

## **Характеристика експериментальної програми психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців у змагальному періоді**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ),  
Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Психологічна підготовка є однією з найважливіших складових частин підготовки спортсмена будь-якої спеціалізації на різних етапах його професійного становлення [2; 8; 11]. У випадку адаптивного спорту загалом та спортивної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеними функціями опорно-рухового апарату (ПФОРА), зокрема, означена підготовка набуває ще більшого значення, оскільки у зв'язку з такою вадою розвитку вони відзначаються психологічними особливостями [3; 17; 22].

З іншого боку, незважаючи на відносно тривалий час проведення та виступи на Паралімпійських іграх вітчизняних спортсменів, поза увагою дослідників залишаються питання вдосконалення змісту психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА у змагальному періоді формування їхньої готовності до основних змагань.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.6 «Теоретико-методичні основи вдосконалення навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер держреєстрації – 0111U001168) та теми, що фінансується за кошти Міністерства освіти і науки України «Теоретико-методичні основи застосування засобів інформаційної, педагогічної і медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку й формування здорового способу життя» (номер держреєстрації – 0115U004036).

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** На сучасному етапі теорія спортивної діяльності, педагогіки одним із найбільш ефективних способів формування й реалізації змісту навчально-тренувального процесу в практичній діяльності розглядають програмування [9; 11; 12; 25]. Це, зумовлено передусім, можливістю суттєво зменшити експромти тренера при відтворенні пропонованого змісту, а отже, досягти запланованого результату.

Важливим складником навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації є психологічна підготовка, особливо під час формування їхньої готовності до основних змагань [5; 11]. Наголошено також [8; 19], що реалізація комплексу відповідних заходів сприятиме досягненню спортсменами максимально можливих результатів під час змагань, до яких здійснюється підготовка. Основна причина цього – можливість, окрім виконання означеного завдання, також розширити межі впливу на інші сторони підготовленості спортсменів, зокрема фізичну, технічну, тактичну [6; 7; 17; 21].

Проведений у зв'язку із зазначеним аналіз спеціальної літератури засвідчив, що для спортсменів з обмеженими функціями взагалі та з ПФОРА, зокрема, практично не розроблено програм поліпшення психологічної підготовленості в змагальному періоді підготовки до основних стартів. Наявні виконання лише рекомендації загального змісту й здійснено опис окремих підходів до виконання означеного завдання [3; 22]. Інформація багатьох фахівців, а передусім Р. С. Вейнберга [2], В. І. Воронової [4], В. І. Розова [13], сприяє виокремленню методик і методів, що можуть становити основу психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА в змагальному періоді. Щодо наявності готових програм означеної підготовки, то вони відсутні. Іншими словами, існує наукова проблема, що потребує розв'язання.

**Мета, методи й організація дослідження. Мета дослідження** – розробити програму психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців у змагальному періоді як складової частини запропонованої моделі їхньої підготовки до основних змагань. Для досягнення поставленої мети використували комплекс адекватних загальнонаукових **методів дослідження**, а саме: аналіз, систематизацію, узагальнення інформації документальних джерел і наукової літератури, даних попередніх етапів дослідження; теоретичне моделювання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Ураховуючи дані, одержані на попередніх етапах дослідження, розробили програму поліпшення психологічної системи, у зв'язку з цим додатково – передусім фізичної підготовленості легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА для максимальної реалізації сформованого потенціалу під час змагань, а саме XIV літніх Паралімпійських ігор.

Для досягнення поставленої мети виокремили та виконували комплекс різних за змістом завдань, основні з яких такі: корекція поведінки спортсменів у межах наявних у них особливостей структури мотивації досягнення й уникнення; сприяння повнішому та більш якісному відновленню після тренувального заняття; залучення резервів організму (функціональних, фізичних, когнітивних) під час виконання завдань певного тренувального заняття; усунення можливих неадекватних виявів поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням під час тренувального заняття певної настанови тренера; ефективне управління спортсменом своїм психічним станом під час змагальної діяльності.

