

3. Шаленко В.О. Матеріалознавство і технологія конструкційних матеріалів (модуль 1): методичні вказівки до виконання лабораторних робіт / В.О. Шаленко, А.А. Маслок. – Київ: КНУБА, 2023. – 72 с.

4. Добровольський О.Г. Особливості зварювання сталей. / О.Г. Добровольський, В.А. Косенко, В.О. Шаленко, А.А. Маслок // Гірничі, будівельні, дорожні та меліоративні машини. – Київ: КНУБА, 2018. – Вип. 92. – С. 49-55.

5. Корнійчук Б.В. Технологія машинобудування та верстатне обладнання автоматизованого виробництва (модуль 1): методичні вказівки та завдання до виконання розрахунково-графічної роботи / Б.В. Корнійчук, А.Т. Свідерський, В.О. Шаленко. – Київ: КНУБА, 2023. – 40 с.

6. Гарнець В.М. Матеріалознавство та конструкційні матеріали: підручник / В.М. Гарнець, В.О. Шаленко. – Київ: ФОП «Приятелєв», 2014. – 436 с, 2-е видання.

7. Шаленко В.О. Особливості застосування зварювального обладнання у навчальному процесі КНУБА. / В.О. Шаленко, Б.В. Корнійчук, О.П. Скітович // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції, Київ: КНУБА. – Київ: ЦП «КОМПРИНТ», 2024. – С. 443-445.

**УДК 796.015:37.015.3**

**Шамич Олександр Миколайович,**

*доктор психологічних наук, професор,*

*завідувач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва та архітектури;*

**Берстеньов Олег Анатолійович,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22*

*Київського національного університету будівництва та архітектури*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Актуальність дослідження полягає в тому, що в сучасному спорті необхідність реалізації практичних завдань психологічного супроводу не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань у різних видах спорту складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому традиційці підходи поступово вичерпують свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень.

Стає очевидним, що більш суттєву увагу необхідно приділити також актуальним аспектам реалізації завдань та практичним заходам з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану побудову всього процесу багаторічної підготовки спортсменів. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на

ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності. Системний характер реалізації форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів. [2]

Важливою складовою концепції психологічного супроводу є фактори впливу на підготовку спортсменів, які умовно поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх психологічних факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсмена, відносяться: характеристики світогляду спортсмена як системи поглядів на конкретну діяльність в обраному виді спорту, що обумовлює необхідність оснащення спортсмена знаннями, вміннями і навичками у використанні основних принципів спортивного тренування, визначених норм поведінки в спортивному середовищі, про правила змагань тощо; наявність переконань у спортсмена і формування стійких ідеалів і чіткої життєвої позиції. При цьому важливо враховувати вплив матеріального благополуччя в житті і діяльності спортсмена на його переконання, оскільки зараз у більшості спортсменів відсутня відповідна психологічна мотивація, яка необхідна для створення оптимального психологічного настрою; коло інтересів спортсмена, пов'язаних з його ціннісними орієнтаціями. [1]

Як правило, у спортсменів високої кваліфікації основною, а часто і єдиною цінністю в житті є спортивна діяльність, оскільки спортсмен повністю віддає себе спорту, ігноруючи інші загальнолюдські цінності. Разом з тим, це негативно відбивається на розвитку інших сфер його життєдіяльності; бачення мети як прогнозування максимального результату в обраному виді спортивної діяльності, з чітким і усвідомленим уявленням вибору засобів і методів, необхідних для її досягнення; почуття колективізму, що характеризує спільність цілей спортивної діяльності, надійна взаємодія і товариські взаємовідносини між спортсменами, об'єднаними в загальну групу або єдину спортивну команду. Особливо необхідним почуття колективізму є у командних ігрових видах спорту; перфекціонізм, або честолюбство, пов'язане з прагненням спортсмена бути першим і перемагати суперника в чесній боротьбі. Спортивне честолюбство відображає високу самооцінку спортсмена і визначає рівень його активності на шляху до досягнення результату. Цей процес повинен проходити в єдності з формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення; працездатність як працьовитість, або яскраво виражене бажання працювати над собою, обумовлене мотивом досягнення високого спортивного результату; відповідальність і дисциплінованість, що виражаються у точному підпорядкуванні дій і вчинків спортсмена нормам і правилам змагальної

