

Дослідження

Специфічні аспекти організації процесу самовиховання спортсменів паролімпійців

Людмила Шуба¹, Вікторія Шуба², Віктор Шуба³

¹Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя, Україна

²Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту, Дніпро, Україна

³Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро, Україна

DOI: 10.15391/prrht.2022-7.06

Надіслано: 04.02.2022

Опубліковано: 30.03.2022

Цитування

Шуба, Л., Шуба, В., Шуба, В. (2022). Специфічні аспекти організації процесу самовиховання спортсменів паролімпійців. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 7(1), 24-29. doi: 10.15391/prrht.2022-7.06

Citation:

Shuba, L., Shuba, V. & Shuba V. (2022). Specific aspects of self-discipline organizational process for the Paralympic sportsmen. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(1), 24-29. doi: 10.15391/prrht.2022-7.06

✉ Відповідальний автор

Шуба Людмила Вікторівна
(Lyudmila Shuba)

доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри управління фізичною
культурою та спортом
Національний університет «Запорізька
політехніка», Запоріжжя, Україна.
orcid.org/0000-0002-8037-4218
e-mail: mila.shuba@gmail.com



Авторське право: © 2022 за авторами.
Ця стаття є статтею з відкритим доступом
поширюється на умовах Creative Commons
Ліцензія Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Анотація

Розкрито суть організації процесу самовиховання спортсменів-паролімпійців. Визначена необхідність урахування індивідуально-особистісних особливостей спортсменів-паролімпійців у організації процесу самовиховання. Обґрунтовано й експериментально перевірено педагогічні умови (урахування специфіки життєдіяльності спортсменів-паролімпійців; створення виховуючого середовища, яке сприяє організації процесу самовиховання спортсменів-паролімпійців), які сприяють адекватній організації процесу самовиховання спортсменів-паролімпійців; засвоєнню отриманих знань про свої особливості особистості; освоєнню особливостей поведінкових реакцій у різних екстремальних ситуаціях життєдіяльності; розвитку всіх сфер особистості; реалізації своїх можливостей у спортивній і соціальній діяльності. Результатами експериментальної роботи доведено, що обрані педагогічні умови ефективно сприяють організації процесу самовиховання у спортсменів-паролімпійців.

Ключові слова: педагогічні умови, спортсмени-паролімпійці, самовиховання, програма самовиховання.

Abstract

Lyudmila Shuba, Victoria Shuba & Victor Shuba. Specific aspects of self-discipline organizational process for the Paralympic sportsmen. There was revealed the essence of self-discipline organizational process for the Paralympic sportsmen. The necessity of taking into account the individual differences of the Paralympic sportsmen in the self-discipline organizational process was determined. Were given proofs and experimentally checked the structure of pedagogical conditions which help to organize self-discipline process for the Paralympic sportsmen; mastering of given knowledge about individual characteristics; learning of individual behavior in different experimental situations; the development in all spheres; realization of abilities in sport and life. The results of the experimental work prove that chosen pedagogical conditions help to organize self-discipline process for the Paralympic sportsmen.

Keywords: pedagogical conditions, the Paralympic sportsmen, program, self-discipline process.

Вступ

Прогресивні країни керуються загальною стратегічною метою – досягнення повної участі людей з особливими потребами в суспільному житті та своєчасне включення всіх питань, пов'язаних з життєдіяльністю громадян з особливими потребами до всіх напрямків державної політики, сповідають керівні принципи заборони дискримінації, забезпечення рівності можливостей, поваги до відмінностей та визнання фізичної неспроможності як частини людського розмаїття, гідності та автономності особи, в тому числі й свободи здійснювати власний вибір [4, 6].

Складовою адаптивної фізичної культури є адаптивний спорт [2, 5, 8]. Згідно з Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» основним напрямком розвитку спорту серед людей з особливими

потребами є: створення цілісної програми підготовки у спорті вищих досягнень, що сприяла б розвитку видів спорту, в яких спортсмени з особливими потребами можуть досягти високих результатів на вітчизняних та міжнародних змаганнях; збереження та вдосконалення системи підготовки спортивних резервів, поліпшення функціонування спеціальних дитячо-юнацьких реабілітаційно-спортивних шкіл для дітей з особливими потребами.

