

вправи, які здатні забезпечити позитивний вплив на різні системи організму.

2. З метою систематичного використання дихальних вправ їх можна вносити в структуру фізкультурного заняття зі зменшеним дозуванням, замінюючи, за їх допомогою, звичайний комплекс загально – розвиваючих вправ. При цьому, необхідно пам'ятали, що дихальні вправи не можуть замінити собою виконання інших фізичних вправ, а тільки здатні доповнювати їх.

3. Єдність оздоровчих та освітніх аспектів роботи, що пов'язано з оздоровленням й відновленням роботи різних систем організму людини, можна забезпечити завдяки поєднанням фізичних і дихальних вправ.

4. Виконання дихальних вправ за методом Стрельникової здатне створити резерви здоров'я, відновити життєвий тонус й фізіологічні функції, додати оптимізму, подарувати величезне бажання жити і працювати. Дихальна гімнастика Стрельникової є одним з ефективних способів залишатись здоровим впродовж всього життя.

Потрібне проведення дослідження щодо ймовірності використання дихальної гімнастики за методом Стрельникової з метою відновлення фізичної працездатності людей із вадами опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел

1. Бойко Е.А. *Энциклопедия дыхательной гимнастики*. – ВечеСерия: Медицина + здоровье, 2007. – 176 с.
2. Докучаева Г. Н. *Здоровье дыхательной системы*. – НЦ ЭНАС, 2005. – 120 с.
3. Дубровская С. В. *Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой*. – Рипол Классик, 2010. – 64 с.
4. Иванов А. *Как вылечиться от разных болезней. Дыхание Стрельниковой*. – Фолио-СП, 2008. – 96 с.
5. Накамура Такаши *Восточная дыхательная терапия*. – София, 1996. – 288 с.
6. Хворостухина С. А. *Дыхание по Стрельниковой*. – АСТ, 2006. – 65 с.
7. Щетинин М. Н. *Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой*. – Метафора, 2004. – 368 с.

УДК 796.07

ВПЛИВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФАКТОРІВ СЛУЖБОВО – ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ОСОБИСТІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ПРАВООХОРОНЦІВ – СПОРТСМЕНІВ

Демчук М.А., Горпинич Г.Ф.

Харківський національний університет внутрішніх справ України

Анотація. В роботі досліджено особливості впливу психотравмуючих ситуацій на особистість спортсмена - правоохоронця. В значному відсотку випадків встановлено наявність сильного впливу. Виділено групи, які відрізняються особливостями переживання психотравмуючих ситуацій.

Annotation. The psychotraumatical situations influence features were researched. The powerful influence on the sportsman personality was established in the significant number of cases. The clusters, which members distinguish in the psychotraumatical situations overcoming features were revealed.

Ключові слова: правоохоронці, психотравмуюча ситуація, особистість.

Keywords: policemen, psychotraumatical situation, personality.

Відомо, що у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсмени зустрічаються з психотравмуючими ситуаціями [1,3,4,9,10], які можуть бути пов'язані з фізичними травмами, або обумовлені виключно психологічними факторами (як результат взаємодії з оточуючим соціальним середовищем) [3]. Вплив таких ситуацій може бути як позитивним, так і негативним [5,6,9,10]. Їх переживання не завжди є адекватним, що виявляється у ситуаціях, пов'язаних з досягненням [1].

Метою даної роботи було дослідити особливості впливу ПТРС на особистість спортсменів.

Матеріали та методи. У дослідженні було використано наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та досвіду передової практики. Педагогічний експеримент (з застосуванням ряду психодіагностичних методик: шкали оцінки сили впливу психотравмуючої події [7]; тестів: Я. Стеляу, Кетела (№=105), визначення рівня та форм агресії А. Баса і А. Дарки, визначення рівня мотивації досягнення успіху та запобігання поразки Елерса, визначення рівня суб'єктивного контролю Роттера, визначення самооцінки за Бідасі, визначення рівню психологічного виснаження за Бойко, САН, визначення рівня особистісної та реактивної тривожності за Спілбергером-Ханінім, коректурна проба; тест "тренер-спортсмен". Крім того, було використано оригінальний опитувальник для визначення особливостей травматичного досвіду, набутого спортсменом, складений нами за результатами ряду досліджень [3,9,10] та на основі даних спеціальної літератури.