Виконання таких завдань відбувалося послідовно: спочатку – під час безпосередньої підготовки до основних змагань, потім – у ході їх проведення. Змістом запропонованої програми були адекватні завданням методики. Так, під час безпосередньої підготовки до основних змагань виокремлені методики використовували за такими напрямками: у вільний від тренувань час, під час проведення тренувальних занять та одразу після таких занять.

У вільний від тренувань час використані методики спортсмени реалізовували самостійно, але після оволодіння відповідними техніками, основу яких становили рекомендації спеціальної літератури [1; 13; 14].

Оволодіння методикою, що використовувалась у вільний час, так само, як і методиками, реалізованими за іншими визначеними напрямками, відбувалося до початку змагального періоду, а саме під час шестиденного відпочинку після відбіркових змагань та впродовж перших двох мікроциклів базового мезоциклу. Особливості організації цього процесу полягали в такому: спочатку в кожного спортсмена уточнювали особливості структури його мотивації досягнення та уникнення. Після цього, урахувавши одержані дані, сформували підгрупи спортсменів з однаковими особливостями структури означеної мотивації, потім провели усне опитування спортсменів для встановлення наявних у кожного знань й умінь, пов'язаних із методиками впливу на психічний стан, які планували використовувати протягом змагального періоду підготовки. Після зазначеного, урахувавши одержану інформацію, розпочали процес навчання виокремлених методик [15].

Характеризуючи особливості методики, яку спортсмени використовували у вільний час, а саме зранку після сну, після ранкового тренувального заняття й увечері, безпосередньо до початку сну, відзначаємо таке: вона була спрямована на виконання завдання зі сприяння повнішому та більш якісному відновленню [8]. Її основу становили дихальні вправи з акцентом на розслаблення, тривалість виконання – по 15–20 хв із дотриманням усіх визначених умов виконання вправ й організації такої діяльності.

Під час тренувальних занять зміст психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА за цим напрямком був пов'язаний із залученням резервів організму при виконанні завдань певного тренувального заняття; усуненням можливих неадекватних виявів поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням під час тренувального заняття певної настанови тренера; ефективним управлінням психічним станом під час змагальної діяльності.

Виконання першого із таких завдань передбачало на початку тренувального заняття оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів; під час основної частини заняття – їх цілеспрямовану психологічну підготовку в комплексі з визначеним на конкретне тренувальне заняття пріоритетом, фізичною, тактичною або технічною підготовкою. Зокрема, під час *технічної підготовки* основою зазначеного суміжного впливу була методика формування психологічних умінь і навичок [16; 24], але з унесеними в неї корективами, що зумовлені як психологічними особливостями спортсменів із ПФОРА взагалі, так і врахуванням у кожного особливостей структури мотивації досягнення й, зокрема, уникнення. Так, урахували, що при збалансованості обох мотивів були характерними активність, реалістичність рівня прагнень, планування на середньотермінову й близьку перспективу, розумний і виправданий ризик, а ситуація успіху чи невдачі не пов'язана із сильними переживаннями. У зв'язку з цим у таких спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на максимальному вияві наявних можливостей [2], а забезпечували це методикою ідеомоторного тренування.

При домінуванні мотиву досягнення успіху характерні стійкий високий рівень прагнень, самостійність, прагнення до планування майбутнього на великі часові інтервали, турбота про розвиток власних здібностей і компетенцій у спортивній діяльності; домінують дещо завищені, але досяжні цілі, тоді як нереалістично високі – відхиляються; під час виконання завдань проблемного характеру (потребують перспективного мислення в умовах дефіциту часу), ефективність може збільшуватись; у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, дії відзначаються розважливістю щодо ризику. У зв'язку із зазначеним у такій підгрупі спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на зменшенні характерної для них психічної напруги, що була зумовлена їх високим ступенем налаштованості на обов'язкове досягнення успіху в розвитку своїх здібностей і компетенцій завдяки максимальному вияву наявних можливостей під час виконання завдання, яке визначив тренер [2; 22].

