

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
Завідувач кафедри

_____ 20__ р.

**«Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень
вихованців секцій бойових мистецтв»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Шевчук Оксана Вікторівна

Науковий керівник:
Тищенко Л.В., кандидат
психологічних наук, доцент

Рецензент:
Гірман Н.О., практичний психолог
Комунального закладу «Дитячий
будинок змішаного типу «Центр
опіки» для дітей дошкільного і
шкільного віку»

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«___» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Визначення поняття мотиву й мотивації досягнень особистості в психологічній науці.....	9
1.2. Спорт як самостійна діяльність: специфіка особистісної мотивації заняття спортом.....	19
1.3. Аналіз бойових мистецтв як окремого спортивного напрямку...32	
1.4. Психологічні особливості підготовки спортсменів в секціях бойових мистецтв.....	49
Висновки до розділу 1.....	66
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВИХОВАНЦІВ СЕКЦІЙ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ.....	68
2.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження.....	68
2.2. Констатувальний експеримент.....	74
2.3. Формувальний експеримент.....	89
Висновки до розділу 2.	101
ВИСНОВКИ.....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	110

ВСТУП

Виховання особистості є однією з ключових проблем сучасної психологічної науки й практики. Серед безлічі методів й форм виховного та розвивального впливу виокремлюється самостійна та самодостатня діяльність – спортивна.

Специфіка спортивної діяльності обумовлює виняткові можливості для розвитку психологічних характеристик особистості під впливом об'єктивних і суб'єктивних чинників: командна взаємодія; наставництво тренера; спортивна конкуренція; внутрішньо-групова згуртованість і приналежність; прагнення успіху та перемоги; психофізіологічні можливості й ресурси, емоції, почуття, настрої; емоційно-вольове прагнення та мотивація.

Мотивація підлітків та юнаків до заняття спортивною діяльністю на сьогодні є однією з найбільш актуальних в психологічній науці загалом та, зокрема, в психології особистості, психології спорту, педагогічній й віковій психології.

Саме поняття мотивації розкриває механізми рушійних сил особистості у здійсненні діяльності та поведінки. Традиційно мотивація особистості пов'язується із задоволенням чи незадоволенням потреби та визначається як поєднання зовнішніх впливів із внутрішніми станами людини й іншими психічними утвореннями.

Мотивація досягнення спрямована на отримання певного результату та вдосконалення самої діяльності будь-якого плану. Мотивація досягнень – це особистісна тенденція прагнення до успіху, наполегливість, здатність долати труднощі та задоволення від набутого результату.

Встановлено, що мотиви заняття спортивною діяльністю не обмежуються спонуканням до здійснення фізичної активності, вони надають процесу тренування суб'єктивного, особистісного сенсу. Окремі

мотиви спортсмена, його цілісна мотивація та мотивація досягнення, зокрема, характеризуються динамічністю та трансформацією змісту. В процесі спортивного вдосконалення мотиви змінюються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, а також в результаті психологічного виховного впливу тренера-наставника.

Особливості спортивної мотивації вихованців секцій бойових мистецтв обумовлена специфікою самого напрямку та, на сьогодні, є недостатньо вивченою. Що й обумовлює вибір тематики нашого дослідження – *«Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв»*.

Мета дослідження – розробити дієвий психологічний інструмент з формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв.

Об’єкт дослідження – мотивація спортивних досягнень як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – специфіка мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв.

Гіпотеза дослідження: досвід й регулярність занять бойовими мистецтвами й участі у спортивних змаганнях сприяють розвитку стійкої внутрішньої мотивації заняття спортом, створюють умови для формування особистісної спрямованості на досягнення успіху, обумовлюють здатність ризикувати обґрунтовано й адекватно.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття мотиву й мотивації досягнень особистості в психологічній науці.
2. Розглянути спорт як самостійну діяльність та специфіку особистісної мотивації заняття спортом.

3. Здійснити аналіз бойових мистецтв як окремого спортивного напрямку.
4. Надати теоретичне обґрунтування психологічних особливостей підготовки спортсменів в секціях бойових мистецтв.
5. Дослідити психологічні особливості мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв.
6. Розробити та апробувати психологічний інструмент формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв.

Методи дослідження: дана робота складається з *теоретико-методологічного аналізу* досліджуваної проблематики та комплексу психодіагностичних методик, які складають структуру *емпіричного дослідження*: «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас); проективна методика «Незакінчені речення»; «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс); «Готовність до ризику» (PSK) А.М. Шуберта; «Q-сортування» В. Стефансона, а також *методів кількісного та якісного аналізу* отриманих емпіричних даних.

Теоретико-методологічну основу нашого дослідження складають: визначення мотивації як поєднання зовнішніх впливів із внутрішнім станом особистості, її потребами та іншими психічними утвореннями (Д. Гоулд, Б.Ф. Ломов, Т.А. Кононова, Є.П. Ільїн); вивчення феномену мотивації з позиції виключно особистісних ознак (Ф. Олпорт, Ж. Нюттен, Г. Мерфі, П. Фрес); дослідження мотивації досягнення (Дж. Аткинсон, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен, В.К. Гербачеський, Т.В. Корнілова, І.М. Палей); обґрунтування мотивації заняття спортом (Н.Б. Стамбулова, Д. Гоулд, О.М. Леонт'єв, С.І. Филімонова, В.Г. Сивицький, Р.А. Пилоян, Є.П. Ільїн).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження: визначено поняття мотиву й мотивації досягнень особистості в психологічній науці; розглянуто спорт як самостійну діяльність та специфіку особистісної мотивації заняття спортом; здійснено аналіз бойових мистецтв як окремого спортивного напрямку; надано теоретичне обґрунтування психологічних особливостей підготовки спортсменів в секціях бойових мистецтв; досліджено психологічні особливості мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв; розроблено та апробовано психологічний інструмент формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвитку прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв.

Практичне значення дослідження: результати теоретико-методологічного аналізу проблеми можуть бути використані в ході підготовки практичних психологів в рамках освітніх компонентів «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія розвитку особистості», «Спецпрактикум з вікової та педагогічної психології», «Психологічна служба в закладах освіти», а також в ході реалізації програми курсів підвищення кваліфікації практичних психологів. Розроблена тренінгова програма «Я і мої досягнення», спрямована на формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв може бути використана практичними психологами закладів вищої освіти, закладів професійно-технічної та загальної середньої освіти, закладів дошкільної та позашкільної освіти; психологами-фахівцями, що здійснюють психологічний супровід спортивного виховання молоді.

Апробація та впровадження результатів дослідження: дані теоретико-методологічного аналізу проблеми, а також результати емпіричного дослідження висвітлено в публікації «Мотивація спортивних

досягнень вихованців секцій бойових мистецтв» у Збірці матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості» (25 листопада 2021 р., м. Маріуполь, Україна).

Структура магістерської роботи: складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 130 сторінок. В тексті міститься 2 таблиці та 10 рисунків. Список використаних джерел складається з 108 примірників, що охоплюють 13 сторінок. Додатки представлені на 8 сторінках. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Визначення поняття мотиву й мотивації досягнень особистості в психологічній науці

Традиційно, в психологічній науці мотив (фр. «motif» від лат. «movere» – рухаю) визначається як: внутрішня рушійна сила, що спонукає індивіда до дій; суб'єктивна активність особистості в формі збуджуючої причини до досягнення певних життєвих чи ситуативно значущих потреб, цілей. Мотивація, в свою чергу, – це поєднання зовнішніх і внутрішніх рушійних сил, які заохочують людину здійснювати діяльність, спрямовану на досягнення певних цілей [18, 27].

На сьогодні, мотивація є однією з фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології і її значимість для розробки сучасної психології пов'язана з аналізом джерел активності людини, рушійних сил його діяльності та поведінки. Складність та багатоаспектність проблеми мотивації зумовлює численність підходів щодо розуміння її сутності, природи, структури, а також методів її вивчення (С.Л. Рубінштейн, М. Аргайл, Дж. Аткинсон, Л.І. Божщвич, А. Маслоу, З. Фрейд, В.Е. Чудновський, П.М. Якобсон).

Основним методологічним принципом, що визначає дослідження мотиваційної сфери у вітчизняній психології, є положення про єдність динамічної (енергетичної) та змістовно-сислової сторін мотивації. Активна розробка цього принципу пов'язана з дослідженням таких питань, як система відношень людини (В.Н. Мясіщев), співвідношення змісту і значення (О.М. Леонтьєв), інтеграція спонукань і їх змістовий контекст (С.Л. Рубінштейн), спрямованість особистості і динаміка поведінки

(Л.І. Божович, В.Е. Чудновський), орієнтування в діяльності (П.Я. Гальперін) [48-49; 72; 78].

Загалом, у вітчизняній психології мотивація розглядається як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності людини – її поведінки, діяльності. Найвищим рівнем цієї регуляції є свідомо-вольовий. Так В.Г. Алексєєв відзначає, що мотиваційна система людини має набагато складнішу будову, ніж простий ряд заданих мотиваційних констант. Вона описується виключно широкою сферою, яка включає в себе установки, що здійснюються автоматично, поточні актуальні прагнення, область ідеального, яка в даний момент не є актуально діючою, але виконує важливу для людини функцію, даючи їй ту змістову перспективу подальшого розвитку її спонукання, без якої турботи повсякденності втрачають своє значення.

Все це, з однієї сторони, дозволяє визначити мотивацію як складну, багаторівневу неоднорідну систему спонукань, що включає в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності, а з іншої – визначити полімотивованість діяльності, поведінки людини та домінуючі мотиви в їх структурі. Ієрархічна структура мотиваційної сфери визначає спрямованість людини, яка має різний характер в залежності від того, які саме мотиви за своїм змістом і будовою стали домінуючими [87].

В психології визначення проблеми мотивів співвідноситься або з потребою (Ж. Нютенн, А. Маслоу), або з переживанням цієї потреби та її задоволенням (С.Л. Рубінштейн), або з предметом потреби. Так, в контексті теорії діяльності О.М. Леонтєєва термін «мотив» використовується не для «позначення переживання потреби, а визначає те об'єктивне, в чому ця потреба конкретизується в даних умовах і на що спрямовується діяльність, що спонукає її».

