

Розвиток навичок емоційно-вольової регуляції в художньо-спортивній діяльності підлітків

Poliluieva I.V. Development of the skills of emotional-volitional regulation in the artistic and sporting activities of adolescents / I.V. Poliluieva // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 36. – Kamianets-Podilskyi : Akxioma, 2017. – P. 272–284.

I.V. Poliluieva. Development of the skills of emotional-volitional regulation in the artistic and sporting activities of adolescents. The article presents an analysis of the correctional-developing program aimed at adolescents' mastering skills of self-regulation of emotional-volitional states in various situations of artistic and sporting activities. The preparatory, main and final stages of the program are shown, which were presented by motivational, emotional, strong-willed, personal and reflexive blocks. It is determined that the motivational block is aimed at developing the internal motivation of artistic and sporting activities and the success achievement motives, adequate high level of claims, optimizing mental states through the development of goal-setting techniques. The emotional block is aimed at developing the ability to self-knowledge and reflection of emotional states, mastering the skills of identifying emotional-volitional states, the methods of self-regulation of emotional states in various sports activities. The volitional stage is aimed at developing the strong-willed qualities of adolescents (initiative, independence, determination, perseverance, responsibility, endurance), as well as the development of the ability to activate strong-willed states, contributing to a high achievement in artistic and sporting activities (activity, patience, preparedness, determination, confidence, courage etc.). The personality-based block of the program is aimed at the development of communicative skills and abilities as a means of regulating mental states, assertiveness and self-confidence as the basis for constructive mental states, stimulating the internal psychological resources of the individual, contributing to the leveling of the destructive factors provoking destructive emotional-volitional states, phobic manifestations and fears. Correction block of the program is aimed at overcoming fears of performing artistic and sports activities and forming resistance to the activators of these fears. The reflexive block is aimed at analyzing and understanding the results of the program as the

participants' own achievements (through detailing and fixing the positive dynamics of emotional-volitional states in artistic and sporting activities, ensuring the active use of acquired abilities (through their systematization and correlation with the requirements of artistic and sporting activities).

Key words: adolescence, sports and art activities, psychological support program, emotional-volitional states, training.

І.В. Полілуєва. Розвиток навичок емоційно-вольової регуляції в художньо-спортивній діяльності підлітків. У статті подано аналіз корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оволодіння підлітків навичками саморегуляції емоційно-вольових станів у різних ситуаціях художньо-спортивної діяльності. Показано, що програма передбачає підготовчий, основний і завершальний етапи, які було представлено мотиваційним, емоційним, вольовим, особистісним та рефлексивним блоками. Визначено, що заняття мотиваційного блоку спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації художньо-спортивної діяльності та мотивів досягнення успіху, адекватного високого рівня домагань, оптимізацію психічних станів через розвиток прийомів цілепокладання. Емоційний блок спрямований на розвиток здатності до самопізнання та рефлексії емоційних станів, оволодіння навичками ідентифікації емоційно-вольових станів, прийомами саморегуляції емоційних станів у різних видах спортивної діяльності. Вольовий етап спрямований на розвиток вольових якостей підлітків (ініціативності, самостійності, рішучості, наполегливості, відповідальності, витривалості), а також розвиток здатності до активізації вольових станів, що сприяють високим досягненням у художньо-спортивній діяльності (активності, терпіння, станів готовності до дій, рішучості, впевненості, сміливості тощо). Особистісний блок програми спрямований на розвиток комунікативних навичок і вмій як засобу регуляції психічних станів, асертивності і впевненості в собі як основи конструктивних психічних станів, стимуляції внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що сприяють нівелюванню дії деструктивних чинників, що провокують деструктивні емоційно-вольові стани, фобічні прояви, страхи. Корекційний блок програми спрямований на подолання страхів виконання художньо-спортивної діяльності і формування резистентності до дії активаторів цих страхів. Рефлексивний блок спрямований на аналіз та усвідомлення результатів програми як власних досягнень її учасників (через деталізацію та фіксацію позитивної динаміки емоційно-вольових станів у художньо-спортивній діяльності; забезпечення активного застосування набутих здатностей (через їх систематизацію і співвіднесення з вимогами художньо-спортивної діяльності).

