

### **Література:**

1. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М.: Смысл, 2015. – 768 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. – М. : Смысл, 2019. – 464 с.
3. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. : Дис. докт. наук. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020.
4. Психолого-корекційний практикум травм війни [Текст] : навч. посіб. / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло [та ін.]; Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка, Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняховського. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2019. – 395 с. : рис. – Бібліогр.: с. 340-357. – 300 прим. – ISBN 978-617-10-0525-9
5. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту / В. С. Гічун, А. Г. Кириченко, В. М. Корнацький [та ін.]. – Дніпро : Акцент ПП, 2019. – 323 с.

**DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-4>**

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ ЯК ВАЖЛИВІ ДІЄВІ ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Дейнеко А. Х.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури*

**Рябченко О. В.**

*старший викладач  
Харківська державна академія фізичної культури*

**Шевчук О. К.**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Харківська державна академія фізичної культури  
м. Харків, Україна*

Термін «особистість» (від лат. persona) має давнє походження. Первісно у це поняття був включений зовнішній, поверхневий соціальний образ, який індивідуальність приймає, коли грає певні

життєві ролі – якась «личина», суспільне обличчя, повернене до оточуючих. Поняття «особистість» допомагає охарактеризувати в людині соціальну основу її життєдіяльності, ті властивості і якості, які людина реалізує в соціальних зв'язках, соціальних інститутах, культурі, тобто в суспільному житті, в процесі взаємодії з іншими людьми [3, с. 167; 4, с. 232]. Поняття особистості показує, як в кожній людині індивідуально відображаються соціально значимі риси і проявляється її сутність як сукупність всіх суспільних відносин [3, с. 168].

Поняття «особистість» широко використовується як у різних суспільних науках, так і в повсякденному житті. Коли характеризують людину, то говорять про неї або як про особистість, або як про індивіда, або як про індивідуальність. Вихідним є поняття «людина». Конкретну людину з усіма її характерними ознаками позначають поняттям «індивід». Поняття «особистість» більш вузьке ніж поняття «людина». Особистість визначається мірою накопичення суспільного досвіду і мірою віддачі суспільству, посильного внеску в скарбницю матеріальних і духовних цінностей. Щоб стати особистістю, людина повинна в діяльності, на практиці проявляти, розкривати свої внутрішні властивості, закладені природою і сформовані в ній життям і вихованням [5, с. 32; 11, с. 346]. Слід зазначити, що практична діяльність є також основою формування особистості. При визначенні поняття «особистість» необхідно враховувати її основні властивості (основні життєві потреби, інтереси, ідеали, темперамент, характер), які, залежно від взаємозв'язку і співвідношень між собою, створюють структуру особистості. У структурі особисті Степанов О. М. і Фіцула М. М. [11, с. 352] виділяють наступні якості: гармонійність, цілісність, широту і глибину, функціональний профіль, тобто співвідношення різних властивостей між собою. Отже, розвиток особистості – це процес кількісних та якісних змін в організмі людини.

Авторами Андрущенко В. П. і Горлач Н. І. [1, с. 122] показано, що соціологія особистості зосереджується на трьох основних проблемах. По-перше, вивченні особистості як елемента, творця і представника соціальних спільнот і соціальних інститутів. Кожен індивід є людиною, але не кожен – особистістю. Особистістю не народжуються, – нею стають. Індивід є висхідним пунктом для розвитку в людині особистості, а особистість – це підсумок розвитку індивіда, найповніше уособлення всіх людських властивостей. По-друге, аналізі особистості як об'єкта соціальних відносин (особистість є конкретним виразом суті людини, але й одночасно втіленням соціально значущих рис і властивостей даного суспільства та його культури). Немає людини і особистості «взагалі» – обидві вони чітко ідентифікуються з певним

суспільством, конкретною спільнотою і нормами та цінностями культури. По-третє, розгляді особистості як суб'єкта суспільних відносин – включення особистості у суспільство здійснюється через її входження до різноманітних соціальних спільнот, прошарків і груп. Саме вони є основним шляхом сполучення суспільства і людини протягом усього її життя.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фізична культура та спорт – важливі дієві засоби виховання особистості [2, с. 201; 5, с. 33; 7, с. 402; 8, с. 37; 10, с. 203]. Слід відмітити – спортивна діяльність не повинна зводитись до розуміння її лише як тренувального процесу або участі в змаганнях. Рухова активність, яка лежить в основі особливостей особистості сприяє: формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли; розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою. Окрім того, тренувальне заняття дозволяє створювати виховні ситуації, що можливо при проведенні рухливих ігор, змагань, виконанні суспільних доручень, підготовці спортивного інвентарю, самостійному проведенні розминки тощо [2, с. 323].

