

5	29	8	27,5%	21	72,5%	0	0%
6	24	7	29%	14	71%	0	0%

**Розподіл хлопчиків 4-6 років за рівнями фізичної підготовленості (%)**

В ході дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат були отримані такі дані. Виявлено меншу кількість дівчат, порівняно з хлопчиками, які мали високий рівень фізичної підготовленості. Більшість дівчаток мали середній рівень фізичної підготовленості в усіх вікових групах.

Таблиця 9

**Розподіл дівчат 4-6 років за рівнями фізичної підготовленості (%)**

Вік дитини	Загальна кількість	Високий	%	Середній	%	Низький	%
4	19	4	21%	15	79%	0	0%
5	22	5	22,7%	17	78,3%	0	0%
6	26	1	4%	24	96%	0	0%

Позитивним є факт, що не виявлено дівчаток з низьким рівнем фізичної підготовленості. Отже за результатами обстеження дітей можна констатувати той факт, що умови рухового режиму дітей дошкільного навчального закладу відповідають віковим і гігієнічним нормам, що експериментально підтверджено за допомогою аналізу показників фізичної підготовленості і фізичного здоров'я дітей.

**ВИСНОВКИ**

Обстеження здоров'я дітей 4-6 років показало, що всі показники фізичного стану дітей всіх вікових груп відповідали вікових нормам. А більша кількість дітей мали середній рівень фізичної підготовленості дітей.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** планується проводити у напрямку вивчення реакції організму дітей різних груп здоров'я на різні рівні фізичного навантаження.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.
2. Dítina v doškíl'ní rokí. Programa rozvítku, navchannya ta vikhovannya dítey. 2-ge vidannya. – Zaporízhzhya: TOV „LÍPS” LTD, 2004. – 123 s.
3. Zdorovyí malýuk: Programa z fízichnoí kúlt'uri dlya dítey víd narodzhennya do tr'okh rokív dlya bat'kív ta vikhovatelív doškíl'nikh zakladív / É.S. Víl'chkovs'kiy. – K.: ÍZMN, 1997. – 40 s.
4. Shebenko V.N. Fízicheskoye vospítaniye doškól'nikov / V.N. Shebenko, N.N. Yermak, V.A. Shishkina : Praktikum. – M.: Akademiya, 1999. – 160 s.

УДК 159.94

Ковальчук В.І., Мосьпан М.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

**ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА ЗМІНУ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

На основі аналізу науково - методичної літератури та узагальнення практичного досвіду було досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми особистісних детермінант вигорання. Виявлено особистісні передумови професійної діяльності тренерів, що визначають виникнення емоційної напруженості. Визначено особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів. Результати статистичної обробки кількісних даних проведеного дослідження дозволили визначити різницю в особистісних показниках і показниках, що відображають стан тренерів. В результаті аналізу було визначено, що зниження особистісних досягнень відіграє провідну роль у формуванні феномена вигорання, а також подальший його розвиток відбувається переважно за рахунок підвищення цієї складової і, меншою мірою, - інших складових. Особистісні якості, за результатами кореляційного аналізу, вплинули на становлення актуального рівня вигорання, а також впливають на подальший розвиток феномена вигорання.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, професійне вигорання, діяльність тренера, психічні властивості особистості, емоційна напруженість, спортивна діяльність.

**Ковальчук В.І., Мосьпан Н.А. Влияние выгорания на личностные изменения специалиста в области физического воспитания и спорта.** На основе анализа научно - методической литературы и обобщение практического опыта было исследовано современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учётом проблемы личностных детерминант выгорания. Виявлено личностные предпосылки профессиональной деятельности тренеров, определяющих возникновение эмоциональной напряжённости. Определены личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров. Результаты статистической обработки количественных данных проведённого исследования позволили определить разницу в личных показателях и показателях, отражающих состояние тренеров. В результате корреляционного анализа было определено, что снижение личностных достижений играет ведущую роль в формировании феномена выгорания, а также дальнейшее его развитие происходит в основном за счёт повышения этой составляющей и, в меньшей степени - других составляющих. Личностные качества, по результатам корреляционного анализа, повлияли на становление актуального уровня выгорания, а также влияют на дальнейшее развитие феномена выгорания.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, деятельность тренера, психические свойства личности, эмоциональная напряжённость, спортивная деятельность.