Опитувальник дав змогу визначити характер ПТРС, домінуючі емоції при її переживанні, наявність відчуттів винятковості та складності розуміння іншими, відставленість ПТРС у часі та оцінка впливу досвіду переживання ПТРС (позитивна, негативна, вплив відсутній). Методи математичної статистики (метод середніх величин, кореляційний та кластерний аналіз, t-критерій Ст'юдента).

У дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсмени ХНУВС (від 1-го розряду до ЗМС, переважна більшість - МС), які спеціалізуються у різних службово – прикладних видах спорту системи МВС України.

Результати дослідження. Визначення показників сили впливу травматичних подій, які були у досвіді спортсменів високої кваліфікації, та зіставлення результатів власного дослідження з даними, наведеними у спеціальній літературі [7], дозволяють констатувати, що рівень травмагенності подій, які переживають спортсмени через специфіку тренувальної та змагальної діяльності, є достовірно високим. При сумарному показнику сили впливу ПТРС 30-35 балів та вище (у застосованому тесті), її слід вважати значною [8]. Нами було визначено, що середній рівень сили впливу ПТРС для спортсменів становив $27,3 \pm 11,8$ балів. Отже, результати вказують на необхідність врахування особливостей впливу ПТРС на особистість висококваліфікованих спортсменів при організації заходів психологічного супроводу їх тренувальної та змагальної діяльності.

Вибірка спортсменів є недостатньо однорідною за показником сили впливу ПТРС (коефіцієнт варіації перевищує 20%), тому, для забезпечення адекватності подальшого аналізу нами було зроблено розподіл загальної вибірки за показником сили впливу ПТРС та вираженості двох основних відповідних реакцій на травмуючий вплив: феномену нав'язливих переживань (вторгнення, нав'язування) та феномену уникання будь-яких нагадувань про травмуючу ситуацію. При цьому з загальної вибірки спортсменів було утворено три однорідні кластери, які характеризувались як рівнем сили впливу ПТРС, що мають місце у тренувальній та змагальній діяльності, так і певними особливостями залежності якостей особистості від сили впливу ПТРС.

Перший кластер, який охопив близько $\frac{1}{2}$ вибірки спортсменів (56%), характеризувався дуже високим рівнем сили впливу ПТРС та значною вираженістю феноменів уникання й нав'язування. У переживанні впливу ПТРС представниками даного кластеру домінує уникнення.

Другий кластер включав близько $\frac{1}{4}$ вибірки спортсменів (24%), його

представники мали середній рівень показників як сили впливу ПТРС, так і вираженості уникнення та нав'язування. У переживанні впливу ПТРС представниками даного кластеру також домінує уникнення.

У третій кластер увійшло близько $\frac{1}{5}$ спортсменів (20% загальної вибірки), які, на нашу думку, адекватно, без негативних змін особистості, обумовлених впливом травмуючих ситуацій, переживали ПТРС. Уникнення і нав'язування у даної групи спортсменів були виражені рівною мірою.

Отже, значна група спортсменів, - представників кластеру №1 – потребує на кваліфіковану психологічну допомогу, оскільки переживає вплив ПТРС. Особливості виду спорту, у якому спеціалізується атлет, за нашими даними, не детермінують силу впливу ПТРС, які виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності (представники різних видів службово – прикладного спорту рівномірно увійшли до трьох кластерів), однак обумовлюють певну специфіку характеру цих ситуацій. Так, з числа травмуючих ситуацій, для представників ігрових видів спорту найбільш представленими були фізичні травми та захворювання (50% випадків), меншою мірою – “особистісні” ПТРС (30%) і найменше – ПТРС як результат взаємодії з оточуючим соціальним середовищем (20%). У спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту у 50% випадків травмуючі ситуації пов'язані “особистісними” переживаннями, 30% - з соціальним оточенням, і лише 20% - як наслідок фізичної травми. У складно координативних видах спорту близько 20% спортсменів вважають фізичну травму найбільш болісною подією власного спортивного досвіду; близько 30% виділили як травмуючу подію, яка є результатом їх взаємодії з оточуючими і 50% - власне “особистісну” психологічну травмуючу подію.

