

В последние годы в альпинизме введены и проводятся новые соревновательные виды, такие как ски-альпинизм, скайранинг (высотные забеги), ледолазание. Новые виды привлекают к занятиям альпинизмом молодежь.

В настоящее время Федерациями альпинизма Украины, России, Казахстана и других стран СНГ накоплен огромный опыт организации и проведения соревнований различного уровня, разработаны методики судейства, подготовлен высококвалифицированный корпус судей, тренеров, организаторов и спасателей, способных проводить соревнования надежно и безопасно на самом высоком уровне.

Выводы. Соревнования в альпинизме де-факто проводятся более полувека:

- на базе альпинизма сформировались самостоятельные виды спорта, имеющие свои федерации, такие как скалолазание, ледолазание, скайранинг и на стыке нескольких видов спорта ски-альпинизм, бейсклаймбинг.

- соревнования мотивируют подготовку участников, развитие и рост технического уровня альпинистов.

- соревнования должны охватывать максимально широкий круг потенциальных участников.

- соревнования должны быть интересны спортсменам, зрителям, СМИ, и как следствие спонсорам и меценатам.

- соревнования должны выявлять сильнейших спортсменов в данном виде спорта.

Список использованной литературы:

1. «Опыт, проблемы и перспективы развития международного соревновательного альпинизма. Материалы 1-й международной научно-практической конференции по альпинизму: Ростов на Дону: 2011г. – 84 с.

2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. Москва: Вертикаль Анита пресс. –252 с.

3. Булашев О. Я. Особливості обміну речовин і витрати енергії у спортсменів-туристів і альпіністів / О.Я. Булашев, С.І. Бершов, Л.І. Капліна // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. – Луцьк, 2009. – № 4. – С. 62-68

3. Ануфриков М.И. Спутник альпиниста. Москва: ФИС. 1970. – 320 с.

¹**БОЙКО Г.Н.**, д.пед.н., профессор

²**ВОЛОШКО Л.Б.**, к.пед.н., доцент

¹*Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка*

²*Полтавский институт экономики и права Университета «Украина»*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАДАЧИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТЕ ИНВАЛИДОВ

Аннотация. Рассмотрены вопросы коррекции психологического здоровья спортсменов высокой квалификации с нарушениями психофизического развития как

одной из ключевых детерминант их достижений в спорте инвалидов.

Ключевые слова: спортсмены, психологическое здоровье, психокоррекция, спорт инвалидов.

Введение. Необходимым условием успешного полноценного функционирования человека выступает психологическое здоровье. Его оптимальный уровень создает предпосылки для активного выполнения специфических социальных функций в соответствии с возрастными периодами развития и социокультурными традициями общества, обеспечивает возможности для развития личности на протяжении всей ее жизни [1, 3-5].

Определяющая роль психологического здоровья как фактора, обуславливающего личностное и социальное развития человека, предопределяет необходимость рассмотрения его структуры и содержания, условий формирования и сохранения в контексте проведения комплекса психокоррекционных мероприятий, направленных на обеспечение высоких спортивных достижений спортсменов высокой квалификации с нарушениями психофизического развития.

Цель исследования: обобщить научные данные, связанные с планированием и проведением психокоррекционных мероприятий, направленных на восстановление и поддержание психологического здоровья спортсменов высокой квалификации в системе их подготовки в спорте инвалидов.

Методы исследования: теоретические – анализ, обобщение, систематизация данных специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Структура психологического здоровья представлена в виде системы, включающей аксиологический, инструментальный и мотивационно-ценностный компоненты.

Содержание *аксиологического компонента* создают ценность собственного «Я» и «Я» ценности других людей. Ему соответствует абсолютная самоидентификация, а необходимым условием выступает достаточно полное знание и понимание самого себя, а также принятие других людей, независимо от их пола, возраста, социального статуса, политических взглядов, социокультурных особенностей. Необходимым условием осознания себя выступает целостность личности в сочетании с умением принять свое „темное начало”, способность вступить с ним диалог.

Ключевыми качествами личности, обеспечивающими принятие окружающих, выступают: способность находить и отмечать в каждом из окружающих «светлое начало», особенно в случаях, когда оно есть практически незаметным, а также способность к взаимодействию с этим «светлым началом», признание собственного права и права других на существование «темного начала».

Мотивационно-ценностный компонент предусматривает наличие потребности в саморазвитии, что характеризует человека как субъекта собственной жизнедеятельности, имеющего внутренний источник активности, который выступает движущей силой его развития. В таких условиях человек может брать на себя полную ответственность за свое развитие, становится

«автором собственной биографии» [5].

Инструментальный компонент обусловлен развитием рефлексивных способностей как способа самопознания личности. Он характеризует способность человека концентрировать сознание на себе, своем внутреннем мире, определяет его место и роль во взаимоотношениях с другими людьми. Ему соответствует способность к пониманию и описанию своего эмоционального состояния и состояния других людей, умение свободно и открыто проявлять свои чувства, не принося вреда другим, осознание причин и последствий своего поведения и поведения других.

Компоненты психологического здоровья находятся в непрерывном динамическом взаимодействии. В частности, условием развития позитивной, а не невротической рефлексии выступает адекватная самооценка. В тоже время, саморазвитие человека способствует изменениям его отношения к собственному «Я», а саморефлексия выступает механизмом саморазвития личности.