Зменшення означеної напруги забезпечували використанням методики прогресивного розслаблення, але в скороченому варіанті її виконання.

У випадку домінування мотиву уникнення невдачі характерними психологічними особливостями спортсменів із такою структурою мотивації досягнення та уникнення були нестійкість рівня прагнень, схильність до вибору цілей, що за рівнем складності належать до екстремальних; виявляється сумісно з високим рівнем тривожності у випадку виникнення проблемних ситуацій при дефіциті часу дії стають непередбачуваними. Тому під час технічної підготовки таких спортсменів психологічний акцент робили на послабленні зазначених негативних явищ [2; 3; 10]. Для досягнення зазначеного використовували методику концентрації уваги. Щодо місця означених методик у тренувальному занятті, то їх використовували під час відпочинку між повтореннями (серіями, підходами) при виконанні певного завдання або між виконанням різних завдань.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *фізична підготовка*, основу суміжного впливу на легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА становили вищезазначені методики з аналогічним місцем у тренувальному занятті, а додатково до цього – використання тренером експектацій, передусім «особистісних підказок» [20]. Ґрунтувалися вони на знаннях тренера про здібності, потенційні можливості, особливості структури мотивації досягнення та уникнення в спортсменів. Змістом таких експектацій були висловлювання тренера, що відзначалися позитивним і навчальним зворотними зв'язками й були його реакцією на поточні дії спортсмена.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *тактична підготовка*, основу суміжного впливу на психологічну підготовку легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА становили експектації тренера. Зміст таких експектацій залежав від побачених тренером дій спортсмена, а саме: чи були вони адекватними поставленому завданню, наскільки якісно здійснені, що є причиною відмінного від можливого результату тощо.

Що стосується розминки, то елементи психологічної підготовки, які використано під час її реалізації, спрямовувалися на оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів та не відрізнялися від використаних у ході першого етапу формувального експерименту. Зокрема, у випадку зниженого емоційного збудження декілька вправ виконувалося з установкою «концентрувати увагу на якості їх виконання», інші вправи були різноманітного змісту, але всі виконувалися з акцентом на вияв швидкісного компонента діяльності. Додатково тренер використовував методичні прийоми, що також спрямовані на посилення емоційного збудження спортсмена: підбадьорювання, позитивну мовну оцінку дій спортсмена, індивідуальний музичний супровід (спортсмен уключав музичний плеєр і через навушники слухав улюблену ритмічну музику; музичні композиції формувалися заздалегідь самими спортсменами та передавалися тренеру, який і використовував їх у зазначеній ситуації).

У випадку підвищеного емоційного збудження, навпаки, спортсмен під час розминки виконував меншу кількість вправ, тривалість кожної була більшою, ніж у вищезазначеному випадку, а основну увагу спортсмен зосереджував на якісних характеристиках, але з виконанням її в різних діапазонах (змінний неперервний метод), тобто від низької до високої швидкості. Водночас, за бажанням, спортсмен також міг використовувати індивідуальний музичний супровід, але в цьому випадку добірка музичних творів (так само їх обирали спортсмени на початку змагального періоду) відзначалася повільним темпом і розміреністю.

Виконання іншого завдання психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА під час тренувальних занять, а саме усунення можливих неадекватних виявів їхньої поведінки у зв'язку з різними причинами, відбувалося ситуативно, тобто лише у випадку виникнення таких ситуацій [18]. Зазвичай, така ситуативна психологічна підготовка відбувалась у двох випадках: при небажанні (відмові) спортсмена виконувати поставлене тренером завдання та, навпаки, при надмірному бажанні, що полягало у виконанні додаткової (незапланованої) роботи, завдання з вищою від визначеної інтенсивністю тощо.

Виконували означене завдання одразу після виникнення неадекватної ситуації або одразу після тренувального заняття. У першому випадку тренер використовував, передусім, засоби психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Один з основних передбачав використання експектацій, спрямованих на посилення «Еґо» спортсмена: тренер «підштовхував» спортсмена до визнання того, що його дії є проблемою [19]. Після цього спортсмен переходив до виконання іншого завдання, а після завершення тренувального заняття тренер та спортсмен поверталися до розгляду ситуації, що склалася. Тут акцент робили на розумінні спортсменом мотивації своєї поведінки, потім – на аналізі її наслідків і розмірковуванні над альтернативним способом поведінки в аналогічних умовах.