Водночас, відсоток певних ПТРС у трьох кластерах не є однаковим, що вказує на потенційну більш високу травмуючу силу таких ситуацій, які виникають як результат взаємодії з оточуючими. На це вказує аналіз представленості різних ПТРС та наявності суб'єктивного відчуття винятковості переживань й складності їх розуміння іншими у спортсменів, які увійшли до різних кластерів.

ПТРС як результат взаємодії з соціальним оточенням найчастіше вказується спортсменами, що увійшли до першого кластеру, представники якого переживають найбільш значний вплив. Відчуття складності розуміння іншими стану у цій групі також відносно вище. “Особистісна” психотравмуюча ситуація домінує у спортсменів другого кластеру; для них характерним є найбільш значний відсоток наявності відчуття винятковості переживань. ПТРС як наслідок фізичної травми найбільше характерний спортсменам, що склали третій кластер.

Щодо розподілу ПТРС у часі, то спортсмени, які увійшли у виділені кластери статистично достовірно не різняться за цими показниками: близько у 24% випадків ситуація мала місце протягом останніх трьох місяців; 48% - протягом останніх трьох років; у решті випадків (28%) – більш, ніж три роки тому.

Аналіз почуттів, які виникли у спортсменів при переживанні впливу ПТРС, також не виявив статистично значущих відмінностей у представників різних кластерів: близько у 70% випадків це були такі астенизуючі емоції, як відчай, тривожність, невпевненість, страх, подавленість, самотність та ін. У 22% випадків спортсмени переживають змішані, суперечливі емоції – поряд з вищевказаними були емоції гніву, роздратованості та злості. У приблизно 8% випадків спортсмени переживають виключно стеничні емоції – гнів, роздратованості, злість.

Оцінка спортсменами впливу досвіду переживання ПТРС також не відрізняється у представників виділених кластерів: у 60% випадків такий вплив було визначено як позитивний, 20% - як негативний. У 20% випадків було зазначено відсутність будь-якого впливу.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити особливості психологічних змін у особистості спортсменів, які відбуваються під впливом ПТРС, характерних для представників кожного з кластерів.

Для представників кластеру №1 нами було виявлено обернено пропорційну залежність між силою впливу ПТРС, вираженістю феноменів уникнення та нав'язування та показниками, які відображають стан і рядом якостей особистості спортсмена.

Показники, які відображають оперативний стан – реактивна тривожність, самопочуття та настрої, пов'язані з силою впливу ПТРС на особистість: рівень реактивної тривожності – прямо пропорційно, настрої та самопочуття – обернено пропорційно. Таким чином, оперативний стан спортсменів даної групи зазнають впливу ПТРС, а не лише особистісні якості. Важливо, що він визначається не тільки взаємодією ситуативних факторів, а й таких відставлених у часі, яким є вплив ПТРС. Перебування тривалий час у певному стані, в свою чергу, також впливає на якості особистості.

Так, під впливом ПТРС у спортсменів цього кластеру знижується емоційно стійкість (показник емоційної стійкості має обернено пропорційну залежність з вираженістю нав'язування). Необхідно зазначити, що емоційна стійкість розглядається спеціалістами як одна з детермінант надійності змагальної діяльності. Тобто спортсмени, що складають даний кластер, зазнаватимуть суттєві труднощі виступаючи у відповідальних змаганнях, при значній психічній напруженості.

Рівень непрямой агресії (використання спрямованих проти інших осіб непрямим шляхом жартів, пліток; прояв ненаправлених, невпорядкованих вибухів ярості) – пов'язаний з показником нав'язування прямо пропорційно. Враховуючи, що для представників даного кластеру найбільш характерними є ПТРС, пов'язані з взаємодією з соціальним оточенням, яке у спорті є відносно стабільним, обмеженим та складається з людей, від яких прямо чи опосередковано залежить спортсмен [2], відкрито виразити негативне відношення або змінити коло осіб, з якими взаємодієш не завжди є можливим. ПТРС як наслідок фізичної травми, які також досить часто зустрічаються у представників даного кластеру, у більшості випадків взагалі не мають безпосереднього “винуватця”. Однак таке переживання впливу ПТРС не є оптимальним, оскільки дані зміни складають передумови для виникнення ПТРС, пов'язаних з взаємодією з оточуючими й у майбутньому.