Якщо фізичне виховання створює початкову базу для різнобічного розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, передумови для формування рухової бази, то адаптивний спорт сприяє повному розкриттю цих можливостей і дозволяє відчувати почуття радості, повноти життя і володіння своїм тілом, подолання певних труднощів [2, 5, 7].

Адаптивний спорт сприяє інтеграції людей з обмеженими можливостями у суспільне життя. Він дозволяє розширити соціальні контакти. У спорті люди з обмеженими можливостями отримують можливість самореалізації та самовдосконалення. Крім цих психологічних елементів участь у спортивному русі сприяє активізації усіх систем організму, моторної корекції та формування ряду необхідних рухових компенсацій. І це, в свою чергу, істотний фактор фізичної та соціальної реабілітації людей з обмеженими можливостями [4, 6, 9].

Спорт людей з особливими потребами існує і розвивається. Сьогодні число спортсменів з особливими потребами в Україні, які беруть участь у міжнародних змаганнях, збільшилося майже втричі [4, 6, 8]. Передбачається, що спортивні заняття повинні носити оздоровчий або функціональний характер. При цьому навантаження не перевищують меж, допустимих для адаптаційних можливостей організму [2, 7, 9].

Паралімпійська програма вимагає від спортсмена регулярної системи тренування, участі у всіх великих міжнародних змаганнях, а головне – рівня спортивної майстерності не нижче I-II дорослих розрядів. По суті, паралімпійські ігри являють собою олімпійські ігри, але для людей з обмеженими можливостями, тобто вимагають використання всіх резервних можливостей організму в період як змагань, так і тренувань. На даному етапі розвитку паралімпійського руху спортсмени отримують спортивні звання, аж до найвищих. Тобто, спортивну діяльність паралімпійців розглядають на рівні спортивної діяльності «здорових» спортсменів, яка у свою чергу ставить ціллю отримання перемоги у змаганнях. Паралімпійський спорт дає потужний стимул для мобілізації резервних можливостей організму. Так, людина, яка має тяжкий недуг чи тяжку травму, знаходячись у нерухомому стані, бачать життєрадісні обличчя спортсменів паралімпійців, починає рухатися [1, 4, 8, 9].

Багаторічний досвід закордонних і вітчизняних спеціалістів (B.I. Воронова, Ie. Prystupa, Iu. Briskin, M. Roztorhuy, A. Perederii, K. Yazicioglu, F. Yavuz, A.S. Goktere, та інших) відмічають, що найбільш дієвим засобом реабілітації людей з вадами опорно-рухового апарату є зайняття фізичними вправами [2, 6, 9].

Ефективність підготовки спортсмена визначається на змаганнях, але навіть найдосконала підготовка не гарантує перемоги. Саме непередбачуваність результатів і робить спортивні змагання завжди цікавими та видовищними, тому пошук нових методів підготовки, тактики і стратегії змагальної поведінки, творчих знахідок і невдач – це доля усіх учасників тренувального процесу. Тому обрана тема є своєчасною та актуальною.

Мета даного дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити шляхи

підвищення ефективності діяльності у організації процесу самовиховання спортсменів паралімпійців.

Матеріал і методи дослідження

В основу дослідження покладена концепція, згідно якої одним з основних чинників є урахування психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей спортсменів-паралімпійців та використання нових педагогічних технологій, які впливають на активність у процесі самовиховання; здатність до самоактуалізації, самоорганізації та саморегуляції власного розвитку.

Дослідження проводився протягом восьми років на базі обласної організації спортсменів-інвалідів «Інваспорт» і Національної паралімпійської бази «Україна». У ньому брали участь 92 особи. Було створено одну експериментальну і одну контрольну групи. В експериментальній групі було 46 спортсменів-паралімпійців, які займаються гральними видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол). У контрольній групі було 46 осіб, які не мають відхилень і є членами спортивних гральних команд. Спостереження здійснювалося за трьома командами одночасно.

Усі учасники дали свою поінформовану згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилося відповідно до Гельсінської декларації.