Найбільш детальне визначення мотиву запропоновано Л.І. Божович. За ним, мотив – це те, заради чого здійснюється діяльність, «в якості мотиву можуть виступати предмети зовнішнього світу, уявлення, ідеї, почуття і переживання. Тобто, все те, в чому знайшла своє втілення потреба». Таке визначення мотиву знімає багато протиріч в його тлумаченні, де поєднуються енергетична, динамічна та змістовна сторони [5].

Важливо зазначити, що поняття «мотив» вужче за поняття «мотивація», яке виступає тим складним механізмом співвідношення особистістю зовнішніх та внутрішніх факторів поведінки, який визначає виникнення, спрямування, а також способи відтворення конкретних форм діяльності. Ще більш широким є поняття мотиваційної сфери особистості, що включає її афективну та вольову компоненту (Л.С. Виготський), а також переживання задоволення потреби.

В загальнопсихологічному контексті мотивація являє собою складне об'єднання, «сплав» рушійних сил поведінки, що відкривається суб'єкту у вигляді потреб, інтересів, потягів, цілей, ідеалів, які безпосередньо детермінують людську діяльність. Під мотиваційною сферою або мотивацією в широкому сенсі з цієї точки зору розуміють стрижень особистості, до якого «стягуються» такі її властивості, як спрямованість, ціннісні орієнтації, установки, соціальні очікування, емоції, вольові якості та інші соціально-психологічні характеристики. Таким чином, можна стверджувати, що, незважаючи на різноманітність підходів, під мотивацією більшість авторів розуміють сукупність, систему психологічно різнорідних факторів, що детермінують поведінку та діяльність індивіда [8].

Мотивація це складна система, в яку включені певні ієрархізовані структури, при цьому під структурою розуміють відносно стійку єдність елементів, їх відношень і цілісності об'єкта, як інваріант системи.

Аналізуючи структуру мотивації, В.Г. Асєєв виокремлює в ній: єдність процесуальних і дискретних характеристик, а також двохмодальну, тобто позитивну та негативну, основи її складників. Важливо, що структура мотиваційної сфери – це не застигле та статичне утворення, вона розвивається, змінюється в процесі життєдіяльності особистості.

Досліджуючи структуру мотивації, Б.І. Додонов виокремлює *чотири структурні компоненти*: задоволення від самої діяльності; значущість для особистості безпосереднього її результату; «мотивуюча» сила винагороди за діяльність; тиск на особистість [18].

Перший структурний компонент умовно позначається «гедонічним» складником мотивації, інші три – цільовими складниками. Разом з тим, перший і другий виявляють спрямованість, орієнтацію на саму діяльність (її процес і результат), являючись внутрішніми по відношенню до неї, а третій і четвертий фіксують зовнішні (негативні і позитивні по відношенню до діяльності) фактори впливу. Суттєвим є і те, що два останніх, які визначаються як нагорода і уникнення покарання, є, за Дж. Аткинсоном, складниками мотивації досягнення. Слід відзначити, що подібне структурне представлення мотиваційних складників, співвідноситься із структурою учбової діяльності.

В зарубіжній психології інтерпретація мотивації та її структурної організації проводиться в термінології основних потреб людини (Х. Мюррей, Дж. Аткинсон, А. Маслоу) [20]. Так Х. Мюррей з великої кількості спонукальних чинників поведінки виокремлює чотири основні потреби: потреба у досягненні, домінуванні, самостійності, афіліації.

Розглядаючи ці потреби в більш широкому контексті, М. Аргайл включає до загальної структури мотивації (потреб) наступні: несоціальні потреби, які можуть викликати соціальну взаємодію (біологічні потреби); потреба в залежності як прийняття допомоги, захисту, керівництва; потреба в афіліації, тобто прагнення бути в суспільстві інших людей, в

дружньому відгуку, прийнятті групою, однолітками; потреба в домінуванні (лідерство, прийняття рішень та відповідальності; сексуальна потреба – фізична близькість, дружня та інтимна соціальна взаємодія представника однієї статі з привабливим представником іншого; потреба в агресії (фізична, вербальна); потреба у почутті власної гідності, самоідентифікації, тобто в прийнятті самого себе як значущого [21].

У визначенні структури потреб значний інтерес представляє піраміда потреб А. Маслоу, в якій, з однієї сторони, висвітлюється соціальна, інтерактивна залежність людини, а з іншої – її пізнавальна, когнітивна природа, пов'язана з самоактуалізацією.

Загальне системне визначення мотиваційної сфери людини дозволяє дослідникам класифікувати мотиви, спираючись на різні підстави:

- характер участі в діяльності (усвідомлені мотиви, за О.М. Леонтьєвим);
- час (тривалість) обумовлення діяльності (віддалена – близька мотивація, за Б.Ф. Ломовим);
- соціальна значущість (соціальні – суттоособисті, за П.М. Якобсоном);
- факт їх включення в саму діяльність чи знаходження поза нею (широкі соціальні мотиви та суттоособисті, за Л.І. Божович);
- певний вид діяльності, наприклад навчальна мотивація [21].

В якості класифікаційних основ можуть розглядатися також схеми Х. Мюррея, М. Аргайла, А. Маслоу.

Якобсон П.М. розмежовує мотиви за характером спілкування (ділові, емоційні). Соціальні потреби, що визначають групову інтеграцію і спілкування, за О.М. Леонтьєвим, можна поділити на три основні потреби. Це потреби орієнтовані на: а) об'єкт або мету взаємодії; б) інтереси самого комунікатора; в) інтереси іншої людини або суспільства в цілому.

Перша група мотивів обумовлює поведінку людини як члена групи, інтереси якої стають інтересами самої особистості. Очевидно, що ця група мотивів, характеризуючи, наприклад, весь навчальний процес в цілому, може характеризувати також і його суб'єктів: педагога, студентів. Мотиви, орієнтовані на самого комунікатора «спрямовані або безпосередньо на задоволення бажання узнати щось цікаве чи важливе, або на подальший вибір способу поведінки, способу дії» [27].

До визначення домінуючої мотивації діяльності доцільно також підійти з позиції особливостей інтелектуально-емоційно-вольової сфери самої особистості як суб'єкта. Відповідно, вищі духовні потреби людини можуть бути представлені як потреби (мотиви) морального, інтелектуально-пізнавального та естетичного планів. Ці мотиви співвідносяться з задоволенням духовних потреб людини, з якими нерозривно пов'язані такі спонуки, за П.М. Якобсоном, як почуття, інтереси, звичка. Тобто, вищі соціальні, духовні мотиви (потреби) умовно можуть бути поділені на три групи мотивів (потреб): інтелектуально-пізнавальні, морально-етичні та емоційно-естетичні [29].

Загальний аналіз динаміки поглядів на феномен мотивації показує, що в психології кінця дев'ятнадцятого – початку двадцятого століть панують психоаналітичні погляди щодо мотивації поведінки, за якими основні мотиви людини формуються в ранньому дитинстві. Наприклад, мотивація досягнення (яка виражається у постановці нових цілей, прагненні до успіху в діяльності тощо) згідно з уявленнями психоаналітиків, є наслідком невротичного за своєю природою дитячого конфлікту, коли дитина (хлопчик), бажаючи любові матері, прагне перевершити в усьому батька. Цілком природньо, що такі уявлення щодо джерел формування амбіцій людини, її мотивації досягнення фактично обмежували можливості цілеспрямованого формування цих рис у більш пізньому віці.

На початку другої половини двадцятого сторіччя в психологічній науці виникли перші спроби дослідження мотивів з точки зору власної свідомої активності особистості. Відповідно теоретичних уявлень американських психологів Д. Аткинсона і Д. Мак-Клелланда, мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі. Високий рівень мотивації досягнення означає, що у людини переважає прагнення до успіху; низький рівень мотивації свідчить, навпаки, що домінує прагнення уникати невдачі [49].

Експериментально доведено, що висока мотивація формується у дітей тільки в таких сім'ях, де батьки постійно збільшували рівень своїх вимог до дітей і одночасно ненав'язливо надавали їм допомогу і підтримку, а також відзначалися лагідністю і теплотою в спілкуванні зі своїми дітьми. І навпаки, у сім'ях, де батьки або ігнорували своїх дітей, були байдужими до них, або здійснювали директивну опіку, суворий нагляд над ними, у дітей, як правило, домінуючим ставало прагнення уникнути невдачі і, як наслідок, формувался низький рівень мотивації в цілому.

Результати досліджень продемонстрували очевидну незалежність формування мотивації досягнення дитини від логіки розвитку дитячої сексуальності. Основним фактором виявився характер взаємодії між дитиною і дорослим. Тому цілком природно, що одержані результати стимулювали нові дослідження, спрямовані на зміну взаємин дітей і дорослих у шкільних умовах з метою формування мотивації досягнення школярів.

Поняття, судження, висловлювання, які свідчать про наявність у людини потреби в досягненні (і згідно з якими вона міркує і діє), називаються категорією «мотивація досягнення». Психологи,

досліджуючи високомотивованих індивідумів, виділили кілька груп таких категорій [48].

У мотиваційних тренінгах учасникам тренінгових груп пропонується ряд категорій мотивації досягнення. Вони використовують дані категорії в процесі виконання тренінгових завдань (наприклад, коли самостійно створюють оповідання за картинками на тему досягнення). Ці категорії характеризують стиль мислення та сприймання людини. Навчивши учасників тренінгу використовувати дані категорії (тобто мислити як людина з високорозвинутою мотивацією досягнення), можна сформулювати у них прагнення досягати високих цілей.

Отже, розглянемо докладніше *категорію «мотивація досягнення»* (або мисленні структури, якими оперує людина з високим рівнем мотивації досягнення): потреба у досягненні й успіху, очікування успіху, похвала (схвалення), потреба в уникненні неуспіху.

