



СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Луковська Ольга¹, Бурдаєв Кирило¹, Шевяков Олексій²,
Кудрявцева Валентина¹, Петречук Людмила¹

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Український державний університет науки і технологій

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-180

Annotation

Introduction: Introduction and purpose of the study. Introduction and purpose of the study. Compared to healthy athletes, Paralympians and Deaflympians face even more stress and need psychological support even more. A disabling factor also has a negative effect on the functional state of the nervous system, which can reduce athletic performance and worsen the health of the disabled athlete. However, the issues of psychological training in sports for the disabled are very little reflected in the scientific and methodological literature. Therefore, improving the psychological support of the training process of disabled athletes is an urgent problem.

A disabling factor also has a negative effect on the functional state of the nervous system, which can reduce athletic performance and worsen the health of the disabled athlete. However, the issues of psychological training in sports for the disabled are very little reflected in the scientific and methodological literature. Therefore, improving the psychological support of the training process of disabled athletes is an urgent problem.

Introduction and study purpose. identify promising areas of psychological support for the training process of athletes with disabilities and features of methodological approaches to their development.

Material and methods. Analysis and synthesis of materials of special domestic and foreign scientific and methodological literature and Internet sites and generalization of own experience of work with athletes with disabilities.

Results. Studies have convincingly shown that the psychological support of the training process of athletes with disabilities is an urgent problem of today, which requires careful study. The latest promising theoretical and methodological approaches to improving psychological training in Paralympic and Deaflympic sports, which can be an effective resource for improving sports results without compromising the health of this category of athletes.

Summary. Relevant theoretical and methodological approaches to improving the psychological support of the training process of athletes with disabilities are identified.

Key words: athletes with disabilities, psycho-emotional state, psychological training, psychological testing, training process.

Анотація

Вступ і мета дослідження. У порівнянні зі здоровими спортсменами паралімпійці та дефлімпійці стикаються з ще більшою кількістю стресів та ще більшою мірою потребують психологічної підтримки. Інвалідизуючий фактор також негативно впливає на функціональний стан нервової системи, що може знизити спортивний результат і погіршити стан здоров'я спортсмена з інвалідністю. Проте питання психологічної підготовки в спорті інвалідів вкрай мало відображені в науково-методичній літературі. Отже вдосконалення психологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю є актуальною проблемою.

Мета дослідження – визначити перспективні напрями психологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю та особливості методичних підходів щодо їх розробки.

Матеріал і методи. Аналіз і синтез матеріалів спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури та Інтернет сайтів та узагальнення власного досвіду роботи зі спортсменами з інвалідністю.

Результати дослідження переконливо довели, що психологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю є актуальною проблемою сьогодення, яка потребує ретельного вивчення. Визначені новітні перспективні теоретичні та методичні підходи до вдосконалення психологічної підготовки у паралімпійському та дефлімпійському спорті, які можуть стати дієвим ресурсом щодо підвищення спортивних результатів без шкоди для здоров'я даної категорії атлетів.

Висновки. Визначені актуальні теоретичні і методичні підходи до вдосконалення психологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів-інвалідів.

Ключеві слова: спортсмени-інваліди, психоемоційний стан, психологічна підготовка, психологічне тестування, тренувальний процес.

Аннотація

Введение и цель исследования. В процессе тренировок и соревнований паралимпийцы и дефлимпийцы сталкиваются с большим количеством стрессов и больше нуждаются в психологической поддержке по сравнению со здоровыми атлетами. Инвалидизирующий фактор тоже негативно влияет на функциональное состояние нервной системы, что может снизить спортивный результат и ухудшить состояние здоровья спортсмена-инвалида. Однако вопросы психологической подготовки в спорте инвалидов крайне мало отражены в научно-методической литературе. Следовательно, совершенствование психологического обеспечения тренировочного процесса спортсменов с инвалидностью является актуальной проблемой.

Цель исследования – определить перспективные направления психологического обеспечения тренировочного процесса спортсменов с инвалидностью и особенности методических подходов к их разработке.

Материал и методы. Анализ и синтез материалов специальной отечественной и зарубежной научно-методической литературы и Интернет-сайтов и обобщения собственного опыта работы со спортсменами-инвалидами.

Результаты исследования убедительно доказали, что психологическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов-инвалидов является актуальной проблемой, которая требует тщательного изучения. Определены новейшие перспективные теоретические и методические подходы к совершенствованию психологической подготовки в паралимпийском и дефлимпийском спорте, которые могут стать действенным ресурсом повышения спортивных результатов без ущерба для здоровья данной категории атлетов.

Выводы. Определены актуальные теоретические и методические подходы к усовершенствованию психологического обеспечения тренировочного процесса спортсменов-инвалидов.

Ключевые слова. спортсмены-инвалиды, психоэмоциональное состояние, психологическая подготовка, психологическое тестирование, тренировочный процесс.

Вступ. Завдяки бурхливому розвитку спорту вищих досягнень у XXI столітті потреба в психологічній підтримці атлетів зростає з кожним роком. Вдосконалення підготовки сучасних спортсменів – конче актуальна та багатопланова проблема [7; 25]. Вона включає ряд напрямів, серед яких: вдосконалення техніко-тактичної підготовки, застосування фармакологічних засобів, оптимізація харчування спортсмена та пошук нових підходів щодо підвищення спортивної роботоздатності та ін. Тренери, вчені та і самі атлети постійно перебувають у пошуку

шляхів, які б забезпечили максимально можливий приріст спортивних результатів [7; 25].