**Kovalchuk V.I., Mospan M.A Influence of burnout on personal change expert in the field of physical education and sport.** On the basis of scientific - methodical literature and summarize experience was the current state of professional features in sports coach considering the problem of personal determinants of burnout. Discovered personal preconditions of professional trainers that determine the emergence of emotional tension. Determined personality determinants of burnout coaches. The statistical processing of quantitative data of the study allowed the difference in personality and performance indicators that reflect the state coaches. As a result of the comparison groups "experienced" and of "Beginners" men and women were found important differences. We think it may indicate that the characteristics of the phenomenon of burnout occur regardless of gender. But change changing professional experience of the subjects. Experimental study of experts in the field of physical education and sport to predict the development of burnout syndrome, depending on age, work experience and a number of personal characteristics. The results make it possible to continue to help coaches who just finished high school and already established professionals to avoid problems caused by the crisis period in the professional field, and to improve the early diagnosis and selection of personnel in the teaching profession. As a result of the correlation analysis, it was determined that a reduction of personal achievements plays a leading role in the formation of the phenomenon of burnout, as well as its further development is mainly due to the increase of this component and, to a lesser extent - other components. Personal qualities, according to the results of the correlation analysis, influenced the formation of the current level of burnout, as well as influence the further development of the phenomenon of burnout.

**Key words:** emotional burnout, burnout, activity coach, mental personality traits, emotional tension, sports activities.

**Постановка проблеми.** Вигорання - складний психофізіологічний феномен емоційного, розумового, фізичного виснаження наступаючих внаслідок тривалої емоційного навантаження. У результаті аналізу наукових даних виділено три групи змінних, що впливають на розвиток синдрому вигорання: особистісні, рольові, організаційні. Серед основних факторів, найбільше впливають на вигорання, важливе місце займають особистісні. Серед них актуальними є якості особистості, які приводять до появи психічного вигорання, а також ті які необхідно виховувати і формувати у людини в процесі життєдіяльності, для подолання цього негативного стану та продовження професійного довголіття. Вченими досліджувались та обґрунтовувались зміст та структура синдрому професійного вигорання (С. Maslach, 1978, Byrne, В. М. 1994, В.Е. Орел, 2005), проаналізовані фактори розвитку професійного вигорання (Горская Г.Б., 2008, Н.В. Самоукіна, 2012), визначення специфіки психічного вигорання в різних сферах професійної діяльності (О.С.Картаваєва, 2008, Маслач, К., 2001) [4, с. 56-58, 6, с. 645-673, 3, с. 330, 1, с. 58, 2, с. 201-205].

**Метою нашого дослідження** було визначення особливості професійного вигорання тренерів з професійним досвідом та початківців.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, педагогічне спостереження, психодіагностичне дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Дослідження виконане у відповідності до «Зведення плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти и науки України по темі № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0111U001727). Для проведення математичної обробки весь контингент тренерів (335 осіб) був поділений на дві великі вибірки, що мають різний спортивно-педагогічний стаж. Аналізуючи специфіку феномена вигорання у групах фахівців: досвідчених і початківців, отриманих в результаті кластерного аналізу, перше, на що слід звернути увагу - це загальний рівень вигорання. В цілому групі початківців тренерів притаманне більш високий рівень вигорання \* -  $90,6 \pm 2,8$ ; у групи досвідчених -  $78,4 \pm 2,3$  (табл. 4.4, 4.1, рис. 4.10, 4.11). Однак, кластер, якому характерний найменший рівень вигорання \* ( $34,4 \pm 2,6$ ) був отриманий в результаті аналізу групи початківців, а кластер, якому характерний найбільший рівень вигорання ( $107,0 \pm 6,0$ ) - в результаті аналізу групи досвідчених фахівців. Необхідно, однак, відзначити, що кластер, якому характерний найменший рівень вигорання є найбільш нечисленним (тренери, віднесені до нього, склали 10,7% від групи початківців фахівців), кластер же, якому характерний найбільший рівень вигорання виявився, навпаки, більш численним (фахівці, віднесені до нього, склали майже 1/3 - 31,1% від групи досвідчених тренерів).

