

## **ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПАРАЛІМПІЙЦІВ НА ЇХ УСПІШНІСТЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Вивчення особливостей впливу психічного стану спортсменів на успішність у спортивній діяльності є надзвичайно актуальним і важливим напрямком досліджень в спорті, оскільки психологічні аспекти відіграють важливу роль у досягненні високих спортивних результатів.

Сучасні дослідження, що стосуються різних аспектів психічного стану людини з інвалідністю, свідчать про необхідність врахування таких їх психологічних особливостей, як: зниження адаптивного потенціалу, низький рівень самоприйняття, самоставлення та саморозуміння за рахунок вираженої залежності від інших [3], високий рівень тривожності, соціальної фрустрації [9]; переважання дезадаптивних типів ставлення до власного захворювання [7]; залежність від інших та використання неконструктивних типів міжособистісної взаємодії [8].

Зазначені психологічні особливості спортсменів з інвалідністю вказують на важливість їх психологічного супроводу як у професійній самореалізації під час спортивної діяльності, так і в особистісному житті. Зазначимо, що психологічний супровід спортсменів з інвалідністю має базуватися на особистісно-орієнтованій гуманістичній парадигмі, основою якої є спрямованість на особистісне зростання, соціальний розвиток та самореалізацію особистості. Спортивним психологам слід звернути увагу на положення гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт); концептуальні положення позитивного підходу (М. Селігман, Н. Пезешкіан); клієнт-центрований підхід (К. Роджерс); теорії особистості щодо особистісної та діяльнісної самоорганізації (О. Осницький, О. Мандрікова).

Сучасні дослідження в психології спорту переконливо свідчать про те, що інваспорт вищих досягнень розвивається у відповідності до спорту вищих досягнень здорових спортсменів [1; 2; 5; 10]. Отже, психологічний супровід підготовки спортсменів паралімпі-

пійців має базуватися на існуючих підходах до психологічного супроводу здорових спортсменів вищих досягнень, але, безумовно, з урахуванням їх психологічних особливостей.

Потрібно враховувати, що психічний стан спортсменів може значно впливати на фізичні результати в спорті, і, навпаки, досягнені результати можуть позитивно чи негативно впливати на психічний стан людини. Проаналізуємо деякі з найважливіших проявів впливу психологічного стану на успішність у спортивних досягненнях:

1. Вплив стресу на фізичне здоров'я. Стрес викликає такі фізіологічні реакції, як підвищений рівень кортизону, що призводить до, збільшення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму та інших негативних фізіологічних змін.

2. Вплив психічного стану на харчування й активність. Емоції можуть впливати на процес харчування та фізичну активність. До прикладу, стрес або депресія можуть спричинити надмірне або недостатнє споживання їжі, зменшити фізичну активність, що може вплинути на вагу і загальний стан здоров'я спортсменів.

3. Вплив психічного стану на сон. Депресія та тривожність можуть сприяти безсонню або неспокійному сну, що негативно вплине на ефективність занять спортом та загалом на фізичне здоров'я.

4. Психосоматичні захворювання. Основною причиною багатьох захворювань, таких як гастрит, виразкова хвороба, астма чи мігрень, є негативний психологічний стан людини.

5. Позитивний вплив психічного стану. З іншого боку, позитивний психічний стан, особливо такий як радість від отриманого успіху в професійній (у нашому випадку спортивній) діяльності, підвищує мотивацію до здорового способу життя і включає правильне харчування та регулярну фізичну активність. Це може призвести до покращення фізичної форми та загального здоров'я.

6. Психологічні фактори й реабілітація. Психологічний підхід може суттєво вплинути на процес одужання при фізичних захворюваннях і травмах. Позитивний настрій, підтримка і психологічна реабілітація сприятимуть швидкому одужанню та покращенню якості життя [4].

Психологи, які працюють зі спортсменами, тренерами та іншими учасниками спортивного середовища, застосовують різноманітні техніки, такі як бесіди, тренінги, вправи й медитацію, щоб підтримати спортсменів у досягненні їхніх цілей. Такі фахівці

можуть значно покращити результати спортсменів з інвалідністю, забезпечити їхнє психічне та фізичне благополуччя, сприяти збереженню справжньої сутності спорту як засобу досягнення високих результатів та особистого розвитку [6].

Отже, дбайливий підхід до психічного здоров'я, врахування різних аспектів психічного стану та ефективна психологічна допомога спортсменам паралімпійцям, сприятиме також і досягненню оптимальних результатів як у спортивній діяльності так і в особистісному розвитку та професійній самореалізації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Г. М. Самоорганізація спортсменів високої кваліфікації як суб'єктів діяльності в паралімпійському спорті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. Вип. 118(1). С. 28–31.
2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
3. Купреєва О. І. Ставлення до свого «фізичного Я» інвалідів з ампутацією кінцівок. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірн. наук. праць Ін-т. психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2000. Т. 2, част. 5. С. 55–62.
4. Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> (дата звернення: 13.03.2023).
5. Передерій А. Теорія й методика спорту вищих досягнень. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/14367/1.pdf> (дата звернення: 14.05.2023)
6. Петровська Т. В., Воронова В. І. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднишев, 2021. 165 с.
7. Тищенко Л. В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.В. Тищенко; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. 21 с.
8. Федорець А. Зв'язок самоствалення та індивідуально-психологічних особливостей спортсмена з його спортивною май-

стерністю. УДК: 796:159.923. URL [https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14\\_159.pdf](https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_159.pdf) (дата звернення: 20.04.2023).

9. Чайковський М. Є. Соціально-педагогічні умови реабілітації студентів з особливими потребами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / М.Є. Чайковський. Київ, 2006. 20 с.

10. Шамич О. М. Програма психологічного супроводу особистісного зростання паралімпійців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Випуск 15. Київ, 2017. С. 501–515.