 с.
353. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в

трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 64–72.

354. Стамбулова Н. Б. Психологическая структура спортивной деятельности / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 32–37.
355. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 236 с.
356. Стамбулова Н. Б. Разработка проблем онтопсихологии физического воспитания и спорта в научной школе А. Ц. Пуни / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 23–82.
357. Телегин А. Ю. Факторы, определяющие успешное выступление пловцов высокой квалификации на главных соревнованиях олимпийского цикла на заключительном этапе спортивной подготовки / А. Ю. Телегин, Л. А. Драгунов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX міжнар. наук. конгрес, 20-23 вересня 2005 р.: тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 432.
358. Тополянский В. Д. Психосоматические расстройства / В. Д. Тополянский, М. В. Струковская. – М. : Медицина, 1986. – 384 с.
359. Ушаков Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства / Ушаков Г. К. – М. : Медицина, 1987. – 304 с.
360. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
361. Фетисов М. А. Формирование навыка управления параметрами двигательного акта на основе срочной биологической обратной связи у юных пловцов : автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. А. Фетисов. – Волгоград, 2006. – 21 с.

362. Филимоненко Ю. Руководство к методике исследования интеллекта Д. Векслера / Ю. Филимоненко, В. Тимофеев. – СПб., 1992. – 81 с.
363. Фотуйма О. Я. Саморегуляція ситуативної агресивності у навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Я. Фотуйма. – Ів.-Франківськ, 2004 – 19 с.
364. Хейлік О.І. Покутнева С. А. Индивидуальный подход в обучении слепых и слабовидящих учащихся в подготовительный период : метод. руководство / С. А. Покутнева. – К. : Институт педагогики АПН Украины, 1993. – 72 с.
365. Хейлік О. І. Психолого-педагогічні технології оптимізації змагальної діяльності тенісистів в процесі становлення спортивної майстерності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» [Електронний ресурс] / І.О. Хейлік; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2008. – 20 с. – укр. – Режим доступу http://nbuv.gov.ua/_scripts/wwwi32.exe/[in=_scripts/ep.in]
366. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : уч. пособие / Е. М. Хекалов. – [2-е изд]. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
367. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хеккаузен. – М. : Педагогика, 1986. – (сочинения : в 2 т. / Х. Хеккаузен; т.1). – 408 с.
368. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Хорни К. – СПб. : Лань, 1997. – 240 с.
369. Хохліна О. П. Психолого-педагогічні основи корекційної спрямованості трудового навчання учнів з вадами розумового розвитку / Хохліна О. П. – К. : Педагогічна думка, 2000. – 286 с.

370. Хузаров Н. А. Проблемы психических состояний в спорте / Н. А. Хузаров // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 1. – С. 47–52.
371. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2001. – 208 с.
372. Хухлаева О. Счастливый подросток : программа профилактики нарушений психологического здоровья / О. Хухлаева, Т. Кирилина, О. Федорова. – М. : Академия, 2000. – 147 с.
373. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2001. – 556 с.
374. Червона С. Ф. Подвижные игры – как средство воспитания волевых качеств личности спортсменов / С. Ф. Червона, Н. А. Пащенко // Физическое воспитание студентов.− №1. – 2011. − С.136-138.
375. Черемных А. Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / А. Д. Черемных, 1998. – 19 с.
376. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.
377. Чернышева Л. Г. Психологические детерминанты профессионального становления педагогов по физической культуре : автореф. дис. на соискание науч. степени докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Чернышева Л. Г. – СПб., 2007. – 42 с.
378. Чеснокова И. И. Проблема сознания в психологии / Чеснокова И. И. – М. : Наука, 1977. – 297 с.
379. Чугунов В. В. Теоретичне, клініко-діагностичне, психотехнічне та психопатологічне обґрунтування та оцінка психотерапії психогенно

обумовлених розладів: дис. … докт. мед. наук : 19.00.04 / Чугунов В. В. – Харків, 2007. – 472 с.