У випадку неспроможності розв'язати ситуацію, що склалася, одразу після її виникнення спортсмену пропонувалося виконати інше завдання, а після тренувального заняття тренер повертався до розв'язання означеної ситуації. Для цього використовували методику «life-space interview» [3], її

основа – бесіда з визначенням комплексу дій спортсмена, які сприятимуть подоланню ситуації, що склалася, задля досягнення головної мети діяльності, – якнайвищий результат на змаганнях. Водночас використовували прийом «моделювання-повторення», що є іншим засобом психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Зокрема, тренер зазначав, наприклад, таке: «Він (інший спортсмен у команді) може, а чому ти неспроможний? Досягти мети можна лише, якщо робитимеш так само. Тому потрібно себе опанувати, зосередитися на поставленому завданні та продовжувати виконувати його, незважаючи ні на що».

Крім того, означені засоби використовували переважно в комплексі із засобами психодинамічного підходу, оскільки останні сприяють нормалізації емоційної діяльності спортсмена, що досягається усвідомленням причин неадекватної поведінки, яка спричинила негативну ситуацію. У такому випадку тренер сприймав спортсмена таким, яким він є, але не погоджувався з його небажаною поведінкою, а основний акцент робив на бажанні допомогти спортсмену в питанні його самопізнання. Для цього під час бесіди тренер акцентував увагу спортсмена на формуванні в нього здорових уявлень про себе, зокрема довіряти настановам тренера, бути впевненим у власних відчуттях, здібностях, емоціях, але при цьому контролювати їх вияв.

Виконання іншого завдання психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА під час тренувальних занять, а саме ефективне управління своїм психічним станом під час змагальної діяльності, відбувалося в ході занять, що передбачали моделювання такої діяльності. Основу психологічної підготовки становило формування в кожного спортсмена таких психологічних умінь: визначати стан своєї психічної активності (надмірне збудження або передстартова апатія (недостатнє збудження)); формувати певну модель реалізації наявних можливостей під час змагань; застосовувати методику «релаксації на місці» [23] або підвищення стану збудження за допомогою «оптимальної розминки» [4; 11]. Змістом останньої були вищезазначені вправи та умови їх виконання, котрі використовували на кожному тренувальному занятті з тією різницею, що під час занять із моделюванням змагальної діяльності спортсмен самостійно визначав свій поточний стан і, враховуючи це, обирав адекватну методику управління, – релаксації чи підвищення стану збудження.

Що стосується методики «релаксація на місці», то її основу становили дії, які пропонувалися спортсмену, але він обирав для себе оптимальні. До них належали посмішка, задоволення від наявної екстремальної ситуації; свідоме «гальмування» бажання виконати вправу якнайшвидше концентрація уваги на теперішньому моменті.

Крім зазначеного, кожен спортсмен формував персональну модель реалізації досягнутих можливостей під час змагальної діяльності. Відбувалося це спочатку в уяві спортсмена: він уявляв себе в тих умовах (суперники, глядачі, місце проведення, атмосфера, що панує під час змагань) до початку старту; потім спортсмен використовував оптимальну для поточного психічного стану методику його корекції («релаксація на місці», підвищення стану збудження); після цього – уявно спортсмен виконував змагальну вправу з обов'язковим досягненням перемоги. Після декількох повторень зазначеного всі наступні дії, за винятком останньої, були такими самими, а остання передбачала: спортсмен уже реально виконував змагальну вправу з виявом максимальних можливостей. Зазначене сприяло формуванню (підвищенню) впевненості спортсмена у своїх можливостях та актуалізації готовності виявити максимальні вольові зусилля при виконанні змагальної вправи під час змагання.