Успіх організації процесу самовиховання у багатьох випадках визначається тими умовами, в яких він будується. Створення найсприятливіших умов для реалізації позитивних і ресурсних можливостей стає рушійною силою розвитку особистості, тобто необхідною умовою для самовиховання і всебічного розвитку. Якщо успішне виникнення, розвиток і удосконалення стають можливими, то будь-яке явище, процес, об'єкт, обставина стають умовою розвитку чи організації.

Умови можуть бути класифіковані як зовнішні, так і внутрішні, як об'єктивні, так і суб'єктивні. Якщо об'єктивні зовнішні умови опосередковуються, переломлюючись у свідомості індивідів і груп, їхнім досвідом, інтересами, настановами, то умова перетворюється на внутрішній чинник. Об'єктивні умови створюють можливість для перетворення знань у переконання, а через них – у позитивну творчу діяльність і активність у всіх сферах життя. Умови можуть бути довгостроковими та терміновими, гнучкими і негнучкими, позитивними та негативними. Умови, які мають суттєві характеристики, як об'єктивні та зовнішні, відображають соціальні умови; умови, що мають об'єктивно-суб'єктивні прояви, належать до соціально-педагогічних або соціально-психологічних умов; умови, що характеризуються суб'єктивними та внутрішніми обставинами, відбивають психологічні або психолого-педагогічні умови [1, 2, 4, 7].

На основі теоретичного аналізу особливостей організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців, узагальнення психолого-педагогічного досвіду та проведеного наукового дослідження відмічаємо, що ефективність організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців гральних видів спорту може бути забезпечена реалізацією таких педагогічних умов:

1. Врахування специфіки життєдіяльності спортсменів-паралімпійців.

2. Створення виховуючого середовища, що сприяє організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців.

Реалізація першої педагогічної умови – врахування специфіки життєдіяльності спортсменів-паралімпійців – пов'язана із аналізом поняття «життєдіяльність спортсменів-паралімпійців»

вітчизняними та зарубіжними вченими, а також визначенням його впливу на молоду особистість, у контексті нашого дослідження – спортсменів-паралімпійців гральних видів спорту.

Реалізація другої педагогічної умови – створення виховуючого середовища, що сприяє організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців – пов'язана із аналізом поняття «виховуюче середовище», а також визначенням його виховного впливу на особистість спортсмена-паралімпійця.

Враховуючи вище сказане нами була розроблена і запропонована програма організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців. Основна мета якої сприяти психологічній адаптації спортсмена у навчально-тренувальній діяльності та суспільстві, вміти розкрити свої можливості під час змагань різного рівня.

Програма по організації процесу самовиховання із урахуванням педагогічних умов для спортсменів-паралімпійців була розрахована на 9 місяців і складалася із трьох етапів. Зустрічі проходили у той же час, у тому ж місці. Це створювало середу, яка необхідна для формування довірливих відносин. Кожному учаснику надавалося приблизно однаковий час і можливість участі у груповому процесі.

Педагогічна програма складається із 9 занять. Оптимальний час проведення занять 45 хвилин на добу, тривалість 9 діб. Впровадження педагогічної програми відбувалося під час навчально-тренувальних зборів. Спортивна діяльність має свої особливості, графік тренування та відпочинку, особливості спортивного середовища. У нашій роботі був обраний оптимальний графік проведення диференційованої педагогічної програми організації процесу самовиховання із урахуванням педагогічних умов, з урахуванням особливостей спортивного графіку та функціонування організму та психіки спортсменів-паралімпійців, які мають ураження опорно-рухового апарату. За результатами наукової роботи було встановлено, що заняття пролонговані у часі дають більш стійкий результат, ніж заняття, які тривали протягом двох діб.

З методичної точки зору, кожне заняття мало три частини. Ця схема проведення занять відповідає побудованню тренувального заняття спортсменів-паралімпійців у спортивній діяльності.

На першому занятті запроваджуються правила роботи у групі, які у подальшому сприятливо впливають на корекційну роботу та взаємодовіру між членами групи. Всі вправи чітко регламентувалися часом.

Кожний етап програми по організації процесу самовиховання із урахуванням педагогічних умов мав свою динаміку. Це залежало від цілі та завдань кожного етапу.

На I етапі перше заняття присвячене знайомству, організаційним питанням і проясненням очікувань. На 2-8 заняттях проходила динамічна та активна робота по самопізнанню.