Зазначений вплив виявляється меншою мірою у спортсменів, нервова система яких характеризується високими показниками сили процесу збудження, оскільки це обумовлює зниження вираженості феномену нав'язування. Вираженість феномену уникнення, який домінує у переживанні ПТРС спортсменами даного кластеру зменшується, якщо спортсмен поважає тренера як особистість, оскільки у дослідженні було виявлено обернено пропорційну залежність між показником уникнення та оцінкою спортсменом поведінкової компоненти у відношеннях тренер-спортсмен ($r = -0,34$; $p \leq 0,1$).

Аналіз залежностей, які характеризують особливості впливу ПТРС на особистість спортсменів, які увійшли до другого кластеру, вказує на їх значну кількість та наявність суперечливого впливу на деякі якості феноменів уникнення та нав'язування.

Деякі показники, які відображають особливості уваги, під впливом ПТРС покращуються – підвищується швидкість переносу інформації у зорово-руховій системі, знижуються рівень її нестабільності та нестабільності точності при роботі, яка потребує значної уваги. З цього випливає, що переживаючи вплив ПТРС, спортсмени даного кластеру більш гостро сприймають дійсність. Це може мати як позитивні, так і деякі негативні прояви: допомогти завчасно передбачати розвиток подій, відповідно спрямувати його; та, з іншої сторони – ПТРС в такому випадку впливатимуть більш сильно.

Найбільшу кількість залежностей (прямо пропорційних) серед якостей особистості для спортсменів даного кластеру було виявлено з показниками різних форм агресії: роздратування (схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні перейти до різкості, грубості), підозрілості (схильність до недовіри та обережному відношенню до людей, що обумовлене переконаністю, що оточуючі наміряються спричинити шкоду), фізичної агресії (застосування фізичної сили проти іншого), індексу ворожості. Зі зростанням сили впливу ПТРС та домінуючого у її переживанні (для цього кластеру) феномену уникнення рівень агресії зростає. Вираженість нав'язування має протилежний вплив –

зниження рівня фізичної агресії та образи (прояву заздрості та ненависті до оточуючих, який зумовлений почуттям гніву, невдоволеністю ким-небудь або всім світом за дійсні або уявні страждання).

При цьому рівень аутоагресії (відношення та дії стосовно себе та оточуючих, які обумовлені переконанням спортсмена, що він є поганою людиною, чинить недобре: вредно, злобно або безсовісно) пов'язаний з силою впливу ПТРС прямо пропорційно – зростає з її збільшенням. Даний феномен описаний у спеціальній літературі [5] і має виключно деструктивний вплив на особистість, що виражається, на наш погляд, і у зростанні рівня психічного виснаження у спортсменів даного кластеру зі збільшенням уникнення.

Тому, враховуючи, що найбільша кількість ПТРС спортсменів кластеру №2 – особистісні, однією з головних задач при роботі з ними є зниження уникнення, яке домінує у переживанні ПТРС спортсменами даного кластеру - співпереживаюче обговорення ПТРС. Це підтверджується тим, що вираженість феномену уникнення зменшується, якщо у спортсмена є позитивне емоційне відношення до тренера, оскільки у дослідженні було виявлено обернено пропорційну залежність між показником нав'язування та оцінкою спортсменом емоційної компоненти у відношеннях тренер-спортсмен ($r = -0,53$; $p \leq 0,05$).

Спортсмени, що увійшли до кластеру №3, за результатами наших досліджень, найбільш адекватно переживають вплив ПТРС, що видно з аналізу залежностей показників сили впливу та досліджуваними якостями спортсменів.

З показників уваги зростає швидкість переносу інформації у зорово-руховій системі, що вказує на активізацію спортсмена, що слід вважати позитивним проявом впливу ПТРС.