Ключові слова: підлітковий вік, спортивно-художня діяльність, програма психологічного супроводу, емоційно-вольові стани, тренінг.

И.В. Полилуева. Развитие навыков эмоционально-волевой регуляции в художественно-спортивной деятельности подростков. В статье представлен анализ коррекционно-развивающей программы,

направленной на овладение подростком навыками саморегуляции эмоционально-волевых состояний в различных ситуациях художественно-спортивной деятельности. Показано подготовительный, основной и заключительный этапы программы, которые были представлены мотивационным, эмоциональным, волевым, личностным и рефлексивным блоками. Определено, что занятия мотивационного блока направлены на развитие внутренней мотивации художественно-спортивной деятельности и мотивов достижения успеха, адекватного высокого уровня притязаний, оптимизацию психических состояний через развитие приемов целенаправленного. Эмоциональный блок направлен на развитие способности к самопознанию и рефлексии эмоциональных состояний, овладение навыками идентификации эмоционально-волевых состояний, приемами саморегуляции эмоциональных состояний в различных видах спортивной деятельности. Волевой этап направлен на развитие волевых качеств подростков (инициативности, самостоятельности, решительности, настойчивости, ответственности, выносливости), а также развитие способности к активизации волевых состояний, способствующих высоким достижениям в художественно-спортивной деятельности (активности, терпения, состояний готовности к действиям, решительности, уверенности, смелости и т.д.). Личностный блок программы направлен на развитие коммуникативных навыков и умений как средства регуляции психических состояний, асертивности и уверенности в себе как основы конструктивных психических состояний, стимуляции внутренних психологических ресурсов личности, способствуют нивелированию действия деструктивных факторов, провоцирующих деструктивные эмоционально-волевые состояния, фобические проявления, страхи. Коррекционный блок программы направлен на преодоление страхов выполнения художественно-спортивной деятельности и формирования резистентности к действию активаторов этих страхов. Рефлексивный блок направлен на анализ и осознание результатов программы как собственных достижений ее участников (через детализацию и фиксацию положительной динамики эмоционально-волевых состояний в художественно-спортивной деятельности, обеспечение активного применения приобретенных способностей (через их систематизацию и соотнесения с требованиями художественно-спортивной деятельности).

Ключевые слова: подростковый возраст, спортивно-художественная деятельность, программа психологического сопровождения, эмоционально-волевые состояния, тренинг.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психологічних особливостей регуляції художньо-спортивної діяльності у підлітковому віці обумовлена тим, що саме цей вік є одним із нагальних етапів формування особистості, і виступаючи як перехідний характеризується суперечливістю дій, що ускладнює процес саморегуляції діяльності. Зростаюча допитливість, праг-

нення володіти якомога більшою кількістю інформації у підлітка супроводжується тим, що в нього з'являються захоплення, які часто змінюються, при цьому вибір діяльності задовольняє не тільки його пізнавальну потребу, а й потребу в самостійності. Якісні зміни у когнітивній сфері, зокрема розвиток теоретичного і рефлексивного мислення, вдосконалення інтелектуальних якостей, а також становлення світогляду позитивно впливають на розвиток творчих здібностей, прагнення до самовдосконалення не тільки у навчальній, а і в творчій та спортивній діяльності. Це все і є основним мотивом занять спортом, який підліток використовує для оволодіння різноманітними складними руховими навичками. Спортивна діяльність передбачає значну активність і напруження фізичних та духовних сил, що, в свою чергу, вимагає від підлітка навичок емоційно-вольової саморегуляції.