На II етап перше заняття присвячено аналізу щоденника самозвіту і його реструктуризації. На 2-4 занятті – спортсмени-паралімпійці переборювали життєві критичні ситуації. На 5 занятті застосовувалася вправа «Дерево ресурсів». На 6-8 занятті – спортсмени-паралімпійці переборювали життєві критичні ситуації. На 9 занятті – підведення підсумків.

На III етапі спортсмени-паралімпійці працювали більш самостійно і робота була направлена на створення оптимальних психолого-педагогічних умов організації процесу самовиховання у життєдіяльності. Ця робота проводилася на 1-8 занятті. Була направлена на роботу із кожним спортсменом, і відбувалася в умовах групової роботи. На 9 день III етапу програ-

ми підводилися підсумки проведення усієї програми по організації процесу самовиховання із урахування педагогічних умов для спортсменів-паралімпійців.

Також у своїй педагогічній програмі ми використовували комплекс, який включає у себе чотири основних блоки: діагностичний, установочний, корекційний, блок оцінки ефективності корекційних впливів. Ця програма відноситься до інтерактивного та ігрового навчання із активним включенням у роботу спортсменів-паралімпійців.

Для перевірки ефективності розробленої програми ми використовували наступні методи дослідження.

1. Діагностична бесіда. Перед бесідою, із спортсменами-паралімпійцями, проводилася ретельна підготовка: визначалася форма проведення, ціль, завдання, складався план, чітко продумувалися основні питання. Враховувалися особистісні особливості спортсменів-паралімпійців (імпульсивність, мовчазність, замкнутість, запальність і т.д.); фізичний стан (особливості функціонування) і психічний стан (роздратованість, нервозність, веселість); ставлення до дослідника (недовірливість, симпатія, антипатія, довіра); передбачуване ставлення до теми майбутньої розмови [1, 3].

2. Опитувальник Г. Айзенка. Опитувальник Г. Айзенка – це особистісний опитувальник. Призначений для діагностики нейротизму, екстраверсії-інтроверсії та психотизму. Розроблений Г. Айзенком, він є реалізацією типологічного підходу до вивчення особистості [2, 3].

Анкета для вивчення саморозвитку та здібності до самоорганізації.

Мета анкети: виявити здібності до саморозвитку.

Самоорганізацію, як суттєве поняття, ми будемо розглядати як упорядкованість взаємодії окремих елементів особистості, що перебувають у функціональній залежності [1-3]. Ми вважаємо, що здатність до самоорганізації можна описати через три основні блоки:

1) реалізації самопізнання шляхом послідовного відділення зовнішніх, малоістотних, атрибутів характеристики особистості, в результаті чого уявлення про себе стає більш цілісним, а інтеграція глибинних структур «Я» – більш повно, в рамках, розширює кордони «Я»;

2) створення умов для самодосягнення / самореалізації шляхом відкритості новому досвіду при досягненні цілей самореалізації та поетапному подоланні внутрішніх чинників, які перешкоджають / обмежують розвиток фізичних можливостей;

3) здійснення самоконтролю за допомогою механізму інтеріоризації – формування внутрішніх структур організації людської психіки за допомогою засвоєння зовнішньої соціальної діяльності, привласнення життєвого досвіду [1-3].

Результати дослідження та їх обговорення

За результатами дослідження були отримані результати за трьома показниками – самопізнання, самореалізація та самоконтроль (рис. 1).

Самопізнання на першому етапі дослідження були отримані низькі результати за цією шкалою. Вони показують, що досліджувані ще не звикли аналізувати свої почуття і досвід. Безумовно, вони хотіли б пізнати себе якнайкраще, але далеко не завжди: а) вони можуть знаходити для цього достатньо вільного часу; б) у них достатньо мотивації для створення необхідних для цього зусиль.