Спортивні навантаження, особливо у спорті вищих досягнень, відрізняються тим, що вони виконуються на межі фізичних можливостей людини та на тлі значного психоемоційного напруження, суперництва, необхідності постійно підвищувати спортивні результати [26]. Ці та багато інших складнощів і випробувань, які виникають перед кваліфікованими атлетами, суттєво навантажують, а іноді навіть перевантажують їх нервову систему, що

може призвести до зриву процесів адаптації [1; 8]. Ось чому одним із напрямів вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень сучасної спортивної психології, яка має в розпорядженні істотний арсенал методів, технологій і засобів, котрі в змозі значно впливати на ефективність тренувального і змагального процесів [7; 18; 32].

В.М. Платонов (2015) при аналізі системи підготовки спортсменів у олімпійському спорті звернув увагу на щільний зв'язок психологічного та фізичного компонентів у висококваліфікованих

спортсменів і негативний вплив надмірних як психічних, так і фізичних навантажень на спортивний результат. Він підкреслював, що є велика кількість спостережень, коли окремі спортсмени і навіть цілі команди, які надмірно збільшили обсяги тренувальної роботи, на змаганнях виступили значно гірше, ніж очікували. Усе це відбувалося внаслідок різкого зниження адаптаційних можливостей атлетів. Ці спостереження знаходять підтвердження і в роботах багатьох інших науковців [13; 24].

Особливо обережно потрібно підходити до збільшення навантаження у тренувальному процесі спортсменів з інвалідністю. У порівнянні зі здоровими спортсменами, паралімпійці та дефлімпійці стикаються з ще більшою кількістю стресів та більшою психоемоційною напругою і тому більшою мірою потребують психологічної підготовки [21; 32; 35].

Також слід враховувати, що інвалідизуючий фактор дуже часто негативно впливає на функціональний стан центральної нервової системи, яка належить до провідних систем організму, котрі лімітують фізичну работоздатність атлетів. Усе це може призвести не тільки до зниження спортивного результату, але і погіршити стан здоров'я спортсмена-інваліда.

Отже, для вдосконалення системи підготовки спортсменів у паралімпійському та дефлімпійському спорті, спрямованої на підвищення ефективності фізичних тренувань без шкоди для здоров'я атлетів і досягнення високих спортивних результатів, необхідно визначити перспективні шляхи психологічного супроводу тренувального процесу, які б дозволяли здійснювати психологічну підтримку спортсменів, враховуючи їх індивідуальні особливості.

Таким чином, обраний напрям дослідження є актуальним, а

отримані результати будуть сприяти подальшому розвитку паралімпійського та дефлімпійського рухів.

Мета дослідження – на підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, Інтернет – сайтів і власного досвіду визначити перспективні напрями психологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю та особливості методичних підходів щодо їх роботи.

Матеріал і методи дослідження. Використані методи аналізу та синтезу матеріалів спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури та Інтернет-сайтів з обраного напрямку дослідження і проаналізовано власний досвід тривалої (протягом 20-ти років) роботи зі спортсменами-інвалідами. Це дозволило визначити проблему дослідження, обґрунтувати її актуальність, а також виділити перспективні напрями та ключові теоретико-методичні підходи щодо вдосконалення психологічного забезпечення тренувального процесу в паралімпійському та дефлімпійському спорті.

Результати дослідження переконливо довели, що психологічне забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю є актуальною проблемою сьогодення.

Проблема психологічної підготовки спортсменів вперше була сформульована в 1956 р., на 1-й Всесоюзній нараді з психології спорту, але, незважаючи на те, що з того часу минуло більш ніж півстоліття, вона з кожним роком стає все актуальнішою [45]. У теперішній час спорт досяг такого високого розвитку, що в висококваліфікованих спортсменів фізична, технічна і тактична підготовленість знаходиться приблизно на одному рівні, внаслідок цього досить часто результат спортивних змагань залежить від психологічних чинників [44; 45].

Усе поглинаюче бажання перемогти на тлі високого емоційного підйому нерідко дозволяє досягти перемоги над сильнішим суперником. Історія спорту нараховує безліч прикладів, коли усупереч усім обґрунтованим пророцтвам виграють відносно слабка команда чи окремих спортсмен – пояснюють це, як правило, психологічними чинниками, тобто, кращою психологічною підготовленістю [11; 41].

Існує декілька визначень поняття «психологічна підготовка», наприклад:

Психологічна підготовка – процес, спрямований на створення у спортсменів стану психічної готовності до змагання.

Психологічна підготовка – це процес практичного застосування певних засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена.

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення великого кола дій не тільки спортивних психологів, але і тренерів, спортсменів та навіть менеджерів, коли ці дії спрямовані на підтримку мотивації до перемоги, а також – на формування психічних процесів і якостей, які конче необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності [41; 44].

На відміну від терміну «психологічна підготовка», під терміном «психологічна підготовленість» розуміють рівень розвитку комплексу психічних якостей, психологічних властивостей і характерних особливостей особистості спортсмена, від яких залежить успішне виконання спортивної діяльності як у процесі тренування, так і в екстремальних умовах змагань [42; 44].

Мета психологічної підготовки – розвинути ті психологічні риси особистості та психічні якості, які необхідні спортсменові для досягнення високого рівня спортивної майстерності, психічної стійкості і готовності до зма-

гальної діяльності [41; 43].

Нині наукові розробки психологічних аспектів проблеми підготовки спортсменів до змагальної діяльності перейшли на новий етап. Останнє пов'язане з притаманними сучасному спорту вищим досягнень найвищим психоемоційним напруженням у поєднанні з фізичними випробуваннями, що знаходяться на межі функціональних можливостей організму. Усе це значно перевантажує нервову систему атлетів та нерідко призводить до стану перетренованості або перенапруження, зриву адаптації і травматизму. Саме тому розробка нових ефективних методів і засобів психологічної підтримки атлетів, вдосконалення їх психологічної підготовки так необхідні на даному етапі розвитку спорту [12; 23].