Норма психологического здоровья определяется наличием личностных характеристик, позволяющих человеку не только адаптироваться в обществе, а способствующих его развитию. Альтернативой нормы, в случаях психологического здоровья, выступает не болезнь, а отсутствие или недостаточный уровень развития личностных, социальных и профессиональных компетенций человека, что усложняет развитие личности в процессе жизнедеятельности, мешает выполнению ее жизненной задачи.

Выделяют три *уровня психологического здоровья*: высший (креативный), средний (адаптивный), низкий (дезадаптивный) (табл. 1).

Таблица 1

Уровни психологического здоровья

Уровни психологического здоровья	Признаки уровней психологического здоровья	Вид психологической помощи
высший (креативный)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ стойкая адаптация к социальной среде ➤ внутренние резервы для противодействия стрессам ➤ творческое отношение к жизни 	не требуется
средний (адаптивный)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ нестойкая адаптация к социальной среде ➤ повышенный уровень тревожности ➤ отсутствие внутренних резервов для противодействия стрессовым воздействиям 	групповая психологическая коррекция
низкий (дезадаптивный)	нарушение баланса между процессами ассимиляции и аккомодации	
	ассимиляционный стиль поведения – патологическое стремление приспособиться к внешним условиям	аккомодационный стиль поведения – патологическое стремление к изменениям окружающих для удовлетворения собственных потребностей

Ключевым признаком психологически здоровой личности выступает способность к саморегуляции, характеризующая ее возможность адекватно адаптироваться к благоприятным и неблагоприятным воздействиям [4, 5]. Поэтому, одной из основных задач психологической коррекции как составляющей психологического сопровождения подготовки пловцов высокой квалификации с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, умственного и физического развития выступает коррекция всех компонентов саморегуляции.

Результаты исследований показывают, что спортсмены с нарушениями психофизического развития высокой квалификации постоянно испытывают действие благоприятных и неблагоприятных факторов, а также разнообразных вариантов их сочетания [2]. Группа наиболее типичных *благоприятных факторов*, которые, при условии неадекватной адаптации спортсмена, могут спровоцировать «звездную болезнь» и обусловить личностную деформацию, в первую очередь, представлена случаями быстрой успешной спортивной карьеры. Для современного спорта инвалидов, в частности плавания, характерны случаи громких побед на Чемпионатах Европы, мира и Паралимпийских играх юных спортсменов с общим стажем подготовки 4-5 лет. Среди спортсменов зрелого возраста с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата также встречаются случаи быстрой успешной карьеры. Таким образом, общественное равнодушие, неуважение, неадекватность восприятия и построения отношений, материальная зависимость инвалидов быстро превращается в общественное признание, повышенное внимание и материальное благополучие, что создает угрозу для психологического здоровья спортсменов.

Группа типичных *неблагоприятных факторов* воздействия на личность спортсменов с нарушениями психофизического развития представлена: сложными жизненными ситуациями, связанными с возможными спортивными поражениями; ограничениями мобильности, невозможностью реализовать значимые социальные контакты; случаями неадекватного восприятия окружающих; состоянием прогрессирования заболевания и резкого ухудшения соматического состояния.

Рассматривая проблемы адаптации спортсменов с нарушениями психофизического развития высокой квалификации к неблагоприятным факторам и кризисным ситуациям в контексте решения задач психологической коррекции, необходимо обращать внимание на формирование у спортсменов умения противостоять сложным жизненным обстоятельствам и способности рационально использовать приобретенный опыт для дальнейшего личностного развития, эффективной самореализации в спортивной деятельности.

Выводы. Комплекс психокоррекционных мероприятий в системе психолого-педагогического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов с нарушениями психофизического развития должен обеспечивать решение следующих задач: формирование новых форм личностного и социального поведения спортсменов; достижение позитивных изменений в эмоциональной и когнитивной сферах; снижение уровня личностной и ситуативной тревожности;

профілактика или преодоление депрессивных состояний; коррекция неадекватных самооценок; социальная и профессиональная интеграция; обучение искусству самореабилитации, основанном на последовательном формировании способности пловцов к продуктивному преодолению кризисных ситуаций; раскрытие личностного потенциала, самостоятельный поиск новых возможностей для самореализации, в частности в спортивной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований мы связываем с включением психокоррекционных мероприятий в систему подготовки спортсменов высокой квалификации в спорте инвалидов и изучением ее влияния на спортивные достижения таких спортсменов.

Список использованной литературы:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 228 с.
2. 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.
3. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / Галина Миколаївна Бойко. – Полтава : АСМІ, 2010. – 240 с.
4. Холмогорова А. Эмоциональные расстройства и современная культура // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 2. – С. 61-90.
5. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учебное пособие. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

¹**БУЛГАКОВ О.І.**, к. фіз.вих.

²**МАРЧЕНКОВ М.К.**, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ЮНИХ ГІМНАСТІВ**

Анотація. В тезах представлена методика використання комплексів спеціальних вправ спрямованих на підвищення рівня координаційних здібностей юних гімнастів.

Ключові слова: спортивна гімнастика, координаційні здібності, спеціальні вправи, методика.

Для сучасної спортивної гімнастики характерне ускладнення програми змагань, що вимагає високої надійності і стабільності технічної майстерності, спеціальної та фізичної підготовленості спортсменів [2, 5]. Це обумовлює пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу гімнастів, які можуть бути досягнуті при високому рівні усіх видів їх підготовки.

На думку науковців [1, 4] успішне здійснення всебічної фізичної підготовки юних гімнастів багато в чому залежить від умілого підбору засобів і