В цілому ж звертає на себе увагу те, що в результаті кластерного аналізу з групи початківців фахівців було виділено три кластери, один з яких є істотно більше двох інших (включає в себе 74,1% початківців тренерів) і характеризується значним рівнем вигорання ( $97,1 \pm 2,8$ ). В останні два кластери увійшло 10,7% і 15,2% початківців фахівців, які характеризувалися відповідно найменшим ( $34,4 \pm 2,6$ ) і найбільшим ( $100,7 \pm 7,4$ ) рівнем вигорання для своєї групи. Аналіз групи досвідчених фахівців дозволив виділити чотири близьких за обсягом кластера (найменший включає в себе майже 1/5 досвідчених тренерів - 17,2%, найбільший майже 1/3 - 31,1%, проміжні - приблизно 1/4 - 24,5% і 27,2%). З вищевикладеного випливає, що для групи початківців тренерів ведучим, найбільш характерним є один певний «тип» вигорання. У групі ж досвідчених фахівців виділено чотири приблизно однаково кількісно представлених «типу» вигорання. На наш погляд, такі результати слід пояснювати тим, що початківці фахівці характеризуються приблизно однаковим віком, рівнем професійної підготовки і, як правило, стажем роботи (мінімальним). Відмінності в рівні і «типі» вигорання, таким чином, в першу чергу, обумовлені індивідуальними особистісними особливостями піддослідних. Крім цього, стаж роботи, навіть невеликий (як у респондентів, які увійшли в третій, малочисельний кластер), робить істотний вплив на рівень і «тип» вигорання початківця фахівця. Досвідчені ж фахівці розрізняються і за віком, і за стажем роботи. Крім того, важливу роль, на наш погляд, відіграє і те, що досвід роботи для кожного з таких досліджуваних є унікальним, на відміну від уніфікованої

ВУЗівської підготовки початківців фахівців (більш-менш успішною; колективи, в яких і з якими працюють тренери різні; різна відповідальність за результати роботи і т. д.), що, в сукупності з індивідуальними особистісними особливостями тренерів обумовлює наявність кількох досить яскраво виражених і кількісно представлених «типів» вигорання. Для найбільш численного кластера, початківців професійне становлення, недосвідчених тренерів (кластера № 2) (74,1% групи), що характеризується високим рівнем вигорання ( $97,1 \pm 2,8$ ), в структурі даного феномена найбільшою мірою виражена така складова, як зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка) - її рівень ( $29,2 \pm 0,8$  балів) є високим. Такі складові, як емоційне виснаження і деперсоналізація (знеособлення) виражені середньо ( $17,6 \pm 0,4$  бала і  $7,7 \pm 0,4$  бала відповідно). Таким чином, провідною складовою, що обумовило високий рівень вигорання фахівців даного кластеру є зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка).

Кореляційний аналіз зв'язків між складовими феномена вигорання і рівнем вигорання, а також аналіз співвідношення коефіцієнтів детермінації ними цього рівня показує, що загальний рівень вигорання значною мірою залежить від підвищення емоційного виснаження і, дещо меншою мірою, - від деперсоналізації (знеособлення). Що стосується зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки), то вона дає мінімальний вплив на подальше підвищення рівня вигорання недосвідчених тренерів розглянутого кластера. Таким чином, з результатів аналізу випливає, що зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка) зіграло свою роль у формуванні феномена вигорання і подальший його розвиток відбувається за рахунок підвищення інших складових (емоційного виснаження і, дещо меншою мірою, - деперсоналізації (знеособлення)). Другою за чисельністю кластер (кластер № 3), виділений з групи недосвідчених (15,2% групи), також характеризувався високим рівнем вигорання \* ( $100,7 \pm 7,4$ ) - найвищим для групи недосвідчених фахівців. У структурі даного феномена, так само, як і в розглянутому вище найчисленнішому кластері, найбільшою мірою виражена така складова, як зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка). Рівень зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки) -  $28,9 \pm 2,2$  балів - є високим. Емоційне виснаження і деперсоналізація (знеособлення) виражені в середній мірі ( $19,3 \pm 2,4$  бала і  $7,5 \pm 1,5$  бала відповідно). Отже, провідною складовою, що обумовило високий рівень вигорання фахівців даного кластера, як і попереднього, є зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка).