Наявна *потреба в досягненні й успіху* кваліфікується тоді, коли людина ставить перед собою позитивно сформульовану мету діяльності. Як потреба в досягненні враховуються і використовуються при написанні оповідань позитивно сформульовані твердження, в яких не виражаються побоювання і невпевненість стосовно можливості досягнення мети, а навпаки, висловлюється прагнення дещо зробити і досягнути успіху («бажає...», «збирається...», «прагне...», «намагається...», «жадає...») [12; 40].

Очікування, яке пов'язане не тільки з повною впевненістю в успіху, а й з її ймовірністю, відноситься до категорії *очікування успіху*. Але мова повинна йти стосовно чітко позитивного очікування успіху.

Схвалення враховується тоді, коли хто-небудь схвалює, відмічає або нагороджує іншого (інших) за добру роботу або досягнення позитивних результатів. До схвалення належать твердження, в яких передбачається можливість винагороди (які характеризують визнання за позитивне

досягнення). Схвалення враховується також, коли хто-небудь констатує чудову якість, акуратність, оригінальність роботи іншої людини. Якщо герой оповідання стверджує лише можливість похвали або винагороди, залишаючи відкритим кінцевий результат, то це також враховується як схвалення (Наприклад: «Якщо він удосконалив машину, то отримає підвищення»).

Потреба в уникненні неспіху враховується в усіх випадках, коли відкрито виражається потреба, намір, бажання або сподівання уникнути невдачі діяльності. До цієї категорії відносяться твердження, в яких людина (або кілька осіб) ставить перед собою негативно сформульовану мету, яка пов'язана з уникненням неспіху і неприємностей (тобто коли вона прагне уникнути невдачі і неприємностей) [68].

Аналізуючи умови формування мотивації досягнення, Д. Мак-Клелланд, об'єднав основні формуючі впливи у чотири групи: формування синдрому досягнення (переваги у людини прагнення до успіху над прагненням уникати неспіху), самоаналіз, формування прагнення та навичок ставити перед собою високі, але адекватні цілі, міжособистісна підтримка.

Кожна з цих груп складається, в свою чергу, із сукупності більш конкретних впливів. Так, наприклад, формування синдрому досягнення спрямоване на: навчання способів створення проєктивних оповідань (тобто оповідань, які складаються за картинками), з яскраво вираженою темою досягнення.

Учням роз'яснюється стандартна система категорій, котрі використовуються в діагностиці мотиву досягнення (очікування успіху, похвала, позитивний емоційний стан у процесі діяльності), їхнє завдання полягає в тому, щоб у своїх оповіданнях використати максимальну кількість даних категорій:

- у процесі такого навчання учні починають правильно виявляти мотив досягнення серед інших мотивів, формують на основі вивчених категорій особливу мову (категоріальний апарат), за допомогою якого аналізують мовну та інтелектуальну продукцію (і поведінку) – як свою, так і інших людей;
- навчання способів поведінки, типових для людини з високорозвинутою мотивацією досягнення (коли вибираються середні за складністю цілі і уникаються як занадто легкі, так і дуже складні цілі; коли надається перевага ситуаціям, що передбачають особисту відповідальність за успіхи справи і уникаються випадкові ситуації, а також ситуації, де цілі задаються іншими людьми);
- вивчення конкретних прикладів зі свого повсякденного життя, а також із життя людей з високою мотивацією досягнення; аналіз цих прикладів за допомогою системи категорій, що використовується у діагностиці мотивації досягнення [7; 72].

На основі порівняння різних курсів тренінгу мотивації досягнення виділяють шість послідовних етапів актуалізації і засвоєння мотиву досягнення: привернення уваги до змісту курсу; одержання учнями в ході різноманітних ігор і при виконанні спеціальних вправ досвіду мислення, поведінки, емоційного реагування, характерного для даного мотиву; засвоєння учнями спеціальних термінів, які означають різні компоненти мотиву досягнення; співвіднесення даного мотиву кожним учнем зі своїм ідеалом, зі своїми основними духовними цінностями та особисте прийняття мотиву; практичне використання учнями набутих знань у реальних життєвих ситуаціях; самостійна поведінка учнів відповідно до засвоєного мотиву.

1.2. Спорт як самостійна діяльність: специфіка особистісної мотивації заняття спортом

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Відповідно до статті Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру [3]. Спорт є специфічною сферою діяльності людини, яка властива їй і має творчий характер. Відомо, що психіка, свідомість людини, особистість у цілому формуються в діяльності. Щоденні тренувальні заняття, участь у змаганнях розвивають ті функції (фізичні і психічні), що лежать в основі спортивної діяльності. Тому спорт входить у систему видів діяльності, має велике значення для розвитку й удосконалення особистості.

Спортивна діяльність виникла і розвивається разом з виникненням та розвитком людського суспільства. Вже на ранній стадії розвитку людського суспільства почали звертати увагу на те, що фізичні вправи розвивають фізичні здібності людини. Так, стародавні араби з раннього віку навчали хлопчиків боротися, стріляти з лука, їздити верхи.

На перших етапах розвитку людського суспільства залучення людей до занять фізичною культурою було стихійним. З часом заняття фізичними

вправами дедалі більше набирають організованого характеру. Різноманітність техніки виконання різних видів фізичних вправ і наявність ефективних способів навчання цих вправ – результат зусиль людського суспільства в процесі його історичного розвитку [11].

Спортивна діяльність – це сукупність різноманітних специфічних дій, спрямованих на досягнення високого рівня фізичної досконалості і спортивної майстерності.

У структурі спортивної діяльності можна виокремити чотири основні блоки: спонукально-ціннісний (мотиви, цілі); прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування); виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат); оцінково-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).

Системоутворювальним чинником спортивної діяльності є мотив. При цьому, як правило, спортивна діяльність полімотивована, тобто її спонукає багато мотивів, їхня ієрархія.

Провідні мотиви здебільшого визначають спрямованість спортивної діяльності. Однак у певних ситуаціях на неї можуть впливати мотиви, які не мали спочатку спонукальної сили.

Якщо мотиви визначають вибір шляху, напрямок досягнення, то цілі – наскільки далеко людина має намір пройти по даному шляху. У психології мета визначається як образ очікуваного результату діяльності, того, до чого людина хоче прийти на кінець діяльності або конкретного її етапу. Тому цілі – це своєрідні віхи, які людина подумки вибудовує на своєму шляху, в нашому випадку – протягом спортивної кар'єри. Трудність цих цілей тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто її схильністю загалом обирати легкі або важкі цілі. Отже, без мети не може бути свідомої спортивної діяльності. Мета й мотиви спонукають людину до спортивної діяльності, визначають її зміст і способи виконання і одночасно вони формуються у процесі спортивної діяльності, під впливом

умов, за яких вона відбувається. У процесі спортивної діяльності виникають і розвиваються нові потреби та інтереси, ідеали та переконання [12].

Потреби і мотиви можуть бути неусвідомленими, напівсвідомими або усвідомленими. Цілі ж завжди усвідомленні і є підсумком уявної роботи, в процесі якої людина намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов і вимог, з іншого. Тому мета виступає в якості регулятора активності, впливаючи на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату. Спортивна діяльність є сукупністю дій, кожна з яких має свою мету.

Отже, мета є системоутворювальним чинником дії. Дія є одиницею аналізу спортивної діяльності, тому що містить усі її ознаки, а отже, містить акт свідомості – постановку та утримання мети, спрямованість поведінки. Діяльність є системною сукупністю дій. Аналіз діяльності відбувається через аналіз її дій. Будь-яка дія складається з визначених рухів, зв'язаних у просторі і часі. Аналіз рухів спортсмена показує, що, незважаючи на зовнішнє різноманіття, усі вони складаються, як правило, із трьох простих елементів – «узяти», «перемістити», «відпустити» у сполученні з допоміжними рухами корпусу, ніг і голови. У різних видах рухів ці елементи відрізняються своєю траєкторією, тривалістю, силою, швидкістю, темпом (числом повторень за визначений час) і тим, якими частинами тіла вони виконуються [26].

З погляду якості рух характеризуються точністю, влучністю, спритністю і координованістю. Ще однією структурною одиницею спортивної діяльності є операція – спосіб виконання дії, що визначається умовами існуючої ситуації. Операції визначаються не мотивами і цілями, а умовами спортивної ситуації. Виокремлюють два види операцій: пристосувальні та свідомі. Пристосувальні виникають в процесі

мимовільного наслідування. Свідомі – результат автоматизованих дій – навичок.

Головною метою спортивної діяльності є розвиток спеціальних спортивних здібностей, неухильне підвищення спортивної майстерності на основі систематичного заняття спортом, досягнення максимально високих результатів спортивної діяльності [27].

Спортивна діяльність характеризується такою важливою рисою як плановість. Вона передбачає чітку систему регулярних занять фізичними вправами, включаючи багаторічне та перспективне планування тренувального процесу і участь у змаганнях.

Спортивна, як і будь-яка інша діяльність людини, потребує тривалого часу для засвоєння теоретичних основ і безмежного удосконалення умінь та навичок. У спорті можна досягти високих показників тільки тоді, якщо систематично працювати над поліпшенням тактико-технічних і фізичних показників, розвивати в собі потрібні фізичні та моральні якості.

Потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності складають мотиваційне ядро спортивної діяльності.

Мотивація – сукупність різних спонукань до певної активності, які породжують, стимулюють і регулюють цю активність. Потреба, або відчуття людиною нужди вбудь-чому, означає порушення рівноваги з навколишнім середовищем. Психологічно це завжди пов'язане з виникненням внутрішньої напруги, більш-менш вираженого дискомфорту, від якого можна позбутися лише задовольнивши відповідну нужду. Будь-яка наша потреба може бути задоволена різними способами. Людина може обрати будь-який спосіб з тих, які він знає, але реально сфера його вибору лімітується конкретними умовами життя. Іноді життєві обставини самі підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається як би сам собою, без ясного усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно,

відбувається вибір спортивної діяльності як способу задоволення однієї, або цілого комплексу потреб.