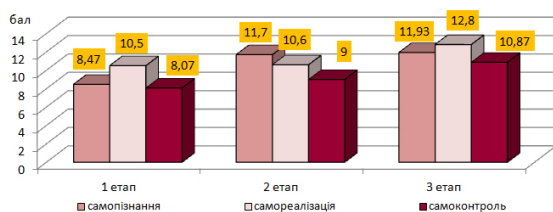


Рис. 1. Динаміка прояву самоорганізації спортсменів-паралімпійців на різних етапах дослідження

Крім того, виділення спеціального часу для самопізнання припускає наявність розвинених навичок планування своєї діяльності, що є невід'ємною і фундаментальною частиною самоорганізації. Як показує аналіз результатів проведеного дослідження, навички планування у респондентів знаходяться ще на досить низькому рівні. Це з одного боку ускладнює систематичне вивчення та пізнання своїх особливостей і меж своїх можливостей, а з іншого боку є тим ключем, завдяки якому робота по створенню педагогічних умов для самоорганізації може бути успішною, що наприкінці неодмінно позначиться на результатах спортивної діяльності.

Виходячи з цього, самопізнання стало тією вихідною ключовою точкою самоорганізації, яка постійно перебувала у фокусі нашої пильної уваги протягом всього першого етапу реалізації нашої програми по організації процесу самовиховання.

Тому можна вважати цілком закономірним зростання на другому етапі показників самопізнання на 38,1%, що свідчить про: поліпшення навичок планування; усвідомлення прихованих можливостей при роботі з раніше недоступними ресурсами особистості; появи та розширенні початкових навичок систематичної самоорганізації.

На третьому етапі ми бачимо подальший незначний ріст показників самопізнання ще на 1,9%, що з нашої точки зору обумовлено більш глибоким опрацюванням чи поступовим усвідомленням потенціалу прихованих можливостей в умовах успішного застосування власних ресурсів у нових спеціально змодельованих ситуаціях, а також придбання навичок систематичності ведення щоденника саморозвитку.

На останньому етапі загальний підсумок, відмічаємо, що збільшення показників самопізнання на 40,85% стало наслідком спеціально організованих експериментальних умов, у яких знайшла своє повне відображення методологія індивідуального підходу до особистості та втілені у життя педагогічні принципи, які сприяють максимальному розкриттю прихованих можливостей при роботі з раніше недоступними ресурсами особистості.

Самодосягнення або самореалізація. Високі результати по даному показнику на першому етапі вказують на те, що паралімпійці вважають себе в достатній або в повній мірі реалізували ті свої можливості, які для них доступні.

Невелике збільшення показників самореалізації (на 0,95%) на другому етапі не є значущим і, швидше за все, тільки відображає той факт, що всі зусилля паралімпійців направлені або сконцентровані у суміжних із самореалізацією галузях діяльності.

Однак, у результаті нашого дослідження ми виявили істотне збільшення показників самодосягнення (самореалізації) на третьому етапі нашого експерименту (на 20,8%). На початку нашого дослідження ми не припускали, що реалізація нашої програми надасть такий стрибок у результатах, на які вона не була спрямована.

Відкриття себе для набуття нового досвіду, в основі якого лежить віра в себе в умовах позитивного підкріплення з боку групи та розвитку механізмів групової динаміки, коли штучно створювані перешкоди у процесі виконання вправ програми починають не гальмувати (зупиняти), а стимулювати власну активність, тоді особистість отримує могутній поштовх для розкриття власного потенціалу. У цьому випадку цілі самопізнання розчиняються у більш узагальнених цілях самореалізації.

Слід визнати, що загальне збільшення показників само досягнення / самореалізації на 21,9% у нашому експерименті було досягнуто виключно завдяки організації таких умов, при яких опора на приховані і раніше недоступні ресурси створювала нові можливості інтеграції цілісності особистості, а також поетапне подолання внутрішніх чинників, які перешкоджають або обмежують розвиток фізичних можливостей.

Самоконтроль. Один із найнижчих показників на 1 етапі вказує на те, що випробовувані далеко не завжди можуть контролювати свою поведінку у важливій для професійно значущих цілей діяльності. Природно, для кожної дорослої людини контроль над власною поведінкою у апоріє є нормою і не вважається чимось недосяжним. Проте, слід визнати в деяких сферах життєдіяльності таких, як виховання, політика, судочинство, трейдинг і т.д., емоційний контроль є не стільки особистісною характеристикою, скільки набуває статусу професійної значущої риси, без якої неможливе досягнення успішності у даній професійній діяльності. До таких професій належить і сфера спортивної діяльності.