діяльності, яке вимагає усвідомленого ставлення до їх дотримання (режиму життя і діяльності, формуванні і розвитку спеціальних знань, умінь і навичок поведінки); чесність і почуття справедливості, які будуть завжди актуальними для олімпійського спорту. Спорт має змагальну основу, і за своїм устроєм пов'язаний з боротьбою за перемогу в спортивних змаганнях. При цьому досягнення успіху дозволяє спортсменові відчувати почуття задоволення і радості. У той же час, спортивна боротьба може спонукати спортсмена домагатися успіху за будь-яку ціну, тому дуже важливо, щоб на змаганнях він дотримувався моральних принципів.

Психологічний супровід тісно пов'язаний із самореалізацією спортсмена, його прагненню до максимальних перемог. Тому, не зважаючи на те, що самореалізація – є універсальним процесом, індивідуальність спортсмена реалізується в різній мірі, в залежності від того наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід власного життя. [5]

Серед зовнішніх факторів психологічного впливу на підготовку спортсмена виділяються: облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників та ін. Також має значення політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (наявність гідної оплати праці, житла, тощо).

Здоров'я будь-якої людини, і спортсмена в тому числі, є природним благом, елементом, складником антропої природи людини, яким вона наділяється від народження. Тобто, з одного боку, стан здоров'я залежить від природно закладених характеристик людини, які складаються на момент народження людини, а з другого, – визначається під впливом соціальних факторів, спадкових, природних чинників та економічних і політичних умов, що є у державі. [4]

Психологічний супровід спортсмена, це підтримка як фізичного так і його ментального здоров'я. Чим впевненіше себе відчуває спортсмен, тим будуть вищі його спортивні результати.

#### **Список використаних джерел**

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / МОНУ. НУФВСУ. - Київ – 2018. – 46 с.

2. Гринь О.Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6(62). 2015. С. 28–32.

3. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

4. Шамич О. М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. – К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

5. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2016. Вип. 16. С.150–157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>.

*УДК 615.825:355.1*

*Шамич Олександр Миколайович,*

*доктор психологічних наук, професор,*

*завідувач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва і архітектури;*

*Дуда Михайло Олегович,*

*здобувач вищої освіти першого бакалаврського рівня, групи зФВС-22*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ – ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Вивчення особистісних особливостей ветеранів бойових дій переважно акцентуються на дослідженні посттравматичного стресу. Одним із провідних негативних психологічних наслідків бойових дій є зміна ціннісно-смыслових орієнтирів у життєдіяльності людини.

Бойове минуле, безперечно, накладає відбиток на психіку, ускладнюючи відновлення та їх соціалізацію. За даними дослідників, лише в половині ветеранів перехід від війни до мирного життя відбувається без серйозних проблем. Основними факторами, що провокують розвиток посттравматичного стресового розладу, визнано тривалість участі у бойових діях та нестачу соціальної підтримки після повернення [2].

Оздоровча інтегральна фізична культура показана у відновному періоді після травм головного та спинного мозку, периферичних нервів, при порушенні координації рухів, при відкритих та закритих переломах кінцівок з метою стимулювання утворення кісткової мозолі та відновлення рухів. При пошкодженні хребта чи його деформації інтегральну фізичну культуру використовують із відновлення функцій руху, зміцнення «м'язового корсету», боротьби з обмеженням рухів у суглобах і гіпотрофією м'язів.

У дослідженнях є дані про те, що у спортсменів, які займаються вельми травмонебезпечними східними единоборствами, спостерігається найнижчий рівень травм ОРА щодо ризику та обсягу рухів. Низький рівень травматизму пояснюється тим, що, на відміну від традиційних видів спорту, є повна амплітуда рухів у всіх суглобах ОРА та їхня забезпеченість м'язовою