Однак, кореляційний аналіз зв'язків між складовими феномена вигорання і рівнем вигорання, а також аналіз співвідношення коефіцієнтів детермінації ними цього рівня показує, що для даного кластера загальний рівень вигорання значною мірою залежить від підвищення емоційного виснаження і, дещо меншою мірою, - зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки). Що стосується деперсоналізації (знеособлення), то вона надає мінімальний вплив на подальше підвищення рівня вигорання недосвідчених фахівців розглянутого кластера. Така ситуація обумовлює необхідність уваги як до особистісних якостей, які, за результатами кореляційного аналізу, вплинули на становлення актуального рівня вигорання (пов'язані з такою складовою, як зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки)), так і до особистісних якостей, що впливає на подальший розвиток феномена вигорання (пов'язаним з емоційним виснаженням). Якщо більшість досліджуваної групи (84,8% - представники інших двох кластерів) мають незначний професійний стаж (у середньому, від  $0,2 \pm 0,0$  (попередній кластер) до  $1,1 \pm 0,4$  року), то представники розглянутого кластера мають стаж  $3,1 \pm 0,3$  року, що достовірно ( $p \leq 0,01$ ) більше, ніж стаж групи недосвідчених тренерів в цілому, а також фахівців, які увійшли в кластери № 1 і № 2 ( $p \leq 0,01$ ). Для найменш численного кластера недосвідчених фахівців (кластер № 1) (10,7% групи), що характеризується найнижчим (як серед кластерів недосвідчених, так і серед досвідчених фахівців) рівнем вигорання ( $34,4 \pm 2,6$ ), в структурі даного феномена найбільшою мірою виражена така складова, як емоційне виснаження. Її рівень ( $8,9 \pm 1,6$  балів), однак, є низьким. Такі складові, як деперсоналізація (знеособлення) і зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка), їх рівень також низький ( $1,1 \pm 0,4$  бала і  $41,1 \pm 1,3$  бала відповідно). Таким чином, провідною складовою, що обумовило високий рівень вигорання фахівців даного кластеру є емоційне виснаження. Кореляційний аналіз зв'язків між складовими феномена вигорання і рівнем вигорання, а також аналіз співвідношення коефіцієнтів детермінації цього рівня показує, що загальний рівень вигорання значною мірою залежить від підвищення емоційного виснаження і, меншою мірою, - від деперсоналізації (знеособлення) і зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки). Ці дві складові надають приблизно рівний вплив на подальше підвищення рівня вигорання недосвідчених фахівців розглянутого кластера.

Таким чином, з вищевказаних результатів аналізу випливає, що емоційне виснаження відіграє провідну роль у формуванні феномена вигорання, і подальший його розвиток відбувається за рахунок підвищення цієї ж складової, і в меншій мірі - інших складових (зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка) і деперсоналізації (знеособлення)). Така ситуація обумовлює необхідність звернути увагу, в першу чергу на ті особистісні якості, які, за результатами кореляційного аналізу, вплинули на становлення актуального рівня вигорання і будуть впливати на подальший розвиток феномена вигорання (пов'язані з такою складовою, як емоційне виснаження), у меншій мірі, оскільки зниження особистісних досягнень (особиста самооцінка) і деперсоналізація (знеособлення) також впливають, хоча і не так значно, як емоційне виснаження - на подальше формування вигорання. Тому слід приділяти увагу особистісним якостям тренера, пов'язаним з ними. Представники даного кластера мають певний стаж роботи за фахом поза ВНЗ -  $1,1 \pm 0,4$  року (тобто, цей стаж складається з виробничої практики під керівництвом методиста ВНЗ та досвіду самостійної роботи). Стаж початківців фахівців, що склали даний кластер, не відрізняється від показників групи в цілому, але достовірно ( $p \leq 0,05$ ) більше, ніж стаж фахівців кластера № 2 і менше ( $p \leq 0,01$ ), ніж стаж фахівців кластера № 3. Таким чином, аналіз показує, що для недосвідчених тренерів, незалежно від того, до якого з кластерів вони віднесені і, відповідно, яким рівнем вигорання вони характеризуються, провідною складовою, яка визначає подальший формування феномену вигорання, є емоційне виснаження. Актуальний же рівень феномена вигорання, його структура, а також вплив інших складових на його подальший розвиток істотно розрізняються у випробовуваних тренерів, які увійшли в кожен з трьох кластерів. Це дозволяє при плануванні особливостей роботи тренера (щодо попередження негативного впливу вигорання на його професійну