Поряд зі спортом вищих досягнень, – олімпійським спортом, у світі набуває бурхливого розвитку спорт осіб з інвалідністю, в тому числі, паралімпійський і дефлімпійський спорт. Спортсмени з інвалідністю ще більшою мірою, ніж здорові атлети, потребують психологічної підтримки. Психологічна підтримка конче необхідна людині з інвалідністю і не тільки в спорті, але навіть і в звичайному побуті. Про це яскраво свідчить одне з визначень поняття «інвалідність»: під інвалідністю розуміють особливості взаємодії людей з порушеннями здоров'я з чинниками особистісного характеру та чинниками оточуючого середовища (такими, як негативне відношення оточуючих, недоступність транспортних засобів та об'єктів суспільної інфраструктури, а також обмеження соціальної підтримки та ін.) [12; 33; 37].

Інвалідізація – це тяжка психологічна травма для людини. Наприклад, ампутація кінцівки для будь-якої особи є значним стресом, який вкрай негативно впливає на фізичне самопочуття, психоемоційну сферу та суттєво

змінює все життя [38].

Раціональне психофізіологічне забезпечення тренувального процесу, психологічний супровід спортивної діяльності можуть не тільки допомогти запобігти таких негативних наслідків, як наведені вище, але і сприяти покращенню спортивного результату без шкоди для здоров'я людей з обмеженими фізичними можливостями. Навіть розвиток окремих психічних якостей може позитивно відбиватися на функціональному стані організму спортсменів з інвалідністю. Наприклад, така якість, як психічна стійкість, щільно пов'язана з наполегливістю та успіхом у сфері продуктивності, що дуже важливо для ефективної тренувальної та змагальної діяльності. Отже, розвиток розумової витривалості в паралімпійців сприяв адаптивному розвитку особистісних позитивних характеристик, тобто допомагав розвинути такі важливі характеристики, як поведінку та індивідуальні когнітивні стратегії щодо подолання складних ситуацій [46].

У пошуках нових шляхів покращення спортивної підготовки науковці пропонують особистісно орієнтований підхід до практичної діяльності кожного атлета (навіть у командно-ігрових видах спорту), з урахуванням його індивідуальних якостей, та становлення спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Проведені дослідження підтвердили можливість значного покращення якості системи багаторічної спортивної підготовки завдяки особистісно орієнтованій практиці [25].

Такий підхід може бути особливо ефективним при розробці системи багаторічної підготовки спортсменів з інвалідністю. Заснований на результатах психофізіологічних досліджень індивідуальний підхід до кожного атлета, з урахуванням не тільки розвитку його фізичних якостей, але і особливостей інвалідизую-

чої патології, а також проведення особистісно орієнтованої практики є дієвим ресурсом якісного оновлення системи підготовки паралімпійців та дефлімпійців. Між тим, у науково-методичній літературі та інтернет-сайтах відсутні роботи щодо використання цього напрямку для вдосконалення спортивної підготовки осіб з інвалідністю [19].

Ефективність діяльності спортсмена особливо в єдиноборствах і спортивних іграх, значною мірою залежить від розвитку таких психічних функцій і якостей, як:

- самоконтроль і саморегуляція сенсомоторної діяльності, поведінки і загального стану;
 - точність і швидкість складних і простих сенсомоторних реакцій;
 - точність швидкісних, силових і просторових компонентів рухів;
 - оперативне мислення та ін.
- [16].

На відміну від здорових спортсменів, щодо факторів, які впливають на розвиток професійної майстерності спортсменів з інвалідністю, відомо дуже мало. У той же час, для створення ефективних тренувальних програм і стратегій необхідно чітко розуміти всі нюанси функціонування організму людини з інвалідністю та особливості її адаптації до фізичних навантажень [39].

У психології спорту бракує досліджень, присвячених вивченню особистісних характеристик спортсменів з інвалідністю. Лише поодинокі дослідження спрямовані на виявлення активістів серед даної категорії атлетів. У результаті цих спостережень автори виявляють дві різні ідентичності активістів у контексті спорту інвалідів та визначають які соціальні функції може виконувати кожна з них [48].

Відносно новим напрямом підвищення якості спортивної підготовки є психологічне забезпечення розвитку соціотехнічних

систем діяльності (СТСД) спортсмена [33]. Особливістю даного підходу є те, що СТСД передбачають психологічне забезпечення в динаміці розвитку спортивної діяльності. Одним із критеріїв розвитку СТСД спортсменів є зростання рівня роботоздатності. Психологічне забезпечення СТСД атлетів включає впровадження прийомів довільної психологічної саморегуляції. Авторська нова психологічна тренувальна програма щодо розвитку ТСД штангістів містить тренінгові вправи, дискусії, міні-лекції, роботу в парах, роботу в малих групах, вправи розминки. На початковому етапі спортсмени опановують такі елементи: м'язова релаксація, самонавіювання, активація рефлексної зони свідомості, розвиток навичок сенсорної репродукції. У публікаціях надається структурна модель розвитку СТСД спортсмена [30; 32]. Однак цей підхід теж не знайшов широкого використання при підготовці спортсменів з інвалідністю.

Однією з найважливіших проблем осіб з інвалідністю є переживання соціальної ізоляції, залежності від оточуючих, обмеженості своїх фізичних можливостей. Усе це може викликати в них різні розлади психоемоційної сфери, у тому числі: напруження, тривожність, депресивні стани та ін. [29; 34]. Доведено, що заняття фізичною культурою та спортом самі по собі здатні відновлювати та розширювати можливості осіб з інвалідністю, сприяти самореалізації та соціальній інтеграції, покращувати їх емоційний стан [10; 15], проте психологічне забезпечення таких тренувань дозволяє суттєво підвищити їх позитивний вплив [14; 33].

