

**Выводы.** Результаты исследования могут использоваться при разработке новых мобильных приложений, учитывая предпочтения потребителей с разными психофизиологическими особенностями.

#### **Список использованной литературы**

1. Голубева Э.А. Типологический и измерительный подходы к изучению индивидуальности: от Освальда и Павлова к современным исследованиям [Текст] / Э.А. Голубева // Психологический журнал. – К., 1995. – С. 64–74
2. Chittaranjan, G., Blom, J., & Gatica-Perez, D. Who's who with big-five: Analyzing and classifying personality traits with smartphones. 15th Annual International Symposium on Wearable Computers (ISWC), 2011.– P. 29–36
3. Русалов В.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: некоторые итоги и ближайшие задачи системных исследований [Текст] В.М. Русалов // Психологический журнал. – М., – 1991. – С. 3–17

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ ЯКОСТІ САМОВОЛОДІННЯ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ**

**УДК 159.922.8:797.21**

**Оксана Вікторівна Хуртенко,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені М.М. Коцюбинського*

**Актуальність дослідження.** Складовою частиною функціонального стану спортсмена є стан його психологічної сфери. Для цього на всіх етапах тренування необхідно удосконалювати психологічні процеси спортсмена. Досягнення високих результатів у різних видах спорту, спортивних іграх і єдиноборствах залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсмена [1; 3].

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психорегуляції у спорті - одна з актуальних у силу високої значущості психологічного чинника в даному виді діяльності. Аналіз досліджень Г. Д. Бабушкіна, Ю. Ф. Назаренко, А. М. Рябкова, В. Н. Смоленцевої показує, що значущість проблеми психорегуляції, пояснюється наступними фактами:

- значна частина спортсменів різної кваліфікації не може мобілізуватися в умовах змагальної діяльності;
- чим вищий у спортсменів рівень розвитку психорегуляції, тим вища результативність їх змагальної діяльності [2].

Поведінка спортсменів на змаганнях і характер предстартового і стартового стану обумовлені рівнем розвитку у них здатності до психорегуляції [1].

Серед великої кількості спортсменів досить значний відсоток осіб з недостатньо розвиненими навичками психорегуляції.

Психорегуляція в спорті - це комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей [3].

Здатність спортсмена змінювати свій стан характеризує ступінь його вольової регуляції. Особистість, особливо в спорті, проявляється через свою активність, свою волю.

У психології спорту, мабуть, як ні в якій іншій прикладній галузі психології, отримала широку розробку проблема вольової регуляції діяльності.

Відомо, що серед багатьох факторів, що забезпечують продуктивність діяльності у спорті, одне з головних місць займає рівень психічної напруги. При всій важливості інтелектуального компонента психічної регуляції, принципово важливе значення для результатів у спорті мають особливості взаємодії і взаємовпливу емоцій і волі.

У створенні оптимального бойового стану у спортсменів значне місце займає така вольова якість як самоволодіння.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі занять спортом у спортсменів розвивається здатність керувати своїм станом і поведінкою (самоволодіння). Рівень розвитку цієї здібності пов'язується з кваліфікацією спортсмена, досвідом і не залежить від виду спорту [4]. Вивчаючи прояв якості самоволодіння у плавців, ми виходили з наступного припущення: чим вищий рівень спортивної кваліфікації, тим вищий рівень сформованості у спортсменів якості самоволодіння. Таке припущення виходить з тенденції розвитку вольових якостей при заняттях спортом.

Для перевірки цього припущення нами було проведено дослідження рівня самоволодіння у плавців різної кваліфікації. У дослідженні взяло участь три групи спортсменів: перша група (п = 10) плавці у віці 13-14 років, які мають невеликий досвід участі в змаганнях і мають перший спортивний розряд; друга група (п = 7) - спортсмени віком 14-15 років, мають розряд КМС; третя група (п = 8) - спортсмени, які мають звання майстра спорту у віці 14-16 років.

В якості показника, що характеризує рівень розвитку самоволодіння, був взятий психофункціональний тест А. В. Алексєєва.

Аналізуючи результати проведеного дослідження можна говорити про слабку вираженість вольової якості самоволодіння у плавців різної кваліфікації та віку, це говорить про те, що тривалі заняття спортом ще

не забезпечують 100% розвитку самоволодіння навіть у спортсменів високої спортивної майстерності.

Таблиця 1

**Рівень розвитку самовладання у плавців різної кваліфікації (%)**

Рівень розвитку самовладання	Групи спортсменів		
	перша	друга	третя
високий	-	-	12,5
середній	20	71,4	75
низький	80	28,6	12,5

Спортсмен повинен розуміти важливість і необхідність існуючих психологічних методів, вміти систематично спостерігати еволюцію свого психічного стану і співвідносити його з конкретними спортивними заходами, результатами.

**Висновок.** Результати дослідження прояву якості самоволодіння у плавців різної спортивної кваліфікації і віку свідчить про низький рівень його розвитку. Зазначене обумовлено відсутністю спеціальної психологічної підготовки юних спортсменів.

**Список використаної літератури**

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. / А.В.Алексеев -М.: Педагогика 1973.- 120 с.
2. Баландин В.И., Дорофеев В.А. Изучение эмоционального компонента психических состояний спортсменов //Теория и практика физической культуры. - М.: ФиС, 1988. - С. 49-51.
3. Гиссен Л.Д., Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. / Л.Д.Гиссен -М.:ФиС, 1972.- С. 4.
4. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов - М.: ФиС, 1985. – 132 с.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**УДК 159.9:316.6**

**Валерій Олександрович Швець,**

*студент II-го курсу спеціальності «Практична психологія»,  
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

**Актуальність дослідження.** Турбота про психологічне благополуччя дітей і підлітків, створення умов для їх активного розвитку надзвичайно значущі для будь-якого цивілізованого суспільства. Відповідно до «Концепції позашкільної освіти й виховання» надання психологічної підтримки усім учасникам освітнього процесу є найважливішою складовою системи психологічного забезпечення особистості. Психологічна підтримка дозволяє учням відчувати співучасть