Для підтримки спортсмена під час тренування та змагань потрібна психологічна підготовка. Це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які необхідні для успішної діяльності спортсменів. Спортивна кар'єра і спортивні результати залежать від того, наскільки зможе спортсмен реалізувати себе, свої здібності в тих чи інших конкретних соціальних умовах. Вольова підготовка тісно пов'язана з загально фізичною та спеціальною підготовкою спортсмена. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху до вирішення завдань підготовки і участі у змаганнях. Підпорядкування всіх своїх справ, вміння раціонально використовувати кожну хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі – все це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Розвитку художньої діяльності та її впливу на становлення дітей різного віку присвячені праці Ю.Я. Барабаша, В.П. Іванова, Е.В. Ільєнко, М.С. Кагана, М.Є. Маркова, Б.Г. Ананьєва, Л.В. Благонадежної, Л.С.Виготського, О.В. Запорожця, В.С. Мухіної, Б.П. Юсова, Е.А. Флеріної, Н.П. Сакуліної, В.А. Кан-Каліка, Я.В. Квятковського та ін.. Дослідження в галузі психології спорту здійснювались вітчизняними і зарубіжними науковцями (І.А. Байкова, І.П. Волков, Є.М. Гогун, А. Головач, Р.В. Коваленко, А.П. Козін, С.А. Порахонько, Н. Рубінштейн, О.В.Тарасевич, А.В.Чистов, S. Hanrahan, J. Grove, S. Whalen).

Мета дослідження – визначити психолого-педагогічні засади емоційно-вольової регуляції художньо-спортивної діяльності підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивно-художня діяльність – один з видів діяльності, яка виконує провідну роль у підлітковому віці і детермінує розвиток особистості в цей віковий період. Вона поєднує в собі властивості спортивної діяльності підлітків (з її націленістю на результат, активне залучення емоційно-вольових і мотиваційних ресурсів особистості) і художньої творчості (яка сприяє формуванню естетичних почуттів, креативності в емоційній та образній сфері особистості).

Спортивна діяльність, на відміну від багатьох інших видів діяльності підлітка, має свою специфіку – вона відзначається високим рівнем розвитку мотивації. Завдяки спорту підліток демонструє свої фізичні та психологічні можливості, реалізує свої здібності, самостверджується та пізнає світ і забезпечує подальші життєві перспективи: особистісні, матеріальні й освітні. Мотивація дозволяє виявити причини виникнення та збереження активності, встановити її конкретну спрямованість і механізм регуляції поведінки. Спорт – це найвищі вимоги до вольових якостей підлітка, це постійне подолання труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру, це стресові ситуації і висока відповідальність за результат виступу. Спорт потребує вдосконаленої, точної і складної координації рухів, високу активність і швидкість рухових актів. Це все досягається завдяки розвитку сенсомоторики, вдосконаленню методів навчання та багатократному повторенню рухів в складних умовах.

А. В. Шаболтас визначено мотиви спортивної діяльності дітей, підлітків та юнаків у віці 10-17 років, вікова динаміка формування яких відбувається у дві стадії: перша – «прийняття» соціально прийнятних, схвалюваних соціальним оточенням цілей заняття спортом, а друга передбачає формування ставлення до спорту на основі особистісного сенсу, що спонукає до занять спортом [2]. Автором зазначено певну послідовність у розвитку мотивів: спочатку в підлітка виникає мрія про високі досягнення, потім формується емоційне ставлення до спортивної діяльності, задоволення від неї і, нарешті, виникає певна прагматичність і раціональність ставлення до виконуваної діяльності [2].

У життєдіяльності спортсмена емоції і почуття відіграють величезну роль, тому їх розвитку необхідно надавати вагоме значення. Вирішальне значення у формуванні емоцій і почуттів належить правильному вихованню, незалежно від віку. Емоції і почуття розвиваються і закріплюються, коли знаходять реальний прояв у житті [7]. Іноді емоційний стан, який виникає перед діяльністю спортсмена, впливає на характер і успіх виконання

даної діяльності. Довге емоційне збудження, може змінюватися гальмуванням або апатією. Слабнуть вольові процеси – невпевненість, страх перед суперником, послаблюється увага, погіршується пам'ять та координація звичних дій. Спортсмен не здатен сконцентруватися у вирішальний момент, знижується мотиваційний рівень.