Серед психоемоційних розладів, які притаманні паралімпійцям, часто фіксується переживання самотності, яке пов'язане з погіршенням нервово-психічної адаптації та потребує реабілітації. Не слід вважати, що по-

чуття самотності, в першу чергу, пов'язані з неблагополуччям або відсутністю сім'ї – це більш побутовий підхід до розуміння цього феномену. Науковці розглядають почуття самотності як внутрішній стан, який може бути ніяк не пов'язаний із сімейним положенням даної особи [4; 5; 36]. На теперішній час є лише поодинокі роботи щодо вивчення переживань самотності спортсменами з інвалідністю, в яких встановлена відсутність значного зв'язку даного відчуття з реальною відсутністю близької людини. Визначення різних видів самотності в даній категорії атлетів показало, що майже всі типи самотності в паралімпійців мали негативний характер, за виключенням дифузного типу, який не потребує корекції, тому що може вважатися варіантом нормального особистісного розвитку спортсмена з порушенням опорно-рухового апарату [31; 32]. Проте феномен самотності в спортсменів з інвалідністю потребує подальшого вивчення.

Таким чином, багато аспектів проблеми психологічної підготовки спортсменів з інвалідністю потребують свого подальшого вивчення. У той же час розробку перелічених нових підходів до удосконалення психологічного забезпечення тренувального процесу паралімпійців і дефлімпійців безумовно слід розглядати як дієвий ресурс, реалізація якого зможе значно підвищити ефективність спортивної підготовки даної категорії атлетів і позитивно вплинути на стан їх здоров'я.

Проте запропоновані ефективного психологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю неможливо без усебічного вивчення характерних рис особистості кожного атлета, їх спілкування з оточуючими, психоемоційного стану, особливостей переживання суб'єктивної самотності та ін. Такі дослідження потребують ви-

бору комплексу інформативних методик, які б доповнювали одна одну. Наприклад, для оцінки психоемоційного стану атлетів раціонально використовувати психологічні тести, які мають органічний зв'язок між собою: опитувальник САН, тест Спілберга-Ханіна, особистісний опитувальник ЕРІ (методика Г. Айзенка) та ін. [6; 9; 45].

Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) дозволяє отримати уявлення щодо самооцінки особистості [20]. Опитувальник для психологічного тестування Спілберга-Ханіна виявляє ступінь тривожності випробуваного [9; 20]. Тест Айзенка (особистісний опитувальник ЕРІ) допомагає визначити ступінь відвертості особи, яка тестується, щодо навколишнього світу, її комунікабельність, щирість або нещирість у відповідях при тестуванні, а також ступінь невротизації особистості [17; 18].

Результати сучасних досліджень свідчать про необхідність при психологічних тестуваннях спортсменів з інвалідністю визначити ступень агресивності [22]. Агресія може виражатися в прямій дії руйнування і насильства та в словесній формі. Шкала агресивності, яка запропонована Л.Б. Почебутом, дозволяє з достатньою вірогідністю виявити не тільки ступінь загальної (сумарної) агресивності, але і визначити рівні всіх основних видів агресії: вербальної, фізичної, наочної, емоційної і самоагресії [3; 5; 24].

Проективний тест Люшера може бути рекомендований для оцінки прихованих проявів особистості. Він базується на експериментально встановленій залежності між перевагою, яку людина віддає певним кольорам (відтінкам) і його поточним психологічним станом свідомості та підсвідомості [28; 40]. З найбільш досліджених у арсеналі психологів проективних тестів тільки тест швейцарського психолога

М. Люшера за короткий термін (10 хвилин) може дати глибоку оцінку психологічного стану людини. Застосування тесту не обмежується ні інтелектуальними, ні мовними, ні віковими рамками та майже не обмежується станом, в якому перебуває випробовуваний. Цікаво, що тест дозволяє працювати навіть з дальтоніками і тими, хто, як нам здається, вибирає навмисно не те, що їм подобається. У всьому світі тест Люшера успішно застосовується для контролю динаміки вольової та емоційної сфери спортсменів [2; 40].

У спортсменів з інвалідністю, як і у звичайних спортсменів, можуть з'явитися симптоми вигорання, але при цьому атлети з інвалідністю стикаються зі значно більшими проблемами, ніж здорові спортсмени. Тому потрібно запобігати такому явищу у спортсменів з обмеженими фізичними можливостями та своєчасно проводити дослідження для виявлення симптомів вигорання [43; 45].

При психологічних дослідженнях у інваспорті важливо виявляти наявність у атлетів соціальної фрустрації, тому що вона безумовно впливає на їх психоемоційний стан. Соціальну фрустрацію слід розглядати як міру прояву стресу внаслідок неможливості задоволення біологічних і життєвих потреб. Тобто, її можна вважати наслідком неможливості реалізації особою (здоровою або, тим більше, хворою чи інвалідом) своїх актуальних соціальних бажань і потреб. Найбільш поширеною та достатньо інформативною методикою для визначення соціальної фрустрації є методика Вассермана [3].

У деяких випадках у спортсменів з інвалідністю зі зниженою самооцінкою та негативними психоемоційними проявами, характерними для депресивних станів, при психологічних дослідженнях корисно застосовувати опитувальник Бека (BDI), який

дозволяє оцінити тяжкість депресії за допомогою шкали депресії Бека (Beck Depression Inventory), яка є дуже чутливою до динаміки депресивних розладів [27; 46]. Оцінка результатів проводиться за кількістю балів:

0-9 – відсутність депресивних симптомів;

10-15 – легка депресія (субдепресія);

16-9 – помірна депресія;

20-29 – виражена депресія (середньої тяжкості);

30-63 – важка депресія.