Г.Д. Горбунов включає в цей комплекс наступні потреби: потреба в діяльності, активності, потреба в русі, потреба в реалізації рефлексів цілі та свободи (за І.П. Павловим), потреба в суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути в групі, спілкуватися, потреба в нових враженнях [29].

Мотив – спонукання до певної активності, до задоволення потреби певним способом. Різні способи задоволення потреби можуть конкурувати один з одним, що знаходить відображення у боротьбі мотивів. Якщо, наприклад, школяр відчуває недолік визнання в школі, родині, дружній компанії і шукає сферу самоствердження, то у задоволенні цієї потреби спорт може конкурувати з іншими видами діяльності, скажімо, заняттями музикою, малюванням або співом в хорі. У цій конкуренції зазвичай перемагають мотиви, що відображають доступність для людини певного виду діяльності (наявність умов) і його уявлення про власні здібності до неї.

Якщо потреба є джерелом активності, то мотиви надають цій активності певний напрям і утримують людину в рамках даного шляху.

Мотивами спортивної діяльності називають думки і почуття спортсмена, які спонукають до активних занять спортом, до постійного підвищення рівня своєї спортивної майстерності.

Будучи зв'язаними з потребами, мотиви виникають у процесі занять конкретними видами спорту і стають передумовою дальшого розвитку самої спортивної діяльності.

Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів [69]. Люди мають загальні та індивідуальні мотиви. Одні займаються певним видом спорту переважно тому, що ці заняття приносять їм задоволення, тому що їх найбільше цікавить саме цей, а не

інший вид спорту. Мотивом у цьому разі є задоволення насамперед своїх потреб. Інші займаються спортом не тільки заради особистого задоволення, а і для того, щоб добитися високих спортивних показників і тим самим прославити честь свого колективу, країни. Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини, проте варто пам'ятати, що змінюючись певною мірою вони залишаються унікальними для конкретної людини. Для більшості людей властива наявність багатьох мотивів займатися спортом.

Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв. Основні з цих класифікацій наведено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Класифікація мотивів спортивної діяльності

<i>За спрямованістю на процес або на результат діяльності</i>	Процесуальні – інтерес, задоволення. Результативні – отримання нагороди, перемога, позитивні наслідки перемоги
<i>За ступенем стійкості</i>	Ситуативні. Стійкі
<i>За зв'язками з цілями спортивної діяльності</i>	Смислоутворюючі (напрямую пов'язані з метою). Стимули (матеріальні, моральні та інші заохочення)
<i>За місцем в системі «Інші-Я»</i>	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження). Групові (патріотизм різного рівня)
<i>За домінуючою установкою</i>	Мотивація досягнення успіху. Мотивація уникнення невдач

Протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється. Для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви (див. таблицю 1.2).

Таблиця 1.2.

Мотиви занять спортом за різних етапів спортивної кар'єри

<i>Ті, які тільки почали займатися</i>	<i>Ті, які давно займаються</i>
Зміцнення здоров'я. Зменшення маси тіла. Поліпшення фізичної підготовленості. Виклик самому собі. Поліпшення самопочуття	Задоволення від занять. Підвищення спортивної майстерності. Участь у змаганнях. Отримання нагород. Визнання

Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес в якому виокремлюються три види спонукання до систематичної спортивної діяльності.

Перший вид спонукання звичайно пов'язаний з потребою людини, особливо дитини постійно рухатись. Рухи у вигляді різних фізичних вправ при досконалому їх виконанні набувають певного емоційного забарвлення і стають, таким чином, привабливими. Красиве виконання фізичних вправ є важливим фактором початкового розвитку мотивів спортивної діяльності.

Другий вид спонукання пов'язаний з усвідомленою потребою систематичних планових занять спортом [23].

Для цих двох видів розвитку мотивів характерна дифузність інтересів до спортивної діяльності. Спочатку особи, які займаються спортом, звичайно захоплюються не одним, а кількома видами. Часто буває таке, що спортсмен досягає високих показників саме в тому виді спорту, яким він спочатку і не цікавився.

Третій вид спонукання пов'язаний з життєвою потребою в конкретному виді спортивної діяльності. Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойми, вже з дитинства навчається плавати, добивається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживає в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння на лижах. Тут на перший план виступає проблема в самій діяльності,

спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Розвиток мотивів спортивної діяльності в цьому разі визначається природними умовами життя.

Таким чином, блок мотивації виконує в структурі спортивної діяльності наступні функції: 1) є пусковим механізмом діяльності; 2) підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності; 3) регулює вміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

Отже, специфічні особливості діяльності в спорті визначаються різницею в умовах, цілях, мотивах, засобах і результатах, що досягаються певною особистістю [27]. Вибудовуючи суб'єктивно зумовлену ієрархію мотивів спортсмен приймає рішення брати чи не брати участь у змаганні, вести боротьбу за досягнення змагальної мети.

Якщо мета визначає, що повинна зробити людина, щоб досягти того чого вона прагне, то мотивами визначається причина цього прагнення. Мотиви дозволяють зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші цілі, розвивається прагнення їх досягти.

Мотивами участі в змаганнях є спонукання, що витікають з розуміння спортсменом суспільної та особистісної значимості досягнення мети:

- 1) мотиви, що характеризуються силою, залежністю від типу нервової системи; знанням результатів діяльності, розумінням її змісту; емоціями, які їх супроводжують; силою потреб; ступенем їх впливу на діяльність;
- 2) мотиви, що спонукають людину займатися спортом, мають свою структуру: безпосередні мотиви спортивної діяльності;
- 3) потреба в почутті задоволення від проявів м'язової активності;
- 4) потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю, спритністю [41].

Пілоян Р.А. зауважує, що формуючи особистість спортсмена важливо

наголошувати на тому, що спортивна діяльність відрізняється такими загальними специфічними особливостями:

1. Предметом її вивчення є спортсмен. Він виступає не тільки суб'єктом, але й об'єктом діяльності.
2. Спортивна діяльність характеризується спеціально організованою високою руховою активністю.
3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване суперництво, у якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.
4. Установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування усіх фізичних навантажень, що збільшуються.
5. Неодмінною умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена, стійкий інтерес до одного виду спорту.
6. Спортивна діяльність пов'язана з високими, часто максимальними і навіть граничними фізичними і психічними навантаженнями.
7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності при виконанні фізичних вправ, але й оволодінням високою технікою їхнього виконання. Це вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, у процесі якого він засвоює й удосконалює певні навички і розвиває необхідні рухові якості та здібності.
8. Спортивна діяльність супроводжується почуттям росту, розвитку, удосконалювання.

9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей у конкретному виді спорту) [52].

Особлива увага в психології спорту приділяється дослідженню діяльності, що протікає в екстремальних умовах (робочі фізичні і психічні напруження, ризик, дефіцит часу). Такі умови спортивної діяльності створюють для людини значні труднощі, ефективне подолання яких неможливе без вольових зусиль, без свідомої мобілізації всіх сил, без необхідної регуляції дій і стану. Усякі труднощі викликають у спортсменів сильні переживання, що можуть вплинути на діяльність і її результати.

Ступінь впливу екстремальних ситуацій змагання на стан спортсменів залежить від величини перешкод та їх важкості. Величина перешкод характеризується як явище об'єктивне, що не залежить від спортсмена. Вона визначається розмірами фізичних і психічних зусиль, необхідних для подолання майбутніх труднощів.

Важкість перешкоди – явище суб'єктивне, похідне від величини перешкоди і можливостей спортсмена. Вона виражається співвідношенням величини перешкоди до реальних можливостей індивіда. Діяльність будь-якого спортсмена в таких умовах пов'язана або з вибором оптимального рішення, або з реалізацією прийнятого рішення, тому що в одній і тій же діяльності ці явища виникають послідовно, що важливо враховувати (усвідомлювати та набувати реальний досвід) у процесі тренування [55].

Уся спортивна діяльність (тренувальна і змагальна) спрямована на досягнення найвищого результату. Тренувальна діяльність не відрізняється непередбачуваністю розвитку подій. Змагальна діяльність, навпаки, відрізняється достатньою кількістю критичних ситуацій.

Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється. Професійно зумовлено розрізняють три типи станів спортсмена:

- етапні стани (стан спортивної форми, чи навпаки, стан недостатньої тренуваності);
- поточні стани (змінюються під впливом одного чи декількох занять);
- оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Безумовно, актуальною умовою змін станів є психологічний чинник [64]. Відомо, що в спортсмена, який бере участь у змаганнях, емоції завжди мають і яскраво виражене збудження, і високий ступінь переживання. Людина знаходиться в стані напруженості. Стан напруженості в першу чергу утрудняє складні дії й інтелектуальні функції: скорочується обсяг уваги, порушуються процеси сприйняття та мислення, з'являються зайві, ненаправлені дії, скорочується обсяг пам'яті. Усе це негативно позначається на здійсненні не тільки спортивної, але і будь-якої іншої діяльності.

Емоційні прояви, головним чином, пов'язані з об'єктивними зовнішніми впливами на організм спортсмена, його суб'єктивним ставленням до рівня складності майбутньої чи виконуваної діяльності та його суб'єктивною реакцією на об'єктивні зовнішні впливи.

У психології здатність спортсмена зберігати оптимальний емоційний стан називають емоційною стійкістю.

Емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні емоції, а в тому, що ці емоції у певні моменти змагальної боротьби досягають оптимального ступеня інтенсивності, але при цьому відрізняються стабільністю певних якісних особливостей і завжди спрямовані на вирішення спортивних завдань [70].