На думку провідних представників вітчизняної (О.Ф. Бондаренко, Л.І. Мороз, Г.В. Попової, Т.Б. Хомуленко, Ю.М. Швалба, С.І. Яковенко, Т.С. Яценко та ін.) та зарубіжної (І.В. Вачкова, Л.В. Грачової, С. Гремлінг, Дж. Грінберга, А.Б. Леонової, К. Рудестама, Ю.В. Саєнко, Є.В. Сидоренко, І. Ялома та ін.) психотренінгових шкіл, одним із найбільш ефективних способів впливу на особистість є тренінг. Реалізація розвивально-корекційних впливів саме у формі тренінгу може виявитися найбільш ефективним способом формування у студентів навичок і вмінь саморегуляції емоційно-вольових станів, активації і зміцнення мотиваційних станів, що забезпечує високі спортивні досягнення, саморозвиток підлітка, а також збереження його психологічного здоров'я.

На думку Т.Б. Хомуленко та співавторів, сучасна форма існування тренінгових психотехнологій може втілюватися у програмах психологічного супроводу, які переважно спрямовані на актуалізацію психологічних якостей чи здатностей. Як зазначають автори, у широкому розумінні може включати індивідуальну роботу практичного психолога, систему спецкурсів, систему навчальних занять різних навчальних курсів з відповідною до цілей програми тематикою та серію тренінгових програм корекційної та розвивальної спрямованості. Така програма у вузькому розумінні передбачає інтерактивний спосіб реалізації, містить усі ознаки тренінгової психотехнології, як активного методу навчання [10]. Саме така форма реалізації тренінгу виявилась найбільш оптимальною для оптимізації процесу емоційно-вольової саморегуляції підлітків як суб'єктів художньо-спортивної діяльності.

В якості теоретичного обґрунтування корекційно-розвивальної програми впливу на мотиваційну сферу підлітків як суб'єктів художньо-спортивної діяльності нами було використано елементи мотиваційного тренінгу (С. Занюк, Є.В. Сидоренко, К.І. Фоменко), тренінгу мотивації досягнення (Д. Макклелланд, Ф. П'юселік), тренінгу впевненої поведінки (А. Грецов), тренінгу лідерства (Е. Кристофер). Методичними засадами розвитку емоційно-вольової сфери підлітків були положення про необхід-

ність впливу як на усвідомлювану, так і на неусвідомлювану сфери суб'єкта художньо-спортивної діяльності (О. Ф. Бондаренко), можливості когнітивно-поведінкового психотерапевтичного підходу до розвитку психічної саморегуляції (Дж. Вольпе, А. Елліс), ефективність використання кататимно-імажинативної психотерапії (А. А. Гостєв, Х. Лейнер, Н. Д. Лінде), психологічні технології управління станом людини (Є.П. Ільїн, А. С. Кузнецова, А.Б. Леонова, О.О. Прохоров), емоційні тренінги (Л.В. Грачова, Л. Кемерон-Бендлер, М. Лебо, Ю.В. Саєнко), тренінги емоційного інтелекту (Ж. Крайг; І.В. Трімаскіна, Д.Б. Тарантін, С.В. Матвієнко), психологічні технології роботи з настроями та їх перепадами (Д. Грінбергер, К. Падескі; Дж. Скотт), елементи соціально-психологічного тренінгу (І.В. Ключєва, Б. Паригін), елементи адаптації до стресу (В. Абабков, С. Ауєрбах, С. Гремлінг, Дж. Грінберг, А.Г. Каменюкін, Д.В. Ковпак) і психотехнології подолання стресу (В.О. Бодров). Було враховано положення про необхідність активного формування у суб'єкта основних навичок, що дозволяють змінити почуття, думки та вчинки (С. Гремлінг, С. Ауєрбах, Р. Мак-Маллін, Ч. Елліот).