Враховуючи психологічні травми, які притаманні спортсменам з порушенням опорно-рухового апарату, та складності, що виникають при адаптації інваліда до суспільного життя, у даній категорії атлетів можуть виникати переживання суб'єктивної самотності. Науковці вважають, що якого б виду не була самотність у спортсмена, вона буде мати скоріше за все негативний характер та буде пов'язана з психічними розладами [4; 32]. Саме тому, бажано у спортсменів з інвалідністю проводити психологічне тестування для виявлення переживань самотності та визначення одного з її видів, а також особистісних особливостей стану самотності, які досліджувала у своїх роботах С.Г. Корчагіна. Для цього можна використовувати «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагіної [14; 16] та інші методики дослідження [32].

Однак, щоб вірно оцінити особливості даної особистості та її психоемоційний стан в цілому, важливо пам'ятати, що результати, які отримані при психологічному тестуванні за різними методиками, потрібно обов'язково зіставляти між собою.

Висновки:

1. Результати аналізу науково-методичної літератури та Інтернет-сайтів переконливо доводить, що психологічна підготовка спортсменів з інвалідністю є актуальною проблемою сьогодення

та потребує подальшого вивчення, оскільки основні її аспекти вкрай мало представлені у спеціальній літературі як теоретичній, так і методичній.

2. Паралімпійському та дефлімпійському спорту, як і спорту вищих досягнень, притаманні важкі фізичні випробування, що знаходяться на межі функціональних можливостей організму, в поєднанні з найвищими психоемоційним напруженням. Все це перевантажує нервову систему та вимагає психологічної підтримки атлетів, особливо спортсменів з інвалідністю котрі більшою мірою, ніж здорові спортсмени потребують психологічного забезпечення тренувального процесу.

3. Інвалідизація – це тяжка психологічна травма, потужний стрес, який негативно впливає на фізичне і психічне самопочуття людини. Він може змінити деякі характеристики особистості, погіршити психоемоційний стан, «зламати» все життя. Саме тому, розробка програм вдосконалення психологічної підготовки повинна здійснюватися на основі ретельного вивчення особливостей особистості спортсменів-інвалідів та їх психоемоційного стану.

4. Ретельне вивчення вказаної проблеми на основі аналізу інформаційних джерел та узагальнення власного досвіду дозволило визначити новітні перспективні підходи до вдосконалення психологічної підготовки спортсменів (розвиток СТСД спортсмена, індивідуалізований підхід до особистісноорієнтованої практики, виявлення та психологічна корекція відчуття самотності в атлетів з інвалідністю та ін.), які можуть у паралімпійському та дефлімпійському спорті стати дієвим ресурсом щодо підвищення спортивних результатів без шкоди для здоров'я даної категорії атлетів.

5. Для подальшої розробки адекватних та ефективних програм психологічного забезпечення тренувального процесу,

визначені найбільш раціональні методичні підходи до вивчення психологічного стану спортсменів з інвалідністю, підтверджена необхідність комплексних досліджень та обов'язкового зіставлення між собою результатів, які

отримані при психологічному тестуванні за різними методиками.

Конфлікт інтересів. Автори стверджують, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Перспективи подальших до-

сліджень полягають у науковому обґрунтуванні і розробці ефективної програми психологічного забезпечення тренувального процесу спортсменів з інвалідністю з порушенням опорно-рухового апарату та з вадами слуху.

Література

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы. Физическая культура и спорт: Омский научный вестник. № 3 (119). 2013. С. 170-174.
2. Барчукова Г., Романина Е. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта. Учебное пособие. Москва, 2016. 140 с.
3. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Беребин М.А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение. Методические рекомендации. НИПНИ им. Бехтерева, 2004. С. 20-25.
4. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества. Лабиринты одиночества. М.: Мысль, 2018. 624 с.
5. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер, 2002. 288 с.
6. Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсмена. ЮРАЙТ. 2021. 304 с.
7. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я, 2015, № 3, С. 29-34.
8. Дорофеева О., Яримбаш К. Особенности психомоциональной подготовки спортсменов высокой квалификации. Спортивный вестник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 56-60.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. Питер пресс. 2016. 352 с.
10. Инвалидность и здоровье. 24 ноября 2021 г. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
11. Коваленко Н. Проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены в спорте высших достижений. Наука в олимпийском спорте. 2015. № 1. С. 71-83.
12. Козина З., Литовченко М., Сафронов Д., Бойчук Ю., Чайка О., Шепеленко Т., Полянський А., Процевський В., Перетяга Л., Коннова М. Вплив ступеня дисфункції опорно-рухового апарату на психофізіологічні показники паралімпійців. Спорт. 2019 березень; 7(3):55.
13. Колобков П.А., Евсеев С.П., Томилова М.В.,