380. Шабалина Н. Б. Психологические особенности инвалидов, бывших участников войны в Афганистане / Н. Б. Шабалина, Л. Н. Чикинова, Е. В. Намизюк // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 1999. – № 1. – С. 21–25.
381. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник [для студентов высш. учебных заведений] / Н. И. Шевандрин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
382. Шинкарук О. А. Формирование системы оценки потенциальных возможностей спортсменов / О. А. Шинкарук // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX міжнар. наук. конгрес, 20-23 вересня 2005 р. : тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 444.
383. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: дис. … доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Шкребтій Юрій Матвійович. – К., 2006. – 412 с.
384. Шпалинский В. В. Экспериментальное изучение параметров малых групп В. В. Шпалинский // Вопросы психологии. – 1972. – № 5. – С. 66–76.
385. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: дис. … канд. наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.01 / Шутова Светлана Евгеньевна. – К., 2000. – 270 с.
386. Щербаков Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена : уч. пособие / Е. П. Щербаков. – Омск : ОГИФК, 1986. – 88 с.
387. Юр’єва Л. М. Кризові стани / Л. М. Юр’єва ; [монографія]. – Дніпропетровськ : Арт-Прес, 1998. – 164 с.

388. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / Юров И. А. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.
389. Яничева Т. Психологическое сопровождение деятельности школы. Подход. Опыт. Находки / Т. Яничева // Журнал практического психолога. – 1999. – № 3. – С. 101–119.
390. Яроцкий Г.В., Волков И.П. Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании // Спортивная психология в трудах отечественных психологов./ Сост. И.П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – С. 323-332.
391. Ярошенко О. Г. Проблеми групової навчальної діяльності школярів: дидактико-методичний аспект / Ярошенко О. Г. – К. : Станиця, 1999. – 246 с.
392. Aleksandrowicz J. W. Psychoterapia: Podręcznik dla studentów, lekarzy i psychologów. – Warszava : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2000. – 292 s.
393. Allan J. Principles of Assistive Technology for Students with Visual Impairments/ Jim Allan// [A Center for Educational Services for All Blind and Visually Impaired Students in Texas Web site (TSBVI, http://www.tsbvi.edu)].- December 20, 2006. – Accessible from : http://www.tsbvi.edu/ technology/principles.htm
394. Allan, J. Student's Computer Abilities [WWW-Document]/ Jim Allan and Jay Stiteley// [A Center for Educational Services for All Blind and Visually Impaired Students in Texas Web site (TSBVI, http://www.tsbvi.edu)]. – May 13, 2003.- Accessible from: http://www.tsbvi.edu/technology/ computer-abilities.htm
395. Banja, ID. The Determination of Risks in Orientation and Mobility Services: Ethical and Professional Issues. Journal of Visual Impairment and Blindness. – Sep - Oct. 1994. – p. 401–409.
396. Beggs, W.D.A. Psychological correlates of walking speed in the visually impaired. – Ergonomics, 1991. – p. 91–102.
397. Bratman M. Intention and means-end reasoning // Philosophical review. –

1981. – Vol. 90, N 2. – P. 252–265.

398. Cardinal B. J., Cardinal M. K., Drabbs M. E., Krause J. V., Maddalozzo J.G.F., Martin J. J., Melville D. S., Singleton, S. P. Preliminary development of a scale to measure attitudes regarding the importance of role modeling in physical activity and fitness behaviours among health, physical education, recreation and dance professionals // Perceptual and Motor Skills, 1998. – 86, 627–630.
399. Devlin H. J., Hanrahan S. J. Thermal biofeedback, locus of control, and precompetitive anxiety in young athletes// Journal of Human Movement Studies, 2005. – № 49. – P. 1–29.
400. Frank R. G., Kashani J. H. Kashani S. R. at all. Psychological response to amputation as a function of age and time since amputation // British Journal of Psychiatry. – 1984.-Vol. 144, – P. 493–497.
401. Guggenheim F. G. Psychological aspects of surgery // Advances in psychosomatic medicine. – 1998. – Vol. 15, Karger, Basel.
402. Hanrahan S. J. Athletes with disabilities: Issues and a sample group session // The practice of sport psychology. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. – p. 223–247.
403. Hanrahan S. J. Practical considerations for working with athletes with disabilities // The Sport Psychologist, 1998. – 12 (3). – P. 346–357.
404. Hanrahan S. J. Sport psychology and athletes with disabilities // Sport psychology: Theory, applications and issues. – Milton, Queensland : John Wiley & Sons Australia, 2004. – p. 572–583.
405. Hanrahan S. J. Sport psychology and indigenous performing artists // The Sport Psychologist, 2004. – № 18(1). – p. 60–74.
406. Hanrahan S. J., Gross J. Attributions and goal orientations in masters athletes: Performance versus outcome // Revista de Psicologia del Deporte, 2005. – № 14(1). – p. 43–56.
407. Hodges Kulinna, P, Martin, J. J. Zhu, W, & Reed, B. Development and Calibration of an Instrument Measuring Barriers to Physically Active

Physical Education Classes // Journal of Human Movement Studies, 2002. – 43, 001-016.