Цілеспрямований вплив на особистісну сферу підлітків здійснювався відповідно до положення про необхідність урахування більш широкого особистісного контексту, зокрема – зміцнення впевненості в собі (В. Г. Ромек, І. В. Стішенок), посилення життєстійкості (М. А. Одинцова) та стресостійкості (С. Гремлінг, Г. Грінберг, А. Г. Каменюкін, Д. В. Ковпак). Враховувався досвід роботи з психічними станами взагалі (Д. Бернс, Д. Грінбергер, М.А. Кузнецов, О.І. Кузнецов, О. О. Прохоров, К.І. Фоменко), з емоціями та емоційним інтелектом (Н.Ю. Діомідова, Л. В. Грачова, Ж. Крайг, Л. Кемерон-Бендлер, М. Лебо, Г. Б. Леонова, Ю. В. Саєнко, І. В. Трімаскіна). У програмі з підлітками був використаний консультативний та терапевтичний досвід роботи зі страхами (М. А. Кузнецов, І. В. Бабарикіна, В.С. Шаповалова) та тривогою (Ч. Рікрофт, Я. Френкель, Р. Хеллем).

Формування особистості спортсменів тісно пов'язаний з самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значущі цілі, спортсмен свідомо виховує у себе бажані якості особистості. Саме тому оволодіння навичками саморегуляції емоційно-вольових станів та саморозвитку особистості є пріоритетним напрямком розробленої нами корекційно-розвивальної програми. Психічна саморегуляція, виступаючи одним із рівнів регуляції активності живих систем, використовує психічні засоби відображення і моделювання реальності [2]. Л.П. Гримака

визначає психічну саморегуляцію як процес психічного самовпливу для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій і станів [1]. Ю.І. Філімоненко під «психічною саморегуляцією» розуміє цілеспрямовану зміну психофізіологічних функцій і нервово-психічного стану, що досягається шляхом спеціально організованої психічної активності [9]. Отже, об'єктом докладання активності людини при психічній саморегуляції є її власні психічні стани, переважно емоційно-вольові. При цьому суб'єкт використовує внутрішні засоби саморегуляції (це, насамперед, прийоми психологічного самовпливу), що, по-перше, забезпечує нормалізацію психічних станів (зменшення міри психічної напруженості, зняття симптомів стресу, вигорання тощо) через заспокоєння, розслаблення, а по-друге, передбачає активацію перебігу відновних процесів, сприяє мобілізації ресурсів і створює тим самим передумови для високої розумової і фізичної працездатності [4].

Емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів. Найбільш важливими передумовами динаміки емоцій під час змагань можна вважати такі: масштаб змагання, особистісна значимість, наявність досвіду, рівень тренуваності, індивідуальні особливості, передстартовий стан і стан після змагань. Саме ці обставини обумовлюють необхідність і доцільність використання у програмі прийомів, вправ і технік, які за класифікацією А.Б. Леонової і А.С. Кузнецової [6] відносяться до групи методів активної зміни власного стану. На відміну від методів опосередкованого впливу, з їх допомогою суб'єкт художньо-спортивної діяльності може безпосередньо впливати на свої психічні стани, а не змінювати що-небудь в навколишньому середовищі (наприклад, в системі стосунків з тренером, у режимі занять тощо). Використовувані в корекційно-розвивальній програмі техніки відрізняються також від методів «зовнішнього» впливу на стан (вітамінотерапії, фармакотерапії, функціональної музики, нормалізації режиму харчування та ін.), хоча ці питання неодноразово піднімалися в індивідуальних бесідах з підлітками, батьками та тренерами [4].