В умовах змагань така динамічна емоційна стійкість спортсмена виражається наступними чинниками:

- постійність перебігу особливостей активних емоцій (відсутність переходу від тих емоцій, що позитивно впливають на діяльність, до тих, що впливають на неї негативно);
- оптимальний рівень інтенсивності емоційного стану;
- нервозність – примхливість, нестійкість настрою, внутрішня дратівливість, виникнення неприємних відчуттів (в основному м'язових). Спочатку ці ознаки виявляються нечасто і виражені неяскраво;
- примхливість – спортсмен залишається дисциплінованим, організованим, як звичайно, якісно виконує завдання тренера, але періодично виражає невдоволення спілкуванням, завданням, умовами. Це виявляється в міміці, жестах, тоні мовлення. Таку реакцію можна розглядати як своєрідну адаптацію до зростаючого нервово-психічного напруження. Але залишати його без уваги не можна;
- нестійкість настрою виявляється у швидкій зміні та неадекватності реакції. Незначний успіх викликає бурхливу радість, що може швидко змінитися невдоволенням усім, оточуючим. Внутрішня дратівливість найчастіше виражається в міміці та пантоміміці, у поведінкових актах не виявляється;
- неприємні відчуття у певній мірі є виправданням спортсмена в тих випадках, коли він відмовляється виконувати які-небудь завдання чи невдало виступає в змаганнях. Такі настрої необхідно м'яко, але неухильно припиняти. Скарги найчастіше бувають на хворобливі відчуття, але вони, як правило, швидко проходять;
- стійка астеничність – наростаюча, нестримувана дратівливість, емоційна нестійкість, підвищена збудливість, занепокоєння, напружене очікування неприємностей.

Наростаюча, нестримна дратівливість виражається в тому, що спортсмен втрачає самовладання, спрямовуючи свій гнів на товаришів, тренера, зовсім випадкових людей; якийсь час він ще намагається пояснити причини гніву, потім втрачає самокритичність, усе рідше відчуває муки совісті; стає нестерпним до недоліків оточуючих людей [76].

Емоційна нестійкість, тобто нестійкість настрою, призводить до різких коливань працездатності. Внутрішній неспокій, тобто напружене очікування неприємностей, що виражається в тому, що спортсмен сприймає як відхилення від норми те, що раніше здавалося йому природним, зрозумілим.

Астенічність – загальний депресивний фон настрою, тривожність, непевність у своїх силах, висока вразливість, сенситивність.

Загальний депресивний фон настрою – це пригніченість, загальмованість, відсутність бадьорості, що знижують мотивацію діяльності.

Тривожність – це порушення внутрішнього психічного комфорту, занепокоєння чи страх у ситуаціях, раніше байдужих для спортсмена.

Висока вразливість, сенситивність – властивості психіки, що приводять до того, що спортсмен дуже чуйно реагує на найменшу недобррозичливість у взаєминах, на зміну режиму тренувальних занять чи завдань змагань.

1.3. Аналіз бойових мистецтв як окремого спортивного напрямку

Традиційно, бойові мистецтва – це різноманітні системи тренувань та традицій, скерованих на ведення бою у певний спосіб. Хоча набуті у цих мистецтвах вміння та знання й використовуються за різними призначеннями, усі бойові мистецтва мають єдину спільну мету: перемогти супротивника фізично або захистити себе. Деякі бойові мистецтва тісно пов'язані з духовними або релігійними віруваннями та філософіями (буддизм, даосизм, синто), в той час як інші – мають свій власний духовний або матеріальний кодекс честі.

Серед методів, які використовуються у східних єдиноборствах наживнішим є *метод наочності*, а саме безпосередній показ рухів тренером або показ відповідних зображень (малюнків, фотографій, схем), що обов'язково супроводжується коментарем викладача. У тренувальному процесі переважно застосовується безпосередній показ фізичної вправи (рухів, ударів, прийомів) самим тренером, який одразу пояснює відповідні особливості її виконання. Технічно складні прийоми тренер повинен продемонструвати кілька разів, іноді разом із кимось зі спортсменів, з уповільненою швидкістю, зосереджуючись на складних моментах. Іноді тренер показує найбільш типові помилки у виконанні певних дій. Значні можливості має використання відео методу, який дозволяє найбільш точно сприймати рухи, прийоми та техніки виконання вправ [2; 6].

У формуванні мотиваційної спрямованості до фізичного та особистісного вдосконалення під час занять східними єдиноборствами провідну роль відіграє метод виконання *вправ*. У практиці спортивної діяльності «вправа» розглядається у двох розуміннях: 1) як засіб фізичного розвитку особистості (виконання певних рухів, дій, прийомів); 2) як метод, який передбачає багаторазове повторення рухів, дій, ударів з метою їх відпрацювання, закріплення на рівні навички, доведення до автоматизму.

Залежно від конкретного спортивного завдання використання методу багаторазового повторення здійснюється по-різному [34-35].

Отже, розглянемо особливості формування мотиваційної спрямованості студентів до фізичного й особистісного самовдосконалення засобами східних єдиноборств.

Як свідчать дослідження В. Бугуйчука, А. Кравченко, С. Лисенко, будь-який вид східних єдиноборств у своїй основі орієнтований на духовно-практичну діяльність людини, яка забезпечує трансляцію спеціалізованих знань у формі світоглядних установок на свідомість студентів-спортсменів, є своєрідною сполучною ланкою між системою духовної діяльності й системою практики. Найважливішим видом духовно-практичної діяльності, що допомагає здійснювати перехід спеціалізованого знання в свідомість, є комунікативний. Він забезпечує «проникнення» у свідомість людини певної інформації у формі оцінок, явищ і фактів, актуальних з точки зору соціуму [35; 43].

Інформатизація суспільства не лише сприяє швидкій зміні матеріального світу, що оточує людину, і наростанню темпу життя, але й помітно впливає на психологічну зовнішність самої людини. Один із тривожних аспектів пов'язаний з технізацією суспільства і перенасиченням повсякденного життя людини інформацією. Постійне збільшення обсягу знань і у зв'язку з цим зростання потоку інформації цілком природно змушують замислитися: чи не призведе все це до непередбачених розумових перевантажень. Перевантаження інформацією, неспокійний ритм життя, скупчення людей у великих містах, відірваність від природи – усе це позначається на настрої людини, призводить до втоми і пригніченості, відчуття неблагополуччя. Необхідно збагачувати, зміцнювати психіку людини, оскільки в сучасних умовах саме психічні резерви багато в чому визначають суспільний клімат, повсякденну працездатність і здоров'я.

Залежно від віку, рівня підготовки, типу мислення – потрібний диференційований підхід до навчання. У цьому контексті існують уже деякі розробки вітчизняних спортивних психологів, що зважають на раціональний тип європейського сприйняття і мислення в процесі навчання. Зокрема, пропонується спосіб побудови тренувань через формування думки правильного руху, який був би ідеомоторною програмою для подальших рухових відтворень, а також через гру, стимулюючу творчу активність, внутрішню свободу у виявленні можливостей людини [45].

Як зазначає Лао-цзи, людина з високою духовністю світ ставить вище всіх речей; вона не бачить задоволення в перемозі. Тому усвідомлена з цих позицій сила, як розумна і добра, і відповідатиме не злом на зло, а сприйматиметься як перешкода на шляху до зла [80]. Використовуючи поняття, східні єдиноборства й східні бойові мистецтва ми розуміємо, що у східних єдиноборствах є спортивна цілеспрямованість, а у східних бойових мистецтвах важливу роль відіграють духовні принципи й певні ідеали. І тому, Східні бойові мистецтва, перш за все, передбачають здобути перемогу над собою і знайти себе у світі.

Зіневич Ю. звертає увагу на важливі тенденції, що існували в головних системах стародавньої і середньовічної філософії Сходу. Тобто маються на увазі тенденції як підкреслення діяльного начала в пізнавальному процесі, так і заперечення цього начала, визнання (відповідно заперечення) пізнавальних, зокрема раціонально-пізнавальних принципів, як керівних для діяльності. Важливо зауважити, що саме ці тенденції, по-перше стали основою відповідно зовнішніх і внутрішніх стилів у різних системах східних єдиноборств [89].

З позицій філософсько-культурологічного підходу культура Сходу вважається інтровертивною, а Заходу – екстравертованою.

Екстравертованість західної культури пов'язують із недовірою до «внутрішнього світу» і, навпаки, інтровертованість східної культури – переважно до «зовнішнього світу». Це позначається не тільки на прихильності Заходу в основному до «зовнішніх» стилів східних єдиноборств, а Сходу – переважно до «внутрішніх», але й на збільшенні спроб і на Заході, і на Сході підпорядкувати життя людини розуму, а не почуттям, переживанням.

Психологічна підготовка в східних єдиноборствах [93] спрямована на розвиток здатності людини до самоуправління та самопрограмування психічних і фізичних функцій. Емпірично встановлено, що самопрограмування організму здійснюється найефективніше не в будь-якому стані, а у стані повної врівноваженості психіки. При цьому рівновага психіки є не тільки неодмінною умовою самопрограмування особистості, але і вищою складовою частиною його кінцевого результату.

Таким чином, психічна саморегуляція в системі східних єдиноборств має такі основні цілі: 1) розуміння психологічних особливостей і закономірностей формування своїх основних психічних станів; 2) розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції своїх психічних станів з метою усунення негативних (зокрема стресових) станів; 3) опанування прийомів управління своїм життєвим тонусом, рівнем працездатності і творчих можливостей; 4) набуття необхідних навичок психогігієни, раціональних звичок, властивостей особистості, позитивних рис; 5) розуміння впливу моральної зовнішності на стійкість своєї нервово- психічної сфери і стану здоров'я.

Досягнення людиною цих цілей сприятиме самовдосконаленню, допоможе стати розвинутою інтелектуально і фізично; свідомо перемогти негативні настрої, а також допоможе використовувати здобуті знання в житті, знаходити вихід із складного становища, бути стійкою до невдач і невразливою до труднощів [95].

Ці методи психічного самовиховання склалися в результаті природного багатовікового й різностороннього досвіду людства, продовжують відточуватися і вдосконалюватися з розвитком науки. Вони надають можливість мобілізувати ті внутрішні резерви людського організму, які не використовуються без вживання навіть у тих випадках, коли існує нагальна необхідність. Як приклад одного з методів психічної саморегуляції, які використовуються в бойових мистецтвах Сходу, це – медитація. Медитація – це надзвичайної сили зосередженість уваги, коли людина ніби цілком зливається з предметом свого роздуму. Досягти цього злиття не так просто, для цього потрібний особливий внутрішній настрій.