References

1. Babushkin G.D. Psychological support of the formation of an athlete as a subject of activity: statement of the problem. Physical culture and sport: Omsk Scientific Bulletin. No. 3 (119). 2013. S. 170-174.
2. Barchukova G., Romanina E. Psychological training of athletes in individual game sports. Tutorial. Moscow, 2016. 140 p.
3. Wasserman L.I., Iovlev B.V., Berebin M.A. Methods for psychological diagnosis of the level of social frustration and its practical application. Guidelines. NIPNI them. Bekhtereva, 2004. S.20-25.
4. Weiss R.S. Issues in the study of loneliness. Labyrinths of loneliness. M.: Thought, 2018. 624 p.
5. Volkova I.P. Workshop on sports psychology. St. Petersburg: Piter, 2002. 288 p.
6. Vysochina N.L. Psychological support for the preparation of an athlete. URAIT. 2021. 304 p.
7. Grin O., Voronova V. The system of psychological support for the training of athletes as a problem of modern psychology in sports. Sports Bulletin of Prydniprovyia, 2015, No. 3, pp. 29-34.
8. Durofeeva O., Yarinbash K. Peculiarities of psychoemotional training of highly qualified athletes. Sports Bulletin of Prydniprovyia. 2016. No. 2. S. 56-60.
9. Ilyin E.P. Sports psychology. Peter press. 2016. 352 p.
10. Disability and health. November 24, 2021 - <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
11. Kovalenko N. Problems faced by athletes in high performance sports. Science in Olympic sports. 2015. No. 1. pp. 71-83.
12. Kozina Z., Litovchenko M., Safronov D., Boychuk Yu., Chaika O., Shepelenko T., Polyansky A., Protsevsky V., Peretyaga L., Konnova M. psychophysiological indications of paralimps. Sport. 2019 birch; 7(3):55.
13. Kolobkov P.A., Evseev S.P., Tomilova M.V., Malits V.N. On the creation of conditions for physical culture and sports for persons with disabilities and the disabled. Adaptive physical culture. 2014. No 4

- Малиц В.Н. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Адаптивная физическая культура. 2014. № 4 (60). С. 2-8
14. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Горашченко О.Ю., Харковлюк-Балакина Н.В., Носова Н.Л., Бондар О.М. Критерии нарушения автономной регуляции ритма сердца спортсменов высокой квалификации разного возраста. Спортивная медицина и физическая реабилитация. № 1. 2018. С. 24-29.
 15. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М.: МПСИ, 2015. 196 с.
 16. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М.: МПСИ, 2018. 228 с.
 17. Литовченко О.Г., Максимова А.С. Психологические характеристики спортсменов-волейболистов с нарушением слуха. Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № S1. С. 128-135
 18. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у спортсменов. Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: МГУ, 2016. С. 288-318.
 19. Личностный опросник ЕРІ (методика Г. Айзенка). Альманах психологических тестов. М., 1995. С. 217-224.
 20. Луковська О., Ковтун А., Овчаренко С. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів-інвалідів паралімпійської збірної команди України з футболу. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3-4. 2008. С. 204-207.
 21. Луковська О., Кришень В., Головачов М., Петречук Л. Характеристика стану психоемоційної сфери паралімпійців і дефлімпійців за результатами психологічного тестування. Спортивний вісник Придніпров'я, 2018, №1, С. 282-285.
 22. Луковська О., Кудрявцева В., Петречук Л., Харченко В. Шляхи підвищення адаптаційних можливостей організму важкоатлетів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2018, № 1, С. 286-288.
 23. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Психологические методы подготовки спортсменов. ЮРАЙТ 2016. 96 с.
 24. Определение и оценка выносливости инвалидов. С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова и др. Адаптивная физ. культура. 2016. № 1 (65). С. 25-27.
 25. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. СПб.: Речь, 2003. С. 383-385.
 26. Приходько В.В., Шевяков О.В. До проблеми визначення сутності суб'єкта спортивної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 3. Т.1. Херсон, 2017. С.132-137.
 27. Приходько В., Шевяков О., Майкова Т. Від спрямованої на індивідуальність до особистісно-орієнтованої. pp. 2-8
 14. Korobeinikov G.V., Korobeinikova L.G., Gorashchenko O.Yu., Harkovlyuk-Balakina N.V. Criteria for impaired autonomic regulation of heart rhythm in athletes of high qualifications of different age. Sports medicine and physical rehabilitation. No. 1. 2018. S. 24-29.
 15. Korchagina S. G. Genesis, types and manifestations of loneliness. M.: MPSI, 2015. 196 p.
 16. Korchagina S. G. Psychology of loneliness. M.: MPSI, 2018. 228 p.
 17. Litovchenko O.G., Maksimova A.S. Psychophysiological characteristics of volleyball athletes with hearing impairment. Person. Sport. Medicine 2020. Vol. 20, No. S1. pp. 128-135
 18. Lichko A.E. Psychopathies and character accentuations in athletes. Psychology of individual differences. Texts. M.: MGU, 2016. S. 288-318.
 19. EPI Personality Questionnaire (method of G. Eysenck). Almanac of psychological tests. M., 1995. S. 217-224.
 20. Lukovska O., Kovtun A., Ovcharenko S. Follow-up of the functional state of the heart-vascular system of athletes with disabilities in the Paralympic national team of Ukraine in football. Sports Bulletin of Prydniprovyia. No. 3-4. 2008. S. 204-207.
 21. Lukovska O., Kryshen V., Golovachov M., Petrechuk L. Characteristics of the psychoemotional sphere of paralympians and deaflympists according to the results of psychological testing. Sports Bulletin of Prydniprovyia, 2018, No. 1, pp. 282-285.
 22. Lukovska O., Kudryavtseva V., Petrechuk L., Kharchenko V. Ways to improve the adaptive capabilities of the body of important athletes. Sports Bulletin of Prydniprovyia, 2018, No. 1, pp. 286-288.
 23. Malkin V.R., Rogaleva L.N. Psychological methods of training athletes. URAIT 2016. 96 p.
 24. Determination and evaluation of the endurance of the disabled. S.P. Evseev, O.E. Evseeva, Yu.Yu. Vishnyakova and others. Adaptive physical. culture. 2016. No. 1 (65). pp. 25-27.
 25. Platonov Yu.P. Fundamentals of ethnic psychology. St. Petersburg: Rech, 2003, pp. 383-385.
 26. Prikhodko V.V., Shevyakov O.V. To the problem of the identity of the subject of sports activity. Scientific Bulletin of the Kherson State University. Series of Psychological sciences. Vip. 3. T.1. Kherson, 2017. S.132-137.
 27. Prikhodko V., Shevyakov O., Maykova T. Directed to individuality to special-oriented practice - a resource for a better upgrade of the sports training system. Sports Bulletin of Prydniprovyia. No. 2, 2019. С.37-49.
 28. Raygorodsky D. Ya. Practical psychodiagnosics.