408. Kodish S. R., Hodges-Kulinna P., Martin J. J., Pangrazi R., & Darst P. Determinants of physical activity in an inclusive setting // Adapted Physical Activity Quarterly, 2006. – 23, p. 390–409.
409. Lipowski Z. Psychological reactions to physical illness // Canadian Medicine Association Journal. – 1983. – Vol. 128. – P. 1069–1072.
410. Lundberg, S. G. and Guggenheim, F. Sequelae of limb amputation. In: Psychological aspects of surgery // Advances in psychosomatic medicine. – 1999. –Vol. 15. - P. 199–210.
411. Martin J. J. Disability sport: Applied sport psychology considerations // Journal of Applied Sport Psychology, 1999. – 11, p. 181–193.
412. Martin J. J. Physical activity behaviors and physical self-concept of individuals with physical disabilities // Journal of Human Movement Studies, 2007. – 52, 37–48.
413. Martin J. J. Psychosocial aspects of youth disability sport // Adapted Physical Activity Quarterly, 2005. – P. 23, 65–77.
414. Martin J. J. Social physique anxiety in youth athletes with disabilities // Adapted Physical Activity Quarterly, 1999. – 16, 75-85.
415. Martin J. J. Sport transitions among athletes with disabilities. In D. Lavalle & P. Wylleman (Eds.) // Career transitions in sport: International perspectives. – 2000. – p. 161–168.
416. Martin J. J. The self in disability sport and physical activity. In F. Columbus (Ed.). The concept of self in education, family and sports. – London, England: Nova Science, 2006. – p. 75–90.
417. Martin J. J., Kulinna P. H. Self-efficacy theory and the theory of planned behavior: Teaching physically active physical education classes // Research Quarterly for Exercise and Sport, 2004.

418. Martin J. J., Eklund R., Mushett-Adams C. Factor structure of the Athletic Identity Measurement Scale with Athletes with Disabilities // Adapted Physical Activity Quarterly, 1997. – 14, 74–82.
419. Martin J. J., Kelley B. C., Dias C. Stress and burnout among female high school athletic directors // Women in Sport and Physical Activity Journal, 1999. – 8, 101–116.
420. Martin J. J., Mc Caughtry N. Coping and emotion in disability sport. In D. Lavallee, J. Thatcher, & M. Jones (Eds.) // Coping and emotion in sport, 2004. - Chapter 13, p. 223–236.
421. Searle J. R. Rationality in Action. – Cambridge, Massachusetts, London, England: A Bradford Book, The MIT Press, 2001. – 303 p.
422. Shen B., Mc Caughtry N., Martin J. J. The influence of self-determination in physical education on leisure-time physical activity behaviour // Research Quarterly for Exercise and Sport, 2007.
423. Shermer M. Some athletes swear by it other laugh at it. Can science determine of sport psychology works? // Scientific American. – 2000. – Vol.11. – № 3. – P. 27–39.
424. Sullivan H. S. Conception of Modern Psychiatry// Selected Works. N.Y., 1964. Vol. 1. – P. 3–30.
425. Swimming. Competition rules // www.paralympic.org
426. Tepper Mitchel. Gender and Disability. Introduction // Sex and Disability. – 1999. – Vol. 17, №3. – P. 3–6.
427. Unestahl L. E. Integrated Mental Training / Veje Int. Orebro, 1996. – 240 p.
428. Vervograt A. Psychopathological responses to the stress of physical illness / Advances in psychosomatic medicine. V.B. - / Ed. by Z. Lipowski. – Bazel, 1972. – P. 119–141.

ДОДАТКИ

Додаток А

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА СПОРТСМЕНА (ОРА)

Прізвище, ім’я _____

вік _____; нозологія _____;

функціональний клас _____.

Поелементна оцінка функціональних обмежень (балів):

РКп _____; РПп _____; РПЛп _____; РКл _____; РПл _____; РПЛл ____;

НСп _____; НГп _____; НСТп _____; НСл _____; НГл ___ ____; НСТл ___;

Ш _____;ГК _____; БПв _____; БПн _____; СПгв _____; СПпв____.