О д р а з у п і с л я т р е н у в а л ь н и х з а н я т ь після завершення ранкового тренувального заняття та гігієнічних процедур спортсмени протягом 35 хв, після завершення вечірнього тренування – протягом 25 хв, займалися психологічним тренінгом. Використовували його для формування конструктивної поведінки спортсмена під час змагань, виходячи з особливостей структури його мотивації досягнення та уникнення. Означений тренінг використовували впродовж усього змагального періоду, але у зв'язку з різними завданнями виокремили три етапи реалізації. Так, на першому етапі (увідному), що тривав протягом шести днів відпочинку до початку тренувальних занять та впродовж перших двох мікроциклів першого (базового) мезоциклу, визначали знання спортсменів щодо використання ними методик управління психічним станом під час підготовки до змагань, а також до початку, під час стартів і після завершення кожного дня змагань. Водночас формували підгрупи спортсменів, ураховуючи особливості структури їх мотивації досягнення й уникнення; знання й уміння, що були пов'язані з визначеними для кожної підгрупи методиками виконання поставленого завдання.

На другому етапі (основному), що тривав протягом третього мікроциклу базового мезоциклу, другого (спеціально-підготовчого) і половини третього (передзмагального) мезоциклів, удосконалювали й продовжували активно використовувати визначені для кожної підгрупи спортсменів методики впливу на їхню поведінку.

На третьому етапі (завершальному), що тривав протягом другої половини передзмагального та першої половини змагального мезоциклів, спортсмени використовували визначені методики, але з акцентом на формування позитивного судження про результат, якого вони досягнуть на змаганнях, і позитивному налаштуванні на найближче майбутнє.

Щодо змісту психологічного тренінгу, то його основою були внутрішні уявлення [3; 18], але з певними особливостями, що залежали від структури мотивації досягнення й уникнення, якою відзначався певний спортсмен. Зокрема спортсмени, у яких домінував мотив уникнення невдач, відзначалися, передусім, високим рівнем тривоги; для них також характерно становити собі екстремальні цілі, тобто які перебувають на межі можливого [7; 23]. У зв'язку із зазначеним, зміст психологічного тренінгу спрямовували на формування навичок знижувати рівень тривоги й упевненості в можливості досягти наявної мети. Оптимальним у виконанні таких завдань був комплекс методик, кожен використовували у визначеній послідовності протягом певного часу: прогресивне розслаблення – 8–10 хв; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією – 5–8 хв; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 8–10 хв; перші дві методики – відповідно, 5–6 і 5 хв. Іншими словами, акцент тренінгу у зв'язку із вищезазначеними особливостями таких спортсменів зміщено в напрямі досягнення максимального розслаблення й зниження тривоги для підвищення впевненості, зосередженості, розкутості в діях.

У спортсменів із домінуванням мотиву досягнення зміст тренінгу спрямовувався на підвищення концентрації уваги, зосередженості, формування вміння розслаблюватися задля зміщення меж у постановці мети (від виваженої, із розрахунком – до більш високої, що виходила за межі виваженої) та її фіксації у свідомості як базової, тобто на рівні переконання спортсмена в спроможності її досягти. Для цього використовували методики, що були аналогічними до вищезазначених, але реалізовували їх у дещо іншій послідовності: самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 8–10 хв; прогресивне розслаблення в комплексі з психічною релаксацією – 8–10 хв; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 8–10 хв; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією – 7–9 хв.

У підгрупі спортсменів, які відзначалися збалансованою структурою мотивації досягнення та уникнення, під час психологічного тренінгу використовували практично такі самі методики, але додатково – методику внутрішньої мови, а послідовність була такою: прогресивне розслаблення – 8–10 хв; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією – 5–8 хв; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням – 10–12 хв; методика внутрішньої мови – 7–8 хв.

Тривалість вечірнього тренінгу була меншою, а досягалось це зменшенням на 1–2 хв часу виконання кожної методики.

У х о д і з м а г а н ь упродовж змагального мезоциклу психологічну підготовку легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА розглядали як двоетапну. На кожному етапі застосовували методики, які становили зміст психологічної підготовки в попередніх мезоциклах із тією різницею, що зреалізовували їх вибірково, а саме виходячи зі спрямованості. Зокрема, на першому етапі (до початку змагань) використовували методики психологічної підготовки, які спортсмени зреалізовували у вільний час, у ході розминки й ситуативно – під час тренувальних занять, а також у повному обсязі методики, що зреалізовувались одразу після тренувальних занять.

На другому етапі (безпосередньо під час проведення змагань) спортсмени використовували ті самі методики, за винятком такого: була відсутня методика, яку застосовували ситуативно, натомість активно зреалізовувалася методика, що становила основу тренувальних занять із моделювання змагальної діяльності.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Відсутність програм із психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА в змагальному періоді зумовлює необхідність їх розроблення.

Розроблена програма визначає мету, завдання й зміст психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із ПФОРА в змагальному періоді за кожним із визначених напрямів: у вільний час, під час тренувальних занять, одразу після них та в ході проведення змагань, до яких здійснювалася підготовка.

Запропонована розробка передбачає використання сучасних ефективних методів і методик впливу на психічний стан спортсмена, ураховує особливості структури його мотивації досягнення й уникнення, сприяє також більш ефективному впливу, передусім на фізичну підготовку, та є невід'ємною складовою частиною моделі підготовки до основних стартів у змагальному періоді.

*Перспективи подальших досліджень* убачаємо у визначенні ефективності запропонованої розробки у виконанні поставлених завдань.

## Джерела та література

1. Вагин И. Мастер-класс: тренинги / И. Вагин, П. Рипинекая. – М. : АСТ ; Астрель ; Транзиткнига, 2005. – 271 с.
2. Вейнберг Р. С. Психология спорта : підручник / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 335 с.
3. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Д. П. Винник. – Киев : Олімп. лит., 2010. – 608 с.
4. Воронова В. І. Психология спорта : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
5. Деркач В. М. До питання про періодизацію і зміст підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеннями опорно-рухового апарату у світлі загальної теорії спортивного тренування / В. М. Деркач, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2014. – № 5. – С. 13–19.
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
7. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека : монография / Г. Коробейников. – Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 126 с.
8. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте : монография / В. Р. Малкин. М. : ФиС, 2008. 200 с.
9. Малхазов О. Р. Психология та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
10. Пилипенко Н. М. Психокорекція підвищеної тривожності / Н. М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 7. – С. 62–63.
11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Платонов. – Киев : Олімп. лит., 2013. – 624 с.
12. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
13. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2009. – 276 с.
14. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація / Д. Д. Романовська // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 2. – С. 23–31.
15. Смоленцева В. Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В. Н. Смоленцева // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 41–45.
16. Asken M. J. The challenge of the physically challenged: delivering sport psychology services to physically disabled athletes / M. J. Asken // The sport psychologist. – 1991. – N 5. – P. 370.
17. DePauw K. P. Disability and sport / K. P. DePauw, S. J. Gavron. – [2<sup>nd</sup> ed.]. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2005. – 212 p.
18. Hall R. V. How to manage behavior series / R. V. Hall, M. L. Hall. – 2<sup>nd</sup> ed. – Austin, TX : Pro-Ed, 1999. – 211 p.
19. Hallahan D. P. Exceptional learners: introduction to special education / D. P. Hallahan, J. M. Kauffman. – 9<sup>th</sup> ed. – Needham Heights, MA : Allyn & Bacon, 2003. – 345 p.
20. Horn T. S. Expectancy effect in the interscholastic athletic setting : methodological consideration / T. S. Horn // Journ. of sport psychology. – 1984. – № 6. – P. 60–76.
21. Paciorek M. J. Disability and recreation resources / M. J. Paciorek, J. A. Jones. – 3<sup>th</sup> ed. – Traverse City, MI : Cooper Publishing Group, 2001. – 428 p.
22. Sherrill C. Adapted physical education, recreation, and sport: crossdisciplinary and lifespan / C. Sherrill. – [6<sup>th</sup> ed.]. – St. Louis : McGraw-Hill, 2004. – 320 p.
23. Silva J. Psychological foundations in sport and exercise / J. Silva, R. Weinberg. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1984. – 211 p.
24. Vealey R. S. Future directions in psychological skills training / R. S. Vealey // The sport psychologist. – 1988. – N 2. – P. 318–336.
25. Widmer S. Planning for success / S. Widmer // Swim coaching bible / ed. by D. Hamulla, N. Thornton. – Vol. II. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2012. – 345 p.

## Анотації

*Мета статті – розробити програму психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців із порушеннями функціями опорно-рухового апарату в змагальному періоді як складової частини запропонованої моделі їх підготовки до основних змагань. Матеріал – інформація документальних джерел, наукової літератури та емпіричні дані попередніх етапів дослідження. Результати. Виявлено відсутність досліджень, спрямованих на розроблення ефективних програм покращення психологічної підготовленості означених спортсменів у змагальному періоді підготовки до основних змагань. У зв'язку з цим та враховуючи емпіричні дані попередніх етапів дослідження, розроблено означену програму, що є складовою частиною запропонованої раніше моделі підготовки легкоатлетів-паралімпійців до основних змагань і передбачає мету, завдання, напрями реалізації, зміст для кожного такого напрямку. Висновок. Розроблена програма передбачає використання сучасних ефективних методів і методик впливу на психічний стан спортсмена, враховує особливості структури його мотивації досягнення й уникнення, також сприяє більш ефективному впливу, передусім, на фізичну підготовку та є невід'ємною складовою частиною моделі підготовки до основних стартів у змагальному періоді.*

**Ключові слова:** легкоатлети-паралімпійці, змагальний період, психологічна підготовка.

**Виктор Деркач, Геннадий Єдинак. Характеристика експериментальної програми психологічної підготовки легкоатлетів-паралімпійців в змагальному періоді. Цель статьи – разработать**

программу психологической подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с нарушенными функциями опорно-двигательного аппарата в соревновательном периоде как составляющей их подготовки к основным соревнованиям. *Материал* – информация документальных источников, научной литературы и эмпирические данные предыдущих этапов исследования. *Результаты*. Установлено отсутствие исследований, направленных на разработку эффективных программ улучшения психологической подготовленности указанных спортсменов в соревновательном периоде исследования, разработана указанная программа, являющаяся составной предложенной модели подготовки легкоатлетов-паралимпийцев к основным соревнованиям и предусматривающая цель, задачи, направления реализации, содержание для каждого такого направления.

*Вывод*. Разработанная программа предусматривает использование современных эффективных методов и методик воздействия на психическое состояние спортсмена, учитывает особенности структуры его мотивации достижения и избегания, способствует также более эффективному воздействию, прежде всего, на физическую подготовку и является неотъемлемой составляющей модели подготовки к основным стартам в соревновательном периоде.

**Ключевые слова:** легкоатлетки-паралимпийцы, соревновательный период, психологическая подготовка.

**Viktor Derkach, Gennadiy Edinak. Characteristics of the Experimental Program of Psychological Training of Paralympic Track-and-field Athletes During Competition Period.** *Objective:* to develop a program of psychological training of Paralympic track-and-field athletes with musculoskeletal disorders during competition period as a part of their preparation for main competitions. *Material:* document sources, scientific literature and empiric data of previous research stages. *Results.* It is found out that there are no researches aimed at the development of efficient programs for improving psychological preparedness of athletes during competition period of preparation for the main competitions. In this regard and taking into consideration empirical data of previous research stages the program has been developed, which is a component of the offered model of training of Paralympic track-and-field athletes to the main competitions and include: purpose, objectives, areas of implementation, the content for each of these areas.

*Conclusion:* the developed program involves application of modern effective methods and techniques for effecting psychological state of an athlete, takes into consideration peculiarities of the structure of his achieving motivation and evading, also facilitates more effective influence, first of all on callisthenics and is an integral component of the model for preparation for the main start during the competitions period.

**Key words:** paralympic track-and-field athletes, competition period, psychological training.