У процесі медитації людина начебто пробивається до внутрішньої глибини свого існування, до свого «істинного», «вищого» «Я». З позицій науки, це своєрідна саморегуляція, завдання якої полягає в тому, щоб забезпечити адекватність і економічність поведінкових реакцій, тобто високу ефективність психічної діяльності в цілому [24]. Будь-який поєдинок супроводжується боротьбою, яка передбачає боротьбу розуму, емоцій. І це доволі творчий процес, який потребує не тільки фізичної підготовки, а й творчого підходу, що стає зрозумілим з вище зазначеного.

Людська особистість у системі соціального цілого є сукупністю біологічних і психологічних компонентів індивіда. Тому поняття «особистість» не можна розглядати у відриві від соціального середовища, суспільства. Початковим моментом індивідуальних характеристик людини як особистості, на думку Б. Ананьєва [26], є її статус у суспільстві, як і статус спільності, в якій формувалася ця особистість. На основі соціального статусу особистості формуються системи її соціальних ролей і ціннісних орієнтацій. Статус, ролі і ціннісні орієнтації, утворюючи первинний клас особистісних властивостей, визначають особливості структури й мотивації поведінки і, у взаємодії з ними, – характер і схильності людини.

Людина є частиною світу, мікрокосмом, який містить у собі в концентрованому вигляді всі фундаментальні властивості й закономірності світового вчення про неї, має узгоджуватися з ученням про світ загалом. Необхідно показати специфіку людини не як істоти, відмежованої від інших, унікальність якої визначається універсальністю, співвідносністю зі світом. Загальна природа людини існує в її соматичній заданості, яка доповнюється такими атрибутами людського, як розум, свобода, гра, духовність, соціальність тощо. Усе це – лише окремі характеристики людини, водночас важливо уявити її цілісну істоту, яка втілює в собі єдність світового цілого [26].

Усі компоненти людської культури, здоров'я та індивідуального вдосконалення перебувають у постійній взаємодії. Осмислення спорту, його соціально-філософський сенс є засобом досягнення людської ідентичності, гармонією з оточуючою природою і соціумом. Прогрес науки, сучасна техніка й нові технології надзвичайно важливі для оцінки фізичного вдосконалення. У нинішній час майбутнє людства і наукові досягнення тісно зливаються в свідомості людини як два фактори сучасної техногенної цивілізації.

Феномен спорту, стверджує М. Візітей, має соціально-філософський сенс. Спорт має в житті суспільства й людини важливе значення разом з іншими видами діяльності. Перш за все, це прагнення людини до зовнішнього самоствердження. Спорт – діяльність, в якій таке прагнення, характерне західній культурі, має особливу основу для свого розвитку. Спортсменові високого рівня притаманна висока мотивація досягнення. Ця якість справді формується спортом, у будь-якому разі, необхідно відзначити, що спорт збільшує його прояв [31].

Для збереження спорту як компоненту культури необхідне, перш за все, пізнання його сенсу, його генетичних коренів.

Як зауважує М. Візітей, самовідданість, доблість і героїзм пов'язані в спорті не з реалізацією прагнення до особистої перемоги, а з діяльно-практичним ствердженням оптимістичної думки, що у сфері спорту (в соціальному житті в цілому) всупереч відвертості протидії окремих індивідів можлива стійка ситуація співпраці. Безперечно, спорт у найближчому розгляді несе радикальну ідею: розрізнення і протистояння інтересів окремих осіб і є фактором зміцнення законності й порядку, підтримки суспільства в стійкому й одночасно продуктивно відкритому стані, стані високого творчого тону. Справді, найбільш явно принцип «закону і порядку» реалізується в соціальному житті, причому не тоді, коли всі схожі в своїх прагненнях, а коли кожен зберігає свою індивідуальність, цінує її і у зв'язку з цим протистоїть іншому, але все ж таки цінність «суспільного блага» залишається для нього безумовною. Закон, який зберігає свою ефективність у таких обставинах, відповідно, найміцніше й одночасно найгнучкіше [85].

Східні єдиноборства об'єднують у собі як духовну, так і тілесну практики. З точки зору М. Візітея, питання тілесності є значно ускладненим: незалежність буття предметного аналізу від особистого досвіду дослідника, від суб'єктивного початку, від самої операції – спостереження об'єкта не може існувати як дещо само собою зрозуміле. Тоді загальна теорія людської тілесності повинна з самого початку брати за основу всю сукупність емпіричних фактів, як стверджує дослідник (такого роду логіка реалізується в рамках будь-якого пізнавального процесу).

У самому понятті спорту закладений глибинний психолого-педагогічний сенс, який розкривається в початкових природних факторах «культивування» особистих якостей людини, котра живе в гармонії з оточуючою природою.

Об'єктивна необхідність збереження культурних цінностей, зазначає О. Красніков, зумовлює актуальність розробки загальної концепції функціонування сфери спорту як одного із компонентів культури [93].

Вирішення проблеми формування ціннісних орієнтацій спортсменів за допомогою занять східними бойовими мистецтвами є актуальною з точки зору суспільства. Найактуальнішою нині є проблема вміння керувати процесами формування свідомості спортсменів, ефективно й раціонально використовувати їх з метою розвитку самих спортсменів, а також розвитку суспільства. З цієї точки зору, виховний процес, спрямований на залучення студентів до культури Сходу, має соціальний сенс, оскільки студентську молодь потрібно залучати до соціально-активного суспільного життя, щоб його соціокультурно наповнити.

Дослідження Г. Агафонова показують, що східні бойові мистецтва сформовані на релігійно-філософській основі конфуціанських, буддійських і синтоїстських поглядів – спеціальних методів морально-психологічної підготовки і саморегуляції. Ці різновиди японських бойових мистецтв ґрунтуються на моральному кодексі самурайської честі – «бусідо» [96].

На думку академіка В. Шадрікова, без здібності духу важко проявляться іншим здібностям. У кожному творчому початку є духовність, а не навпаки. Ціннісні орієнтації можуть суттєво впливати на становлення особистості спортсмена.

У контексті цього дослідження доречно звернутися до історичного походження й розвитку східних бойових мистецтв і специфічних особливостей основних видів східних єдиноборств. Протягом життя багатьох поколінь людей виникло багато різновидів єдиноборств. Одним із основних факторів розвитку і популярності їх є поєднання утилітарної цінності, оригінальної рухової активності й внутрішнього сакрального змісту цієї діяльності. Головна мета всіх систем єдиноборств – не тільки

захистити себе фізично або добитися переваги над суперником, але й виробити певний моральний кодекс, який полягає в тому, щоб бути благородним, готовим завжди допомогти слабшому, який потребує цієї допомоги [6].

Східні єдиноборства – це ефективний засіб не тільки фізичного, але й морального удосконалення, гармонійного розвитку особистості. Вони формують внутрішню культуру людини, дисципліну, волю, колективізм, розвивають почуття обов'язку та відповідальності. Не перемога над суперником є кінцевою метою, а перемога над самим собою, подолання власних слабкостей і недоліків для життя у згоді із самим собою, навколишнім світом, природою, космосом.

Опанувати їх в досконалості – це означає залучитися до тисячолітньої традиції, що йде корінням в глибинні культури стародавніх цивілізацій Сходу, у яких поняття «військові мистецтва» наділялось зовсім іншим змістом, ніж на Заході і були сплавом фізичних вправ і філософського навчання (Гил К., Чур Хван; Соколов І.С.; Цой Хонг Хи) [36].

Бойові мистецтва Сходу: китайське у-шу, корейське тхеквон-до, японське дзюдо, джиу-джитсу, айкідо, карате визначаються у спорті одним загальним словом «кемпо». Однак, слід пам'ятати, що термін «кемпо» не відображає національної специфіки і своєрідності різних національних шкіл східних єдиноборств.

Кемпо – це вчення, складний комплекс духовної і фізичної культури, це багатовікові традиції боротьби, які перебувають у безперестанному розвитку; це шлях реалізації популярної на Сході концепції єдності мікрокосму людської особистості й макрокосму, досягнення гармонії зі світом та із самим собою [43].

Японське слово «кемпо» є родовим поняттям, пишеться тими ж ієрогліфами, що й китайське цюань-фа, корейське квон-поп, в'єтнамське

куень-фат. Пряме його значення – «Вчення кулака» або «Наука рукопашного бою». У деяких рівнозначних найменуваннях японський термін набув значного поширення. Якщо в Китаї під цюань-фа розуміють як бій без зброї, то в Японії поняття кемпо – це узагальнення різних східних єдиноборств. У цьому ж значенні термін використовується і на Заході [43].

Джерелами кемпо є різні філософські східні школи: даоська філософія; йога, як система психотренінгу, фізичного й духовного вдосконалення людини; традиційні теорії китайсько-тибетської медицини про циркуляцію життєвої енергії, про точки й меридіани, їхній зв'язок з внутрішніми органами, а також про розвиток енергетики організму ци-гун; спостереження за звичками тварин (тваринні стилі кемпо); системи рукопашного бою і ритуальні танці різних народів; військова наука стародавнього Китаю, принципи стратегії й тактики, які ґрунтуються на теорії даоських мислителів; Чань (Дзен) – буддійська психотехніка, яка надає можливості досягти значних результатів у концентрації та самонавіянні [41].

Складовими кемпо є: 1) конфуціанські етнічні норми у формуванні особистості; 2) детально розроблені методики навчання: підготовка тіла, психічна перебудова, способи роботи з п'ятьма стихіями, предметами і формами-образами; 3) арсенал способу боротьби національних видів, спрямувань, стилів і шкіл.

Така класифікація надає можливість розглядати кемпо як єдину систему, як соціально-психологічну й культурну царину знань у сфері культури, історії, медицини, філософії, етики, релігій Сходу [43].

Фундамент усієї системи кемпо – філософське бачення даоських мислителів, які набули відображення в гуманітарних і в природних науках стародавнього Китаю. Поняття військових мистецтв Сходу наповнювалося зовсім іншим сенсом, ніж на Заході. Остаточною метою вивчення кемпо

була не перемога над суперником, а перемога над самим собою, подолання власних слабкостей і недоліків. Школа кемпо ставала школою життя людини.