Спортивна діяльність за своєю природою має суттєвий вплив на емоційну сферу особистості. Тому спорт є важливим чинником формування почуттєвого компонента моральних якостей спортсмена, а завданням залишається поєднати спрямованість виховної діяльності тренера із потенціалом спортивно-тренувальної діяльності учнів з метою виховання моральних почуттів та емоцій [12, с. 69]. Взагалі формування морально-вольових якостей складає невід'ємну частину підготовки будь-якого спортсмена. На думку Д. Качуровського (2012), високий рівень морально-вольової готовності забезпечує міцну основу для психологічної підготовки спортсмена в цілому. З якісною морально-вольовою підготовкою сполучене також успішне вирішення проблеми розвитку мотиваційної сфери спортсмена. Актуалізація й підтримка моральної орієнтації спортсмена щодо своєї діяльності суттєво змінює те психосоматичне тло, на якому відбувається розвиток спортсменом власних фізичних якостей, освоєння ним техніки рухових дій, навчання стратегії змагальної боротьби [6, с. 53].

Формування особистості юних та дорослих спортсменів тісно пов'язане із самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значні цілі, спортсмен свідомо виховує в собі бажані якості особистості. Найперше вольові якості та риси характеру: рішучість,

смівливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. Більше того, на думку Платонова В. Н. успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [9, с. 632]. Отже, спорт дозволяє свідомо, цілеспрямовано і вельми ефективно впливати на найрізноманітніші фізичні, психічні, духовні якості і здібності спортсмена, і як діяльність відновлює певні базові механізми формування особистості, включає індивіда у соціальні спільноти і громадські організації, як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини [5]. У зв'язку з цим Цимбалюк І. М. відмічає, що формування особистості є результатом включеності людини до існуючої системи соціальних відносин шляхом засвоєння нею соціальних функцій, а також усвідомлення своєї приналежності до соціуму [13, с. 146].

Таким чином, особистість як поняття містить у собі, окрім внутрішнього об'єднання, ще й активне ставлення до навколишнього світу, що ґрунтується на індивідуальній переробці зовнішніх впливів. При цьому, спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, а в поєднанні з іншими засобами виховання сприяє всебічному розвитку людини. Він впливає на моральні якості, розвиток волевої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб.

### Література:

1. Андрущенко В. П., Горлач Н. И. Социология: наука об обществе: учебное пособие. Харьков: 1996. 688 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература. 2002. 295 с
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
4. Дейнеко А. Х., Красова І.В. Загальна характеристика поняття особистості та вплив спортивної діяльності на її формування // Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції. 30-31 березня 2018 р., м. Дніпро. Частина II. / Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро, 2018. С. 232-234.
5. Дейнеко А.Х., Біленька І.Г., Красова І.В. Особливості впливу спортивної діяльності на формування особистості людини. Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук в Україні та країнах ЄС» м. Люблін, Республіка Польща 25-26 вересня 2020 р. С. 31-34.

6. Качуровський Д. О. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному спортивному плаванні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Суми, 2012. № 2. С. 51–55.

7. Клименко В. В. Психологія спорту. Київ: 2007. 427 с.

8. Лубышева Л. И. Интеграция спортивного и олимпийского воспитания в образовательном пространстве школы. *Наука в олимпийском спорте*. Москва: 2007. № 2. С. 36-40.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Москва: 2005. 820 с.

10. Платонов К. Занимательная психология. Санкт-Петербург: 1997. 288 с.

11. Степанов О. М., Фіцула М. М.. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. Київ: 2006. 520 с.

12. Тіняков А. О. Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. Київ: 2010. № 3. С. 66-74.

13. Цимбалюк І. М. Психологія : навч. посібник. Київ: 2004. 216 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-5>

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПОСТРЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЖИТТІ ОСІБ ІЗ НАРКОТИЧНОЮ ТА АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ**

**Козира П. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології факультету психології*

*Львівський державний університет внутрішніх справ*

*м. Львів, Україна*

Реабілітація осіб із наркотичною та алкогольною залежністю – процес ізоляції від зовнішнього середовища, зосередження особи на внутрішньому світі, переосмислення цінностей, напрацювання нових ресурсів для життя у тверезості.