При проведенні програми супроводу ми керувалися такими традиційними принципами та правилами [4; 5], як добровільність участі; активність усіх учасників; взаємна підтримка учасників; забезпечення зворотного зв'язку; рефлексивно-діяльнісного опосередкування; присутність «тут і зараз»; рівність позицій та визнання прав кожного учасника; опора на індивіду-

альний досвід; екологічність комунікацій; гнучкість ролівої тактики; заохочення інтелектуального та емоційного ризику; фізична, психологічна та духовна безпека учасників.

У ході роботи використовувалися такі методи й прийоми: 1) міні-лекції; 2) групові дискусії; 3) мозковий штурм; 4) практичні вправи; 5) роліві ігри; 6) малювання; 7) ведення щоденника; 8) розбір практичних ситуацій; 9) захист проектів (він використовувався для закріплення отриманої інформації).

У таблиці 1 показано структуру програми психологічного супроводу для підлітків. Перший, підготовчий етап програми, представлений лише одним блоком – мотиваційним, на якому здійснювалось знайомство учасників тренінгу, розвиток мотивації участі у тренінговій програмі (підготовча стадія) та розвиток мотивації художньо-спортивної діяльності підлітків (основна стадія).

На основному етапі програми психологічного супроводу реалізувалося два блоки – розвивальний та корекційний. Розвивальний блок програми представлений трьома стадіями – емоційною (усвідомлення негативних та позитивних емоцій під час змагань, підготовки до них та після участі у них), вольовою (усвідомлення власних переваг та недоліків у розвитку вольових якостей та переживання вольових станів) та особистісного (розвиток особистісних якостей, що сприяють саморегуляції емоційно-вольових станів у художньо-спортивній діяльності). Особлива увага на цьому блоці програми приділялась напрямку роботи з оволодіння навичками прогресивної м'язової релаксації, абдомінального дихання, аутогенного тренування, ідеомоторного тренування та засвоєння прийомів сенсорної репродукції образів.

Таблиця 1

Структура програми психологічного супроводу оптимізації емоційно-вольових станів підлітків

Етап	Блок	Стадія	Завдання
Початковий	Мотиваційний	Підготовча	• забезпечити позитивну мотивацію до участі в програмі через ознайомлення з її метою та змістом і через ознайомлення з мотивацією керівника розвивальної програми, яка спричинила її створення та впровадження.
		Основна	• розвиток внутрішньої мотивації художньо-спортивної діяльності та мотивів досягнення успіху, розвиток адекватного високого рівня домагань; оптимізація психічних станів через розвиток прийомів цілепокладання.

Основний	Розвивальний	Емоційна	<ul style="list-style-type: none"> розвиток здатності до самопізнання та рефлексії емоційних станів; оволодіння навичками ідентифікації емоційно-вольових станів, що сприяють і перешкоджають успішному здійсненню художньо-спортивної діяльності; оволодіння навичками та прийомами саморегуляції емоційних станів у різних видах спортивної діяльності.
		Вольова	<ul style="list-style-type: none"> розвиток вольових якостей підлітків (ініціативності, самостійності, рішучості, наполегливості, відповідальності, витривалості); розвиток здатності до активізації вольових станів, що сприяють високим досягненням у художньо-спортивній діяльності (активності, терпіння, стани готовності до дій, рішучості, впевненості, сміливості тощо).
		Особистісна	<ul style="list-style-type: none"> розвиток оптимістичного атрибутивного стилю, комунікативних навичок і вмінь як засобу регуляції психічних станів, розвиток асертивності і впевненості в собі як основи конструктивних психічних станів; стимуляції внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що сприяють нівелюванню дії деструктивних чинників, що провокують деструктивні емоційно-вольові стани, фобічні прояви, страхи.
	Корекційний	Інформаційна	<ul style="list-style-type: none"> формування поінформованості про власні деструктивні психічні стани та засоби їх подолання
		Інструментальна	<ul style="list-style-type: none"> корекція страхів виконання художньо-спортивної діяльності і формування резистентності до дії активаторів цих страхів.
	Завершальний	Рефлексивний	<ul style="list-style-type: none"> аналіз та усвідомлення результатів програми як власних досягнень її учасників (через деталізацію та фіксацію позитивної динаміки емоційно-вольових станів у художньо-спортивній діяльності; забезпечення активного застосування набутих здатностей (через їх систематизацію і співвіднесення з вимогами художньо-спортивної діяльності.