У своїх наукових працях І. Оранський відзначає, що різні види єдиноборств існували практично в усіх народів. Історія донесла до наших днів різні відомості про систему боротьби в єгиптян та інків, про грецький панкратіон та індійські ваджрамушти, про давньоруську, лицарську боротьбу, про стрільбу із лука й арбалетів, поєдинки на мечях, списах, дубинках, про метання бумерангів. Були власні види боротьби у кельтів і скіфів, у північноамериканських індійців і австралійських аборигенів, у вікінгів і монголів [56].

Про цілісність культури далекосхідного регіону у відповідному сенсі можна говорити, як стверджує В. Фомін, у застосуванні до всієї багатовікової традиції військового мистецтва Сходу, що охоплює етику і філософію військової справи, але кардинальне переосмислення бойових мистецтв Сходу як одного із шляхів духовного вдосконалення людини в першу чергу пов'язане із дзенем. «Дзен (санскр. – дхьяна, кит. – чань) – «зосередження», вчення про досягнення осяяння (саторі), стан нескаламученості, нерозрізнення не-«Я» (відсутність індивідуального «Я»), результатом якого є реалізація «порожнечі» й вихід за межі власного «Я», коли проявляється істинна природа всього світу» [95].

Одним із результатів цієї взаємодії і стала унікальна культура психічної діяльності, система психотехніки і психорегуляції. Саме вона значною мірою визначає специфіку традиції бойових мистецтв, що перетворилися на особливий шлях удосконалення людини. Східні єдиноборства побудовані на методах психорегуляції і свого часу використовувалися в професійній діяльності. У різні часи в різних народів військова професія диктувала специфічні вимоги до психологічної

підготовки. Їх сутність полягає у такому подоланні страху смерті, яке дозволяло б воїну діяти з максимальною ефективністю.

У реальній практиці єдиноборств на перший план можуть виходити ті чи інші фактори психорегуляції. Важливо те, що в основі психорегулюючих установок свідомості, методів, засобів, прийомів – переважає інтелектуальна, емоційна діяльність свідомості. Вона створює «стратегію» психорегуляції на нездоланній волі до життя (яка опиняється вище біологічного інстинкту самозбереження). Але лише одна інтелектуальна складова ще не є безумовною гарантією збереження необхідної для воїна психологічної рівноваги. Екстремальна природа бойових дій потребує від воїна зосередженості на підсвідомому рівні, прибираючи без свідомих реакцій, що прибирають бар'єри інтелектуальної рефлексії. Тому, якими б міцними не були установки свідомості, вони повинні отримувати не менш міцне підкріплення в таких механізмах «несвідомої» спонтанної поведінки, які б забезпечували максимальну ефективність бойових дій. Саме цей аспект психорегуляції в далекосхідних бойових мистецтвах і був освоєний дзеном [103].

Відмінною ознакою дзенської психорегуляції є та «психотехніка несвідомого», яка в цілому відповідала корінним установкам дзена, стала основою всієї системи психорегуляції в бойових мистецтвах Сходу. Органічність поєднання дзена з бойовими мистецтвами на базі східної традиції мала природні передумови. Сам тип поведінки в дзені, включаючи практику зосередженості (медитацію), був зорієнтований на спонтанні, інтуїтивні, несподівані й непередбачені способи досягнення стану осяяння (саторі). У цьому й полягала принципова відмінність від методів йоги, де весь шлях до вищого стану свідомості (самадхи) був інтелектуально прорахований. Саме ця непередбаченість дзенського «прориву» у відповідний стан свідомості, що був джерелом ефективності в будь-яких діях, якнайкраще відповідала екстремальній, непередбаченій

природі самого процесу боротьби. Як результат, дзенська психотехніка перетворилася на базі бойових мистецтв у техніку активної медитації, яка ґрунтувалася вже не на особистісно-інтелектуальних механізмах свідомості, а на універсальних принципах і загальних природних законах.

Для людини, яка здолала дуалізм особистості й відчула зв'язок з єдиним природним універсумом, особисте благополуччя й душевну рівновагу ототожнюють із поняттями «природної гармонії і справедливості», а його дії немовби відбуваються «по іншу сторону добра і зла, життя і смерті». Для «порожньої» свідомості, знайдення якої є метою всієї системи психорегуляції в бойових мистецтвах, смерть як категорія особистісного сприйняття взагалі відсутня. Отже взагалі немає необхідності переборювати страх смерті – у спонтанній, «несвідомій» поведінці воїна в конкретній бойовій ситуації йому взагалі немає місця. У такому стані воїн нічого не чекає і готовий до всього, в будь-який момент усього, що відбувається, він не пов'язаний із минулим, не залежить від майбутнього і живе тільки нинішнім, сприймаючи і наповнюючи його всім своїм єством. Саме це і стає немовби вищою гарантією ефективності як самої психорегуляції воїна, так і всіх його дій на даній основі [104].

Охарактеризовані традиційні для східної свідомості установки на «психотехніку підсвідомого» є фактом історії і входять до культурного спадку далекосхідного регіону. Саме такими вони постійно були предметом раціонального усвідомлення, в якому переплавлявся досвід видатних учителів дзена й майстрів бойових мистецтв. Результати відповідної практики і її усвідомлення знаходять свій багатоаспектний прояв на всіх без

винятку рівнях традиційної бойової підготовки, у всіх без винятку методах і формах традиційного навчання. У відомому сенсі вони перетворюються в загальну й невід'ємну із соціокультурної традиції в цілому, систему психорегуляції далекосхідних бойових мистецтв. Проте в «дзенських

видах боротьби» є також відносно автономна сфера «прикладної психотехніки». Вона має відношення до того, що в спорті використовується як аутотренінг і в адаптованому виді може знайти практичне застосування навіть за межами спортивних єдиноборств і взагалі за межами спорту.

Серцевиною цієї сфери «прикладної психотехніки» є класичні форми медитації. У східних видах спортивних єдиноборств класичній медитації приділяється значна увага. Дзадзен практикується по дві хвилини на початку і наприкінці тренування. Правильна поза, дихання і техніка зосередження допомагають спортсменам в одному випадку звільнити свідомість і підготувати себе до інтенсивної «несвідомої» роботи на тренуванні, а в іншому – компенсувати великі психічні й енергетичні затрати. Медитація використовується і як допоміжний засіб для закріплення спеціальних навиків психорегуляції [56].

У свій час видатний майстер сучасного карате М. Ояма провів характерний експеримент. Першого із двох обдарованих учнів він готував головним чином фізично й технічно. Другому учневі давав менше навантаження, але рекомендував щодня двічі по півгодини виконувати дзадзен: після пробудження і перед вечірнім тренуванням. Через півроку ці учні склали екзамен на чорний пояс. Перший став мускулястим, набрав вагу до 5 кілограмів. Другий здавався мускулястим і жилавим, але в єдиноборстві із суперником здобув переконливу перемогу [46].

Медитація за межами бойових мистецтв чи спорту зберігає значення як істотний психорегулятивний і психогігієнічний фактор. Численні дослідження лікарів різних спеціальностей дозволили виявити цілий ряд медитативних систем позитивного впливу на організм людей. До цього позитивного впливу належать: нормалізація нервових процесів, підвищення життєвого тону, інтелектуальних здібностей, зміна деяких рис, формування волі, темпераменту, працездатності, різке зниження

конфліктів при взаємодіях, звільнення від багатьох хронічних недругів і припинення виникнення гострих захворювань. Це необхідно мати на увазі, приступаючи до практичного освоєння медитативної техніки незалежно від конкретних ціннісних орієнтацій такого роду занять. Подібні тренування сприяли і сприяють формуванню цілісного характеру людини, коли свідомість і підсвідомість зливаються в єдине ціле, що запобігає «роздвоєнню особистості».

У східній традиції бойові мистецтва широко практикувалися не у військових державах, а й у середовищі миролюбних буддійських монахів, а також китайських і японських монастирів, які стали центрами формування багатьох відомих шкіл боротьби. Як відомо, шляхи економічного, соціально-історичного й культурного розвитку в державах Заходу і Сходу виявилися різними. Традиції Сходу більш життєві, а механізми передачі культури наступним поколінням точні. Тому зібрати різноманітні прийоми в струнку систему з чіткою класифікацією, традиціями, принципами і методами, підвести під неї філософську і морально-етичну базу, зробити її способом не тільки фізичного, але й морального, психологічного, духовного вдосконалення змогли тільки на Сході. Саме там єдиноборства були перетворені в мистецтво, таке як каліграфія, чайна церемонія, ікебана, китайський чотиривірш й інші соціокультурні аспекти життєдіяльності людини [41].

У середні століття військові мистецтва потребували від людини віддачі всіх життєвих сил. Девізом воїнів було: «Все або нічого!» Але це означає, що заняття військовими мистецтвами повинні були перетворити людину в подвижника для радості до життя. Навпаки, самосвідомість у процесі опанування військового мистецтва загострювала сприйняття людини до прекрасного, живої природи, мистецтва. Невипадково поняття Вень (культура) і Унь (войовничість) в історії Сходу тісно переплітаються один з одним. Наприклад: великий поет Лі Бо епохи Тан був прекрасним

фехтувальником, а відомий фехтувальник Міямото Мусасі – прекрасним художником і письменником. Найвідоміший внесок військові мистецтва Китаю і Японії зробили до розвитку класичного театру. Ретельно розроблені комплекси формальних вправ зі зброєю і без зброї ввійшли до режисури пекінської опери, спектаклів Ноо й Кабукі [37].

У дослідженнях І. Оранський відзначає, що японські актори вивчали техніку фехтування на мечях і списах для того, щоб володіти пластикою справжнього бійця. З цією ж метою в Китаї вивчали формальні вправи ушу. Почуття ритму, необхідне у військових мистецтвах, поріднює їх з музикою. Військове мистецтво стає не тільки невід'ємною частиною культури і традиції народу, але і способом життя, стилем мислення тих, хто займається цим серйозно. Саме тому воно збереглося до нашого часу. Військове мистецтво потребує не сліпого повтору встановлених канонів, а осмислення, психологічного захоплення, проникнення в кожний рух великої творчості. Військове мистецтво надає можливість людині повніше розкритися, глибше зрозуміти себе й оточуючих, самореалізуватися у будь-якій сфері життя.