- ентованої практики – ресурс якісного оновлення системи спортивної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. № 2, 2019. С. 37-49.
28. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. М.: Издательство Бахрах, 2006. 672 с.
29. Собчик Л.Н. Метод цветowych выборов - модификация восьмицветового теста Люшера: практическое руководство. СПб.: Речь, 2007. 128 с.
30. Чебан И.Б. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов. Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании», 2016. С. 351-355.
31. Шевяков О.В., Гарець Н.О., Алфьоров О.А., Славська Я.А. Особливості переживання суб'єктивної самотності спортсменами-паралімпійцями, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017, № 1, С. 100-104.
32. Шевяков О.В., Дорошенко Е.Ю., Михалюк Е.Л., Приходько В.В., Ляхова М., Никаноров О.К., Малахова С.М., Гуреева А.М. Особливості соціально-психологічної реабілітації спортсменів-паралімпійців, які спеціалізуються на пауерліфтингу. Запорозький медичний журнал. Т. 22, № 1 (118), январь-февраль 2020. С.96-102.
33. Шевяков О.В., Славська Я.А. Психолого-педагогічне забезпечення фізичної реабілітації спортсменів з позицій розвитку соціотехнічної системи діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. № 3, 2013. С.29
34. Штоколюк В.С., Дубровина Н.А., Боярская Л.А., Токмаков А.А. Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп: учеб. пособие. М-во образования и науки. Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. 136 с.
35. Шуба В. Тревожность у паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата. Спортивный вісник Придніпров'я. № 1. 2012. С. 207-211.
36. Bednarczuk G, Wiszomirska I, Rutkowska I, Skowroński W. Effects of sport on static balance in athletes with visual impairments. J Sports Med Phys Fitness. 2019 Aug; 59(8):1319-1327. doi: 10.23736/S0022-4707.18.09089-8. Epub 2018 Nov 8. PMID: 30421870.
37. Blynova O.Y. Philisophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. Anthropological Measurements of Philosophical Research, 2018, №14. P.73-83. doi: 10.15802/ampr.v0i14.150750.
38. Blynova O.Y. Psychological provision processes modernization of metallurgical production Methods and tests. М.: Bahrakh Publishing House, 2006. 672 p.
29. Sobchik L.N. The method of color choices - a modification of the Luscher eight-color test: a practical guide. St. Petersburg: Rech, 2007. 128 p.
30. Cheban I.B. The influence of adaptive sports on the social adaptation of disabled people. Materials of the V interregional scientific and practical conference with international participation "Innovative technologies in sports and physical education", 2016. P. 351–355.
31. Shevyakov O.V., Doroshenko E.Yu., Mikhalyuk E.L., Prikhodko V.V., Lyakhova M., Nikanorov O.K., Malakhova S.M., Gureeva A.M. Features of social and psychological rehabilitation of paralympic athletes who specialize in powerlifting. Zaporozhye Medical Journal. V.22, No.1(118), January-February 2020. P.96-102.
32. Shevyakov O.V., Slavskaya Ya.A. Psychological and pedagogical care of the physical rehabilitation of athletes from the position of development of the socio-technical system of activity. Sports Bulletin of Prydniprovyia. No. 3, 2013. С.29
33. Shtokolyuk V.S., Dubrovina N.A., Boyarskaya L.A., Tokmakov A.A. Rehabilitation of people with disabilities of different nosological groups: textbook. allowance. Ministry of Education and Science. Ros. Federation, Ural. feder. un-t. Yekaterinburg: Publishing House Ural. un-ta, 2018. 136 p.
34. Shuba V. Anxiety in Paralympic athletes with lesions of the musculoskeletal system. Sports Bulletin of Prydniprovyia. No. 1. 2012. S. 207-211.
35. Bednarczuk G, Wiszomirska I, Rutkowska I, Skowroński W. Effects of sport on static balance in athletes with visual impairments. J Sports Med Phys Fitness. 2019 Aug; 59(8):1319-1327. doi: 10.23736/S0022-4707.18.09089-8. Epub 2018 Nov 8. PMID: 30421870.
36. Blynova O.Y. Philisophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. Anthropological Measurements of Philosophical Research, 2018, №14. P.73-83. doi: 10.15802/ampr.v0i14.150750.
37. Blynova O.Y. Psychological provision processes modernization of metallurgical production management. Scientific development and achievements. Vol. 3. London, 2018. P.316 – 329.
38. Dehghansai N, Lemez S, Wattie N, Baker J. A Systematic Review of Influences on Development of Athletes With Disabilities. Adapt Phys Activ Q. 2017 Jan; 34(1):72-90. doi: 10.1123/APAQ.2016-0030. PMID: 28218871.
39. Holovkova L.S. Psychological providing professional competency of metalwork professionals in Ukraine and China/ L.S.