діяльність), поряд із загальними для початківців тренерів заходами також цілеспрямовано підбирати специфічні психопрофілактичні і психокорекційні засоби з урахуванням виявлених відмінностей у фахівців, які увійшли в той чи інший кластер. Аналіз впливу складових феномену вигорання на динаміку його подальшого формування у групі досвідчених тренерів також виявило, що емоційне виснаження грає при цьому значну роль. Провідною складовою, що обумовило високий рівень вигорання фахівців даного кластеру є емоційне виснаження. Кореляційний аналіз зв'язків між складовими феномена вигорання і рівнем вигорання а також аналіз співвідношення коефіцієнтів детермінації цього рівня показує, що загальний рівень вигорання значною мірою залежить від підвищення емоційного виснаження і, в дещо менше від деперсоналізації (знеособлення) і зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки). Як свідчать отримані дві складові надають приблизно рівний вплив на подальше підвищення рівня вигорання досвідчених фахівців розглянутого кластера.

**ВИСНОВКИ.** В результаті аналізу вищесказаного випливає, що зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки) відіграє провідну роль у формуванні феномена вигорання, а також подальший його розвиток відбувається переважно за рахунок підвищення цієї складової і, меншою мірою, - інших складових (емоційного виснаження і деперсоналізації (знеособлення)). Така ситуація обумовлює необхідність уваги, в першу чергу, до тих особистісних якостей, які, за результатами кореляційного аналізу, вплинули на становлення актуального рівня вигорання і впливає на подальший розвиток феномена вигорання (пов'язані з такою складовою, зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки)), у меншій мірі, оскільки емоційного виснаження і деперсоналізацією (знеособленням) також впливають, хоча і не так значно, як зниження особистісних досягнень (особистої самооцінки), на подальше формування вигорання, слід приділяти увагу особистісним якостям, пов'язаним з ними.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. / Г. Б. Горская // Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - С. 58.
2. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В. Е. Орел // - М., 2005. - 330 с.
3. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Практикум по социальной психологии - СПб, 2001. - 234 с.
4. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В. Е. Орел // - М., 2005. - 330 с.
5. Maslach, C. Professional burnout, quomodo populus pluviali // S. Maslach Workshop in Social History - St. Petersburg, 2001. - 234 p.
6. Orel, V. E. Mentis burnout syndrome personalitatem. / VE // - Moscow, 2005. - 330 p.

УДК 37.035.6(477)

**Коломоєць Г. А.**

**Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України**

#### **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНОЇ ВИХОВАНOSTІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ГРИ «ДЖУРА»**

*У даній статті розглянуто науково-методичну, психологічну літературу з питання патріотичного виховання молоді та нормативно та методичні аспекти Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). У публікації висвітлюються Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») та її вплив на розвиток основних фізичних якостей старших підлітків. Також викладено вплив всеукраїнської гри «Джура» на формування патріотичної вихованості у дітей та здоровий спосіб життя. Представлено результати дослідження патріотичного виховання старших підлітків та ефективність системи дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).*

**Ключові слова:** патріотичне виховання, національно-патріотичне виховання, патріотична вихованість, патріотична діяльність, фізичні якості, старші підлітки, військово-спортивні ігри, засоби, анкетування, складники, Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»).

**Коломоєц Галина. Развитие физических качеств и формирования патриотической воспитанности старших подростков средствами Всеукраинской игры «Джура»** В данной статье рассмотрено научно-методическую, психологическую литературу по вопросу патриотического воспитания молодежи и нормативно-методические аспекты Всеукраинской детско-юношеской военно-патриотической игры «Сокол» («Джура»). В публикации освещается Всеукраинская детско-юношеская военно-патриотическая игра «Сокол» («Джура») и ее влияние на развитие основных физических качеств старших подростков. Также изложено влияние Всеукраинской игры «Джура» на формирование патриотической воспитанности у детей и здоровый образ жизни. Представлены результаты исследования патриотического воспитания старших подростков и эффективность системы детско-юношеской военно-патриотической игры «Сокол» («Джура»).

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, национально-патриотическое воспитание, патриотическая воспитанность, патриотическая деятельность, физические качества, старшие подростки, военно-спортивные игры, средства, анкетирование, составляющие, Всеукраинская детско-юношеская военно-патриотическая игра «Сокол» («Джура»).