Придбання навичок самоконтролю нерозривно пов'язане із розвитком самопізнання з одного боку і отриманням адекватного зворотного зв'язку з іншого боку. Кожного разу, набуваючи нового досвіду контролю над поведінкою в різних експериментально-змодельованих ситуаціях і рефлексуючи свою поведінку, особистість набуває і велику свободу дії в розкритті потенціалу своїх внутрішніх можливостей. Отримання ж адекватного зворотного зв'язку з боку значущих інших у безпечних ігрових ситуаціях закріплює позитивний досвід.

Результати дослідження показують загальне поетапне збільшення показника самоконтролю на 34,7%, планомірне зростання, розширення самосвідомості, що дозволяє використовувати із найбільшою ефективністю наявні ресурси особистості.

Проаналізувавши типи темпераменту відмічаємо, що темперамент – важлива умова, з якою треба рахуватися при індивідуальному підході до виховання і навчання, до формування характеру, до всебічного розвитку розумових, фізичних здібностей та морально-вольових якостей.

За результатами дослідження у спортсменів-паралімпійців переважає екстравертність. Тому, що середній рівень (39%) і високий рівень (47,8%) складають 86, 8% (40 осіб), тобто більша частина досліджуваних. Так, екстраверт, порівняно з інтровертом, важче виробляє умовні рефлексії, має більшу терпимість до болю, але меншу толерантність до сенсорної депривації, внаслідок чого не переносить монотонності, частіше відволікається під час роботи і т. п.

Аналізуючи дані відмічаємо, що у паралімпійців переважає високий рівень нейротизму 67,3% (31 особа). Середній рівень нейротизму складає 19,5% (9 осіб), низький рівень – 6,6% (3 особи), дуже високий рівень – 6,6% (3 особи). Нейротизм – поняття, синонімічне тривожності, – проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість,

депресивність. У 73,9% (34 особи) за результатами дослідження проявлялися такі показники, як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість.

Показники екстраверсії-інтроверсії та нестабільності-стабільності взаємозалежні і біполярні. Кожен із них представляє собою континуум між двома полюсами вкрай вираженої особистісної властивості. Поєднання цих двох різною мірою виражених властивостей і створює неповторну своєрідність особистості. Характеристики більшості піддослідних розташовуються між полюсами, частіше десь близько до центру. Відстань показника від центру свідчить про ступінь відхилення від середнього з відповідною виразністю особистісних властивостей.

За результатами дослідження у паралімпійців переважають особи з перевагою темпераменту сангвінічного типу – 67,3% (31 особа). Особливості даної групи досліджуваних це те, що у них не було ні одного спортсмена з переважанням холеричного типу темпераменту. Тобто імпульсивних, емоційно нестійких, агресивних, нестриманих, нездатних до самоконтролю та нестриманих у збірних командах спортсменів-паралімпійців немає. Переважають спортсмени з високою психічною активністю, працездатні, які мають стрімкі і жваві рухи, різноманітну міміку, швидку мову. Ці спортсмени прагнуть частішої зміни вражень, легко та швидко відгукується на навколишні події, товариські. Мають переважно позитивні емоції (швидко виникають і швидко змінюються). Легко переживають невдачі. При несприятливих умовах і негативних виховних впливах може вилитися у відсутність зосередження, невиправдану послішність, поверховість. У 26,1% (12 осіб) переважає флегматичний тип темпераменту. Цей тип темпераменту характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю, невизначеною мімікою. Він нелегко перемикається з одного виду діяльності на інший і важко пристосовується до нових обставин. У флегматика переважає спокійний рівень настроїв. Почуття і настрої звичайно відрізняються сталістю. У разі невдалих виховних впливів у нього може розвинутися млявість, бідність емоцій, схильність до виконання одноманітних дій. У 6,6% (3 особи) переважає меланхолічний тип темпераменту. Такі особи характеризуються низьким рівнем психічної активності, сповільненістю рухів, стриманістю міміки й мови, швидко стомлюваністю. Його відрізняють висока емоційна чутливість до подій, які з ним трапилися, що, зазвичай, супроводжується підвищеною тривожністю, глибина і стійкість емоцій при слабкому їх зовнішньому прояві, стійкому переважають негативні емоції. При недолюк відповідних виховних впливів у меланхоліка може розвинути підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, боязнь нових ситуацій, людей і різного роду випробувань.