- management. Scientific development and achievements. Vol. 3. London, 2018. P.316 – 329.
39. Dehghansai N, Lemez S, Wattie N, Baker J. A Systematic Review of Influences on Development of Athletes With Disabilities. *Adapt Phys Activ Q*. 2017 Jan; 34(1):72-90. doi: 10.1123/APAQ.2016-0030. PMID: 28218871.
40. Holovkova L.S. Psychological providing professional competency of metalwork professionals in Ukraine and China/ L.S. Holovkova / Professional competency of modern specialist: means of formation, development and improvement: monograph. Warsaw: BMT Erida Sp., 2018. – P. 20-34.
41. Lüscher, M. The Lüscher Color Test transl. and ed. by Ian A. Scott. N.Y.: Pocket Books, 1971. 187 p. Ориг. изд. Random House, 1969. ISBN 0671-78073-5.
42. Martin J. The Emotional Experiences of Paralympic Swimming Medalists: Not All Wins and Losses Are Equal. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2021 Apr 5;1(aop):1-7.
43. Morriën F, Taylor MJD, Hettinga FJ. Biomechanics in Paralympics: Implications for Performance. *Int J Sports Physiol Perform*. 2017 May;12(5):578-589. doi: 10.1123/ijspp.2016-0199. Epub 2016 Dec 5. PMID: 27918675.
44. Ofoegbu TO, Asogwa UD, Ogbonna CS, Aloh HE, Eseadi C, Eskay M, Nji GC, Ngwoke OR, Agboti CI, Nnachi RA, Nnachi OC, Otu MS. Effect of digital storytelling intervention on burnout thoughts of adolescent: Athletes with disabilities. *Medicine (Baltimore)*. 2020 Jul 24;99(30):e21164. doi: 10.1097/MD.00000000000021164. PMID: 32791690; PMCID: PMC7386998.
45. Powell AJ, Myers TD. Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Frontiers in Psychology*. 2017 Aug 3;8:1270.
46. Roberts JW, Thompson B, Leat SJ, Dalton K. Towards developing a test of global motion for use with Paralympic athletes. *Sci Rep*. 2020 May 21;10(1):8482. doi: 10.1038/s41598-020-65202-x. PMID: 32439862; PMCID: PMC7242343.
46. Rubtsov A. V. Sotsial'naya adaptatsiya molodykh invalidov s porazheniem spinnogo mozga sredstvami adaptivnoy fizicheskoy kul'tury. Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskikh nauk. [Social adaptation of young disabled people with the spinal cord affection by the means of adaptive physical training. Abstract of thesis of Candidate of Pedagogical Sciences]. Moscow, 2015, 24 p.
47. Smith B., Bundon A., Best M. Disability sport and activist identities: A qualitative study of narratives of activism among elite athletes' with impairment. *Psychol. Sport Exerc*. 2016;26:139-148. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.07.003.
- Holovkova / Professional competency of modern specialist: means of formation, development and improvement: monograph. Warsaw: BMT Erida Sp., 2018. –P.20–34.
40. Lüscher, M. The Lüscher Color Test transl. and ed. by Ian A. Scott. N.Y.: Pocket Books, 1971. 187 p. Ориг. изд. Random House, 1969. ISBN 0671-78073-5.
41. Martin J. The Emotional Experiences of Paralympic Swimming Medalists: Not All Wins and Losses Are Equal. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2021 Apr 5;1(aop):1-7.
42. Morriën F, Taylor MJD, Hettinga FJ. Biomechanics in Paralympics: Implications for Performance. *Int J Sports Physiol Perform*. 2017 May;12(5):578-589. doi: 10.1123/ijspp.2016-0199. Epub 2016 Dec 5. PMID: 27918675.
43. Ofoegbu TO, Asogwa UD, Ogbonna CS, Aloh HE, Eseadi C, Eskay M, Nji GC, Ngwoke OR, Agboti CI, Nnachi RA, Nnachi OC, Otu MS. Effect of digital storytelling intervention on burnout thoughts of adolescent: Athletes with disabilities. *Medicine (Baltimore)*. 2020 Jul 24;99(30):e21164. doi: 10.1097/MD.00000000000021164. PMID: 32791690; PMCID: PMC7386998.
44. Powell AJ, Myers TD. Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Frontiers in Psychology*. 2017 Aug 3;8:1270.
45. Roberts JW, Thompson B, Leat SJ, Dalton K. Towards developing a test of global motion for use with Paralympic athletes. *Sci Rep*. 2020 May 21;10(1):8482. doi: 10.1038/s41598-020-65202-x. PMID: 32439862; PMCID: PMC7242343.
49. Rubtsov A. V. Sotsial'naya adaptatsiya molodykh invalidov s porazheniem spinnogo mozga sredstvami adaptivnoy fizicheskoy kul'tury. Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskikh nauk. [Social adaptation of young disabled people with the spinal cord affection by the means of adaptive physical training. Abstract of thesis of Candidate of Pedagogical Sciences]. Moscow, 2015, 24 p.
50. Smith B., Bundon A., Best M. Disability sport and activist identities: A qualitative study of narratives of activism among elite athletes' with impairment. *Psychol. Sport Exerc*. 2016;26:139-148. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.07.003.
51. Stephenson BT, Tolfrey K, Goosey-Tolfrey VL. Mixed Active and Passive, Heart Rate-Controlled Heat Acclimation Is Effective for Paralympic and Able-Bodied Triathletes. *Front Physiol*. 2019 Sep 20;10:1214. doi: 10.3389/fphys.2019.01214. PMID: 31616314; PMCID: PMC6763681.

10.1016/j.psychsport.2016.07.003.

48. Stephenson BT, Tolfrey K, Goosey-Tolfrey VL. Mixed Active and Passive, Heart Rate-Controlled Heat Acclimation Is Effective for Paralympic and Able-Bodied Triathletes. *Front Physiol.* 2019 Sep 20;10:1214. doi: 10.3389/fphys.2019.01214. PMID: 31616314; PMCID: PMC6763681.

Луковська Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна

Бурдаєв Кирило

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

e-mail: kaffism111@gmail.com

Шевяков Олексій

Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро, вул. Гагарина, 4, 49600

<https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>

e-mail: shevyakovy0@gmail.com

Кудрявцева Валентина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна

Петречук Людмила

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна