

3. Використання, з метою відтворення, відновлення виснаженого стану організму і особистості, методів релаксації, медитації, фізичного та психологічного відпочинку, аутотренінгу, немедичної психотерапії, переключення уваги на інші види діяльності, налагодження сну тощо.

4. Прийняття, усвідомлення важкого стресору як такого, що має певні негативні і водночас позитивні аспекти і збагачує власний досвід, асиміляція, засвоєння, включення його у досвід, компетентність і розробка плану трансформації, акомодатії власної особистості, нормалізації, відновлення її життєдіяльності, професійної діяльності і соціальної поведінки до рівня нової нормальності.

5. Адаптивний розвиток психіки за планом акомодатії, розвитку, відновлення особистості через розв'язання проблемної стресової ситуації, усунення її суперечностей з використанням прямих та оборотних логічних операцій, стратегій, тактик і прийомів творчої діяльності (приміром, тренінгу КАРУС В.О. Моляко на основі застосування творчих стратегій комбінування, аналогізування, реконструкції, універсальної та спонтанної; стратегії і тактики семикратного пошуку рішень, мозкового штурму, методу творчих запитань тощо), асоціативного мислення (асоціації тотожності, сполучення у просторі та часі, контрасту, причиново-наслідкові, випадкові тощо; методів проблемного і превентивного адаптаційного навчання і виховання, самонавчання і самовиховання тощо. Методи немедичної психотерапії в цих випадках мають сполучатися з методами медичної психотерапії [1]. При цьому слід також враховувати, що предметна діяльність, як основа професійної діяльності (мотив-предмет-мета-метод-емотив), має взаємодіяти з адаптаційною діяльністю, завдяки якій здійснюється перехід від важких видів стресу до його помірних, нормальних і автоматизованих форм. Більш складним завданням відтворення якості професійної діяльності педагогічних працівників є управління на кожному віковому етапі життя людини такими видами її синергетичного розвитку, як визрівання, засвоєння, формування, відновлення, рефлексивний креативний саморозвиток та інволюційний розвиток.

1. Герасименко ЛО, Скрипніков АМ, Ісаков РІ. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина»; 2023. 120 с.
2. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів. Панок ВГ, Цушко П. редактори, Київ: Ніка-Центр; 2007. 164 с.
3. Рибалка ВВ. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України; 2023. 160 с.
4. Рибалка ВВ. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович; 2009. 575 с.

ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Рожков Владислав¹, Рядова Ліліана²

Харківська державна академія фізичної культури, Україна¹

**Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського "Харківський авіаційний інститут",
м. Харків, Україна²**

Актуальність дослідження. Одним з факторів ефективної змагальної діяльності є психологічне забезпечення спортсменів [4]. Психологічний стан спортсмена напередодні старту - один з найважливіших факторів реалізації техніко-тактичної майстерності у змагальній обстановці [3]. Отримані результати дозволяють вивчити вплив аутогенного тренування на рівень тривожності спортсменів у складно-координаційних видах спорту.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 16 здобувачі вищої освіти які спеціалізувались у складно координаційних видах спорту та мали I розряд – МС. Напередодні стартів досліджувані спортсмени, за шкалою Спілбергера [1], здійснювали самооцінку рівня тривожності яку вони мали безпосередньо перед участю у змаганнях. Аналіз початкових результатів показав, що з 16 досліджуваних спортсменів, лише у 4 спостерігався низький рівень тривожності, що вказував на задовільний стан психологічної готовності до змагальної діяльності. В інших спортсменів, спостерігався середній та високий рівень тривожності. Отримані дані вказували на складнощі в психологічні підготовці до змагань, наявність емоційної напруги, надмірної тривожності.

З метою зниження тривожності, спортсмени два рази на тиждень виконували методику аутогенного тренування І. Шульца [2; 5]. Окрім цього, на початку тренувань, пропонувалося здійснювати аутогенне тренування. У положенні сидячи, контролюючи дихання, спортсмену необхідно було привести ЧСС в стан спокою, після чого необхідно було по черзі розслабляти і скорочувати м'язи тіла. Наступне завдання передбачало поєднувати зміну частоти, глибини дихання із зміною величини м'язової напруги навіюючи відчуття спокою, тепла.

Після чотирьох місяців впровадження методики було проведено повторну оцінку рівня тривожності. У результаті впроваджені методики спостерігалось зменшення відчуття тривожності. З високого до середнього $p < 0,05$ та з середнього до низького рівня $p < 0,05$.

Висновки. Аутогенне тренування є одним з ефективних засобів зниження рівня тривожності. Впровадження аутогенних тренувань сприяло зменшенню рівня тривожності, зниженню хвилювання під час змагань.

1. Агаєв НА, Кокурн ОМ, Пішко Ю, Лозінська НС, Остапчук ВВ, Ткаченко ВВ. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2016. 234 с.
2. Вихляєв ЮМ. Активоване аутогенне тренування як засіб психофізіологічної підготовки спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022; 3К (147); 81-85.
3. Лисенко ЛЛ. Психологічні аспекти підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник. Чернігів: Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; 2011. 66 с.
6. Супруненко МВ. Аутогенне тренування і методи його використання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова; 2021; 5 (136): 120-124.
7. Яцюк МВ. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»; 2017. 92 с

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Тітаренко Світлана

**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,
м. Глухів, Україна**

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві питання інклюзивної освіти стає все більш важливим, адже воно спрямоване на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей розвитку. Діти з особливими освітніми потребами (ООП) потребують особливого підходу як у навчальному, так і в позашкільному середовищі, зокрема у сфері фізичної активності та спорту. Актуальність теми супроводу спортивної діяльності таких дітей полягає в тому, що спорт може виступати потужним інструментом для їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку. Психолого-педагогічний супровід цих