Для позитивного настрою під час тренувально-змагальної діяльності у гральних видів спорту дуже важливими є міжособистісні відношення у команді. Завдяки використанню соціометрії у нашому дослідженні ми змогли «вилкувати» відносини між членами команд.

Отримані результати свідчать про ефективність нашого дослідження.

Дискусія. У зв'язку із зростанням інвалідності у більшості країн світу, пов'язаних із ускладненням виробничих процесів, погіршенням екологічної обстановки, широким поширенням військових конфліктів, виникає величезна потреба у розвитку адаптивної фізичної культури, тобто фізичної культури, адаптованої до особливостей людей з порушеннями у розвитку та обмеженими фізичними можливостями.

Провідні вітчизняні вчених значну увагу

приділяють проблемі організації процесу самовиховання різних верств населення. Але недостатньо уваги приділено цьому питанню у спортсменів-паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату [2, 4-6]. Це надає можливість у пошуку і впровадженні новітніх досліджень, знань та інноваційних технологій у цю дослідницьку галузь. Організація процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців визначено як процес цілеспрямованої, свідомої, систематичної, планомірної, на початку за сторонньою допомогою, а потім самостійної, особистісно бажаної і важливої роботи особистості над собою з метою підвищення спортивної майстерності, вдосконалення морально-вольових якостей, регуляції психоемоційного стану, самовдосконалення і самореалізації у спортивній діяльності та соціальному просторі [1, 7-9]. Що підтвердило наше дослідження.

У нашому експерименті ми показали, що засвоєння зовнішньої соціальної діяльності та привласнення життєвого досвіду в умовах обмежених фізичних можливостей має свої особливості. Накладаючись на специфіку спортивної діяльності спортсменів-паралімпійців, з одного боку підсвідомо бажано розширити свої фізичні можливості до максимальних меж, прагнучи дотягнутися до результатів спортсменів без обмежень. З іншого боку неможливість досягнення бажаних результатів позначається на психосоматичному стані спортсменів, змушуючи їх тіла реагувати підвищеною тривожністю чи напруженістю на кожну стресову ситуацію.

На підставі викладеного вище ми сформулювали принципи, які визначають вимоги до організації навчально-тренувального процесу спортсменів-паралімпійців:

1) принцип ергономічності – навчання та виховання повинно бути комфортним, не викликати перевантажень, не шкодити здоров'ю;

2) принцип забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку спортсмена – облік ресурсів, у даному випадку, маємо на увазі виявлення їх індивідуальної структури, прогнозування відповідних їм можливостей (можливих змін в інтелектуальному та особистісному розвитку кожного спортсмена) та організацію навчально-тренувальної діяльності кожного спортсмена-паралімпійця таким чином, щоб забезпечити максимальну реалізацію його можливостей та прогнозованих досягнень;

3) принцип позитивного зворотного зв'язку – критеріями оцінки у цьому випадку виступають не досягнення певних результатів, а зміни, які відбулися у суб'єктному досвіді. Досягнення спортсмена оцінюються не в результаті порівняння з нормами, які були нав'язані із зовні, або іншими спортсменами, а з самим собою «колишнім», і з прогнозованими саме для нього результатами.

Таким чином, такий підхід цілком акцентує увагу на процесі навчання та виховання кожного спортсмена-паралімпійця, має на увазі створення умов для найбільш ефективного використання та найбільш повного розвитку індивідуальних ресурсів кожного спортсмена у комфортних умовах, що сприятиме розвитку його індивідуальності в цілому.

Висновки

На основі аналізу педагогічної, спортивної та психологічної наукової літератури за метою дослідження було визначено стан питання щодо висвітлення проблеми організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців.

Обґрунтовано організацію процесу самовихо-

вання спортсменів-паралімпійців в умовах спортивної діяльності як реалізацію послідовних етапів: включення спортсменів-паралімпійців у процес самопізнання; навчання реалізації процесу самовиховання; етапи самоорганізації і самоконтролю самим спортсменом-паралімпійцем свого спортивного і соціального само-вдосконалення.

Розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців: врахування специфіки життєдіяльності спортсменів-паралімпійців; створення виховуючого середовища, що сприяє організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців. Що реалізуються за допомогою відповідних методів і форм виховної та самовиховної роботи спортсменів-паралімпійців.

Отримані дані свідчать про якість розробленої

програми та підтверджують її ефективність. Але проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів визначеної проблеми. Подальшого наукового пошуку потребують такі питання, як підготовка тренерського складу спортивних параолімпійських команд з різних видів спорту до впровадження педагогічних умов, урахування особливостей організації процесу самовиховання спортсменів-паралімпійців різних видів спорту під час навчально-тренувального процесу і виступу на змаганнях різного рівня.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Бех, И.Д. (2015). *Избранные научные труды. Воспитание личности* (Т. 1-2). Черновцы.
2. Воронова, В.І. (2017). *Психологія спорту*. Київ.
3. Сергієнко, Л.П. (2008). *Практикум з психології спорту*. Харків.
4. Шуба, В.В. (2016). *Психолого-педагогічні аспекти роботи з людьми з обмеженими фізичними можливостями*. Дніпропетровськ.
5. Laferrier, J.Z., Teodorski, E. & Cooper, R.A. (2015). Investigation of the impact of sports, exercise, and recreation participation on psychosocial outcomes in a population of veterans with disabilities: a cross-sectional study. *Am J Phys Med Rehabil*, 94, 1026-1034
6. Prystupa, Іе., Briskin, Іи., Roztorhuy, M. & Perederii, A. (2019). Influence of sessions according to author's program of sports and rehabilitation preparation in adaptive sport on life quality of persons with locomotorium disorders. *Theory and Methods of Physical education and sports*, 1, 57-64. DOI:10.32652/tmfvs.2019.1.57-64.
7. Shapiro, D.R. & Malone, L.A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Disabil Health J*, 9, 385-391.
8. Shuba, L.V. (2020). Adaptive sport for people with disabilities. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* Полтава. Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A.S., et al. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J.*, 5, 249-253.

References

1. Bekh, Y.D. (2015). *Yzbrannyye nauchnyye trudy. Vospytanye lychnosty* (Т. 1-2). Chernovtsy.
2. Voronova, V.I. (2017). *Psykhologhiia sportu*. Kyiv.
3. Serhiienko, L.P. (2008). *Praktykum z psykhologhiy sportu*. Kharkiv.
4. Shuba, V.V. (2016). *Psykhologo-pedahohichni aspekty roboty z liudmy z obmezhenymy fizychnymy mozhlyvostyamy*. Dnipropetrovsk.
5. Laferrier, J.Z., Teodorski, E. & Cooper, R.A. (2015). Investigation of the impact of sports, exercise, and recreation participation on psychosocial outcomes in a population of veterans with disabilities: a cross-sectional study. *Am J Phys Med Rehabil*, 94, 1026-1034
6. Prystupa, Іе., Briskin, Іи., Roztorhuy, M. & Perederii, A. (2019). Influence of sessions according to author's program of sports and rehabilitation preparation in adaptive sport on life quality of persons with locomotorium disorders. *Theory and Methods of Physical education and sports*, 1, 57-64. DOI:10.32652/tmfvs.2019.1.57-64.
7. Shapiro, D.R. & Malone, L.A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Disabil Health J*, 9, 385-391.
8. Shuba, L.V. (2020). Adaptive sport for people with disabilities. *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorov'ia liudyny: materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf.* Poltava.
9. Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A.S., et al. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J.*, 5, 249-253.

Інформація про авторів:

Шуба Людмила Вікторівна
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри управління фізичною
культурою та спортом
Національний університет «Запорізька
політехніка», Запоріжжя, Україна.
orcid.org/0000-0002-8037-4218
e-mail: mila.shuba@gmail.com

Шуба Вікторія Вікторівна
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри педагогіки і психології
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту, Дніпро,
Україна.
orcid.org/0000-0001-5042-3106
e-mail: shubaV14@meta.ua

Шуба Віктор Олександрович
доцент, професор кафедри
інноваційних технологій в педагогіці,
психології та соціальної роботи
Університет імені Альфреда Нобеля,
Дніпро, Україна.
orcid.org/0000-0002-1060-505X
e-mail: viktik1955@gmail.com