Обернено пропорційний зв'язок рівня самооцінки з силою впливу ПТРС також слід вважати проявом позитивним (на відміну від вищеописаної залежності рівня аутоагресії для кластеру №2). Оскільки у виникненні ПТРС відіграють роль якості особистості, які зумовлюють невідповідність вимогам діяльності, то зниження самооцінки є проявом усвідомлення спортсменом наявності у себе слабких місць, без якого самовдосконалення є неможливим. Крім того, слід вказати, що власне середній рівень самооцінки спортсменів даного кластеру є нормально високим ($0,8 \pm 1,17$) та значно вищий за рівень самооцінки спортсменів, які увійшли до кластеру №3 ($p \leq 0,01$).

Саме така роль зниження самооцінки підтверджується наявністю прямо пропорційних зв'язків між показниками сили впливу ПТРС та рівнем інтернальності (власної відповідальності за події у різних сферах). Тобто чим значнішого впливу ПТРС зазнає спортсмен з цього кластеру, тим більше відчуває власну відповідальність за створення такої ситуації і потенціал для її подолання. Рівень реактивної тривожності також знижується зі зростанням сили впливу ПТРС.

Отже, спортсмени даного кластеру реагують на ПТРС не підвищенням агресивності у відношенні до інших (як характерно представникам кластеру №1), не аутоагресією (кластер №2), а пошуком реальних причин виникнення ПТРС та шляхів їх ліквідації. Успішність такого підходу підтверджує показник сили впливу ПТРС для даного кластеру (табл. 1., рис. 1): зустрічаючись з ПТРС незначної сили, спортсмени активно змінюються на краще. Така реакція, проте, сформувалася стихійно, що впливає з не чисельності даного кластеру та наявності залежностей між показниками сили впливу ПТРС та вербальної і непрямой агресії.

Висновки. Проведені нами дослідження переконливо свідчать про наявність значного впливу психотравмуючих ситуацій, які виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності або у зв'язку з ними на особистість спортсмена високої кваліфікації. Виділено групи спортсменів, які характеризуються як рівнем сили впливу ПТРС, так і особливостями її переживання. Індивідуалізація психологічного супроводу тренувальної та змагальної діяльності конкретного спортсмена з урахуванням характеру впливу ПТРС дозволить максимально повно використати

існуючі позитивні аспекти впливу на його особистість та обрати адекватну стратегію зменшення негативних проявів.

Список використаних джерел

1. Батури́н Н.А. Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние и результативность деятельности. Автореф. дисс... к. психол. н. - Л., 1979. – 24 с.
2. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса. Дисс... д. психол. н. – М., 1997. – 320 с.
3. Єфімова О.А., Кириленко Т.С. Психологічний аналіз переживання психотравмуючих ситуацій у спортивній діяльності. Київський університет ім. Т.Шевченка. Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка. Випуск 7. 1999 р. – С. 48 – 58.
4. Загайнов Р.М. К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Леонтьева Д.А., Щур В.Г. – М.: Смысл, 1997. – С. 274 – 283.
5. Калиед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа: Пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2001. – 368 с.
6. Кириленко Т.С. Проблемність переживань психотравматичних ситуацій. Київський університет ім. Т.Шевченка. Вісник. Соціологія. Психологія. Педагогіка. Випуск 5. 1998 р. – С. 46 – 48.
7. Тарабрина Н.Б. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
8. Тарабрина Н.Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у ветеранов-инвалидов (участников боевых действий). – СПб: Питер, 2000. – С. 325 - 352.
9. Yamada H. Peak experiences and nadir experiences in sports // Abstracts of the XXVII International Congress of Psychology, 1998.
10. Voronova V., Korniyko U. The ways of psychological changes of personality under the psychotraumatic factors influence // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації та реабілітації: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 24.

УДК 373.5:614.8 – 057.874

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Денисовець Т.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, Україна

Анотація. У статті розглядаються проблеми формування навичок здорового способу життя в умовах загальноосвітньої школи та досліджені чинники, що негативно впливають на цей процес, і шляхи їх подолання. Дано аналіз ставлення молоді до цінностей здорового способу життя в Україні.

Annotation. Denusovec T. The problems of formation of healthy life style skills in the conditions of compulsory education are considered in the article. The author investigates the factors which influences this process and ways of solving the problems. Also the youth's attitude to health life style values is analyzed in the paper.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, виховання, оздоровча освіта, навички самоорганізації, загальноосвітні школи.

Key words: health, healthy life-style, education, health education, self-organization skills, compulsory schools.