Якісна характеристика функціональних обмежень_____

_____

_____

_____

Додатковий супровід:

- тренувальна діяльність _____

_____

- змагальна діяльність _____

_____

- у побуті _____

_____

Психічний розвиток:

- відчуття_____
- сприймання_____
- увага_____
- пам’ять_____
- мислення_____
- конструктивна діяльність_____

_____

Висновок_____
_____
_____
_____

Особистісний і соціальний розвиток:

- самооцінка_____
- рівень домагань_____
- ставлення до хвороби: тип ставлення _____

1) самопочуття _____; 2) настрій _____; 3) сон _____;

4) апетит _____; 5) хвороба _____; 6) лікування _____;

7) медичний персонал _____; 8) рідня _____;

9) робота, навчання _____; 10) оточуючі _____;

11) самотність _____; 12) майбутнє _____

- особистісна тривожність _____ реактивна тривожність_____
- нервово психічне напруження:

фонове _____ ; у НТП _____;

участь у змаганнях: контрольні _____; до змагань _____; після змагань _____

- мотивація:

потреба у досягненнях _____

мотиваційні тенденції _____

структура мотивації _____

- тип локус контролю _____
- ставлення до інших суб'єктів спортивної діяльності:

емпатійних компонент _____

Висновок:_____
_____
_____
_____
_____

Додаток Б

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА СПОРТСМЕНА (зір)

Прізвище, ім’я _____

вік _____; нозологія _____;

функціональний клас _____.

Поелементна оцінка сенсорних обмежень (балів):

Орієнтація у відкритому просторі_____

Орієнтація в закритому просторі_____

Самооцінка орієнтації в закритому та відкритому просторі

_____

_____

_____

Якісна характеристика функціональних обмежень_____

_____

_____

_____

Додатковий супровід:

- тренувальна діяльність _____

_____

- змагальна діяльність _____

_____

- у побуті _____

_____

Психічний розвиток:

- відчуття_____
- сприймання_____
- увага_____
- пам’ять_____
- мислення_____
- конструктивна діяльність_____

_____

Висновок_____

_____

_____

_____

Особистісний і соціальний розвиток:

- самооцінка_____
- рівень домагань_____
- ставлення до хвороби: тип ставлення _____

1) самопочуття _____; 2) настрій _____; 3) сон _____;

4) апетит _____; 5) хвороба _____; 6) лікування _____;

7) медичний персонал _____; 8) рідня _____;

9) робота, навчання _____; 10) оточуючі _____;

11) самотність _____; 12) майбутнє _____

- особистісна тривожність _____ реактивна тривожність_____
- нервово психічне напруження:

фонове _____ ; у НТП _____;

участь у змаганнях: контрольні _____; до змагань _____; після змагань _____

- мотивація:

потреба у досягненнях _____

мотиваційні тенденції _____

структура мотивації _____

- тип локус контролю _____
- ставлення до інших суб'єктів спортивної діяльності:

емпатійних компонент _____

Висновок:_____

_____

_____

Додаток В

Оціночна карта функціонального обстеження спортсмена з порушеннями ОРА

Прізвище, ім’я _____, вік _____,

діагноз

_____

Кінцівки		**Оцінка функціонального ст**				
		у балах				
		довільна сила м’язів		рухливість у суміжному суглобі	координація	
		згиначі	розгиначі			
права нижня кінцівка	ступня					
	гомілка					
	стегно					
ліва нижня кінцівка	ступня					
	гомілка					
	стегно					
Інтегральна оцінка функціонального стану нижніх кінцівок						
права верхня кінцівка	кисть					
	передпліччя					
	плече					
ліва верхня кінцівка	кисть					
	передпліччя					
	плече					
Інтегральна оцінка функціонального стану						

верхніх кінцівок і грудної клітки					
черевний прес	**Оцінка функціонального стану**				
	у балах				
	довільна сила м’язів				
	динамічна		статична		
м’язи верхнього пресу					
м’язи нижнього пресу			-	-	
косі м’язи живота					
Інтегральна оцінка функціонального стану м’язів черевного просу					
спина	**Оцінка функціонального с**				
	у балах				
	довільна сила м’язів				
	динамічна		статична		
м’язи верхнєгрудного відділу					
м’язи нижнєгрудного відділу					
м’язи попереково-куприкового відділу					
Інтегральна оцінка функціонального стану м’язів спини					