Корекційний блок був спрямований переважно на подолання підлітками страхів художньо-спортивної діяльності. Ці завдання реалізувались через знайомство з «Діаграмою тривожності», що ілюструє циклічний, ментальний, емоційний, тілесний і поведінковий процес розгортання, самопідтримки та посилення тривоги; покрокові інструкції для засвоєння методу

занурення в стан тривоги; покрокові інструкції до техніки поведінки по Т. Стампфлу; покрокові інструкції для засвоєння методу запобігання неспокійному поведінню.

Завершальний етап програми представлений лише одним блоком – рефлексивним – спрямованим на впровадження набутого досвіду емоційно-вольової саморегуляції.

Кожну блок програми складався з окремих занять. Заняття містили міні-лекції, різноманітні практичні вправи, групові дискусії.

У структуру окремого заняття входили: 1) вступна частина (створення сприятливого психологічного клімату, освоєння правил у роботі з групою, налагодження зворотного зв'язку «учасник – група» і «група – учасник», створення ситуації рефлексії; заняття включали вправи, призначені для зняття психологічного захисту і створення атмосфери довіри в групі); 2) основна частина (оцінювання рівня обізнаності щодо проблеми, актуалізація проблеми, надання інформації та засвоєння знань, формування певних умінь і навичок; під час реалізації основної частини виконувалися окремі тренінгові вправи); 3) завершальна частина (підбиття підсумків роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу підготовки до змагань, власне змагань та повсякденного життя).

Кожна вправа складалася з трьох частин: 1) вступної – спрямованої на виявлення особливостей виконання конкретної вправи, окремих правил, тощо; 2) основної – виконання практичної частини вправи, і 3) заключної – підведення підсумків (у вигляді обговорення групою проблемних моментів під час виконання вправи, збору та узагальнення набутого досвіду, отримання зворотного зв'язку членами групи).

Висновки. Корекційно-розвивальна програма, спрямована на оволодіння підлітків навичками саморегуляції емоційно-вольових станів у різних ситуаціях художньо-спортивної діяльності, була реалізована у формі тренінгу з урахуванням методологічних та методичних вимог та установок, сформульованих провідними вітчизняними та зарубіжними фахівцями. Підготовчий, основний та завершальний етапи програми були представлені мотиваційним, емоційним, вольовим, особистісним та рефлексивним блоками, що містили заняття, спрямовані на: а) розвиток внутрішньої мотивації художньо-спортивної діяльності та мотивів досягнення успіху, адекватного високого рівня домагань, оптимізацію психічних станів через розвиток прийомів цілепокладання; б) розвиток здатності до самопізнання та рефлексії емоційних станів; оволодіння навичками ідентифікації емоційно-вольових станів, що сприяють

і перешкоджають успішному здійсненню художньо-спортивної діяльності; оволодіння навичками та прийомами саморегуляції емоційних станів у різних видах спортивної діяльності; в) розвиток вольових якостей підлітків (ініціативності, самостійності, рішучості, наполегливості, відповідальності, витривалості), розвиток здатності до активізації вольових станів, що сприяють високим досягненням у художньо-спортивній діяльності (активності, терпіння, станів готовності до дій, рішучості, впевненості, сміливості тощо); г) розвиток комунікативних навичок і вмій як засобу регуляції психічних станів, асертивності і впевненості в собі як основи конструктивних психічних станів, стимуляції внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що сприяють нівелюванню дії деструктивних чинників, що провокують деструктивні емоційно-вольові стани, фобічні прояви, страхи; д) корекцію страхів виконання художньо-спортивної діяльності і формування резистентності до дії активаторів цих страхів; е) аналіз та усвідомлення результатів програми як власних досягнень її учасників (через деталізацію та фіксацію позитивної динаміки емоційно-вольових станів у художньо-спортивній діяльності; забезпечення активного застосування набутих здатностей (через їх систематизацію і співвіднесення з вимогами художньо-спортивної діяльності).

Список використаних джерел

1. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М. : Политиздат, 1991. – 320 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
4. Кузнецов М.А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія / М.А. Кузнецов, О.І. Кузнецов, К.І. Фоменко. – Харків : ХНПУ, 2015. – 339 с.
5. Кузнецов О.І. Методологічні засади дослідження психічних станів у студентів / О.І. Кузнецов // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків : ХНПУ, 2014. – Вип.48. – С. 132–141.
6. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2009. – 311 с.
7. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М. : Московский психолого-социальный институт Флинта, 1998. – 152(219) с.

8. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. В.М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
9. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции / Ю.И. Филимоненко // Вестник ЛГУ. Экономика. Философия. Право. – 1982. – № 23. – С. 78–80.
10. Хомуленко Т.Б. Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу / Т.Б. Хомуленко, А.В. Поденко, К.І. Фоменко. – Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Випуск 54, 2016. – С. 247–260.

Spysok vikorystanyh dzherel

1. Grimak L.P. Obschcheniye s soboy: Nachala psikhologii aktivnosti / L.P. Grimak. – М. : Politizdat, 1991. – 320 s.
2. Il'in Ye.P. Psikhologiya sporta / Ye.P. Il'in. – SPb. : Piter, 2009. – 352 s.
3. Konopkin O.A. Psikhologicheskiye mekhanizmy regulyatsii deyatelnosti / O.A. Konopkin. – М. : Nauka, 1980. – 256 s.
4. Kuznétsov M.A. Psikhichni stani studentiv u protsesi navchal'no-piznaval'noï diyal'nosti: monografiya / M.A. Kuznétsov, O.Í. Kuznetsov, K.Í. Fomenko. – Kharkiv : KHNPU, 2015. – 339 s.
5. Kuznetsov O.I. Metodologicheskiye issledovaniya zablagovremennykh psikhodiagnosticheskikh rabot u studentov / O.I. Kuznetsov // Visnik KHNPU im. G.S. Skovorodi. Psikhologiya. – Kharkiv : KHNPU, 2014. – Vip.48. – S. 132–141.
6. Leonova A.B. Psikhologicheskiye tekhnologii upravleniya sostoyaniyem cheloveka / A.B. Leonova, A.S. Kuznetsova. – М. : Smysl, 2009. – 311 s.
7. Popov A.L. Sportivnaya psikhologiya. Uchebnoye posobiye dlya sportivnykh vuzov. – М. : Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institut. Flinta, 1998. – 152 (219) s.
8. Psikhologiya: Ucheb. dlya in-tov fiz. Kul't. / Pod red. V.M. Mel'nikova. – М. : Fizkul'tura i sport, 1987. – 367 s.
9. Filimonenko YU.I. Pokazateli uspeshnosti psikhicheskoy samoregulyatsii / YU.I. Filimonenko // Vestnik LGU. Ekonomika. Filosofiya. Pravo. – 1982. – № 23. – S. 78–80.
10. Khomulenko T.B. Treningoviy psikhotehnologii v programakh psikhologichnogo suprovodu / T.B. Khomulenko, A.V. Podenko, K.Í. Fomenko. – Visnik KHNPU imeni G.S. Skovorodi. Psikhologiya. – Vipusk 54, 2016. – S. 247–260.

Received January 18, 2016

Revised February 23, 2016

Accepted March 21, 2017