Могильова С. стверджує: східні єдиноборства є синтезом як духовної, так і тілесної практик. Перш за все, тіло – це спосіб, завдяки якому природа стає людиною, матеріальний носій життя організму, безпосередній прояв того, ким насправді є людина. На основі спостережень за фізичною поведінкою (рухи, жести, поза), можна дійти багатьох висновків про людину. Тілесність формується в результаті роботи людини над собою, на що також значно впливають різні види єдиноборств. Особливості цього виду спорту полягають у безпосередньому контакті з іншим «Чужим», тому – саме завдяки зустрічі в поєдинку з «Чужим» – формується «Моя власна» тілесність, змінюється світогляд і система ціннісних орієнтацій. Зустріч з «Чужим», поєдинок – відбувається в ситуації боротьби, що в перекладі з грецької означає агон.

Об'єктивний зміст спорту – змагальні відносини, означає, що спорт – це агон. Усі агони з часів античності – публічні змагання [89].

Саме змагальність і публічність дозволяють характеризувати агон як одну із реалізації жаги визнання. Спортсмен бажає бути кращим, бажає, щоб це бачили і визнавали інші люди, а в спорті як феномені закладена соціальна практика, яка має для цього специфічні можливості.

Єдиноборства поділяються з точки зору стратегії боротьби на такі види: наступальні, оборонні та контратакувальні. На нашу думку, дацільно виділити поняття агональної практики, як дії, що демонструють східні єдиноборства як синтез духовної і тілесної практик.

Тілесно-духовні практики, які застосовуються у східних єдиноборствах поєднують у собі і сакральне (священне), і профанне (буденне), і духовно-емоційне сприйняття (бачення) як фактичності, так і контрфактичності. Для психолого-педагогічної галузі знання важливі як мотивація звернення особистості до тих чи тих цінностей, так і сам факт такого звернення, тобто те, до чого студентська молодь прагне і що вважає за необхідне важливе для своєї самореалізації в різних сферах життя – особистому житті, навчанні, професії, спорті.

Таким чином, східні єдиноборства мають певну філософську єдність поглядів і спрямовані на формування у людини таких ціннісних орієнтацій, як духовне зростання, фізичне вдосконалення, інтелектуальний розвиток. Східні єдиноборства і практики дозволяють поєднати духовне й тілесне, сприяють самоактуалізації як процесу розгортання особистісного потенціалу, закладеного в людині як родовій істоті з орієнтацією на ідеал та майбутню перспективу й опору на внутрішній духовний світ. У процесі залучення до занять східними єдиноборствами самоактуалізація може розглядатись як базовий процес саморозвитку особистості та інтегральна мета освітньої діяльності, що на нього орієнтується. Отже, самореалізація в контексті ціннісних орієнтацій постає як процес втілення людиною своїх

знань, умінь, талантів у життя, самоствердження у суспільстві як особистості. Заняття східними одноборствами стимулюють прагнення до духовного, фізичного (тілесного) та інтелектуального самовдосконалення, а, отже, стимулює молоду людину до самовиховання.

1.4. Психологічні особливості підготовки спортсменів в секціях бойових мистецтв

Розвиток особистості й її якостей відбувається в певних *умовах*. В психології умову розуміють як сукупність явищ зовнішнього та внутрішнього середовища, що ймовірно впливають на розвиток конкретного психічного явища; до того ж це явище опосередковується активністю особистості чи групи людей. За визначенням С. Ожегова, умова – це обставини, за яких відбувається або залежить будь-що [91].

Умовами виховання особистості засобами східних одноборств є сукупність психолого-педагогічних методів, засобів і прийомів, необхідних для здійснення виховного впливу на особистість з метою формування її мотиваційних і ціннісних орієнтацій. Зокрема: 1) залучення вихованців до опанування аксіологічних ідей традиційних східних учень, відповідно до яких практика бойових мистецтв гармонізує душу й тіло; 2) стимулювання інтеріоризації кожною особистістю соціально значущих цінностей на тренуваннях зі східних єдиноборств; 3) здійснення психолого-педагогічного супроводу самовиховної роботи з відпрацювання власних мотиваційних й ціннісних орієнтацій на основі використання виховного потенціалу східних єдиноборств.

На сьогодні, в основу формування мотиваційно-ціннісної сфери особистості покладено наступні методологічні підходи:

1) *системний* (С. Архангельський, Я. Болюбаш, В. Докучаєва, Н. Кузьмін, В. Сластьонін) – він передбачає вивчення явищ у їх цілісності,

неподільності й комплексності; певний взаємозв'язок і взаємодію різних форм роботи, орієнтованих на досягнення поставленої мети. Виховання особистості з позиції системного підходу трактується як процес кількісних і якісних змін, що зумовлюють формування у людини нових якостей і розвиток уже наявних;

2) *особистісно-орієнтований* (Л. Божович, Г. Костюк, В. Сериков, С. Сисоєва) – він, в свою чергу, ставить у центр формувального процесу особистість з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей; згідно з позицій цього підходу кожна людина сприймається як самостійна цінність. Умовою й результатом особистісно зорієнтованого виховання є прагнення індивіда до самовдосконалення, творчості та саморозвитку;

3) *діяльнісний* (О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) підхід базується на положенні, що розвиток особистості відбувається в діяльності. Він зумовлений тим, що, з одного боку, діяльність у будь-яких видах, формах безпосередньо та опосередковано впливає на зміни в структурі особистості, а, з іншого, – особистість має право обирати ті види і форми діяльності, до яких вона схильна та які задовольняють потреби особистісного розвитку. Саме через залучення людини до певної діяльності, наприклад, занять східними єдиноборствами, можна досягти необхідних особистісних змін;

4) *гуманістичний* (А. Маслоу, К. Роджерс) підхід розглядає виховання як процес становлення і вдосконалення цілісної особистості, яка прагне до самореалізації, відкрита для здобуття досвіду та нових знань; створення необхідних умов для вираження її унікальної сутності, життєвої позиції, самореалізації та самовдосконалення особистості, підтримка розвитку особистості через надання максимальної свободи вибору; збереження та зміцнення стану здоров'я й почуття власної гідності;

5) *аксіологічний* (Л. Божович, Г. Залеський, А. Здравомислов, В. Мясищев) – акцентує увагу на дослідженні структур ціннісно-смиислової сфери особистості. Передбачає виділення педагогом основних цінностей, норм і еталонів, що мають стати об'єктом ціннісного ставлення студентів у процесі їх засвоєння, залучення студентів до діяльності, яка має ціннісний сенс, дозволяє змінити ставлення до себе та інших, зокрема, занять східними єдиноборствами [96].

Отже, перша психолого-педагогічна умова – *залучення вихованців до опанування аксіологічних ідей традиційних східних учень, відповідно до яких практика бойових мистецтв гармонізує душу й тіло.*

Ціннісно-мотиваційні орієнтації та система особистісних смислів складають ціннісно-смислову сферу особистості та зумовлюють спонукальну й поведінкову сторони суб'єкта. Дослідники трактують ціннісно-смилову та мотиваційну сферу з погляду соціально зумовлених компонентів, що формуються під впливом соціальних законів, під впливом виховання, що дає можливість людині надалі саморозвиватися, але обмежуючись межами даної спільноти [4]. Багато авторів пов'язують ціннісно-смилову сферу із внутрішньою діяльністю людини, з її переживаннями, які надалі трансформуються в зовнішнє життя.

Визначна роль цінностей як організатора людської діяльності підкреслюється багатьма філософами (А. Здравомислов, В. Тугаринов). В більшості психологічних концепцій (О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) саме рівень цінностей є найвищим у ієрархічній структурі особистості. На думку О. Гогоберідзе, С. Явоненко [5], цінності визначають сенс життя людини, її мотивацію, життєву стратегію; ідеали, основні переконання й цілі індивідуума.

Важливим є той факт, що цінності, які сформовані у людини, є своєрідним регулятором її самоактивності. Так М. Боришевський зазначає, що «...система цінностей втілюється, опредметнюється у тих чи інших

конкретних феноменах, пов'язаних із відповідними формами життєдіяльності, у яких і здійснюється оволодіння цінностями, їх поступове перетворення із явища «зовнішнього» у явище «для себе», тобто відбувається переведення цінностей суспільних у цінності суб'єктивно значущі для самого індивіда» [8]. Отже, цінності є результатом суб'єктивної оцінки особистістю певних явищ (предметів, об'єктів); тісно пов'язані з її емоційною й мотиваційною сферами; вони є основою для визначення індивідуальних життєвих пріоритетів, регулюють соціальну взаємодію з іншими людьми.

Для того, щоб сформувати у вихованців мотивацію щодо фізичного й особистісного самовдосконалення, необхідно сформувати в них певні знання в цій галузі.

При реалізації первинної психолого-виховної умови необхідно враховувати, що зміст загально-людських знань має сприяти чіткому усвідомленню особистістю змісту понять «цінність», «ціннісно-мотиваційна орієнтація», розумінню ролі ціннісних орієнтацій у виборі життєвого шляху, способу життя, професії, ставлення до себе і оточуючих. Знання, які вихованці набувають під час занять східними одноборствами повинні стати об'єктом їх ціннісного ставлення, набути статусу оцінних знань, що «фіксують у навчальному процесі у явному вигляді особистісне ставлення суб'єкта до об'єкта, яке відмінне від пізнавального» [11]. Ціннісне ставлення є необхідним засобом для засвоєння знань і одночасно є особистісно значущим результатом їх засвоєння, перетворюючись на *особистісне ціннісне знання*.

Зміст знань охоплює аспекти: соціальних цінностей – єдність всього світу (живого і неживого), неповторність кожної окремої особи, її духовного і фізичного розвитку; загальнолюдських цінностей (любов, честь, відповідальність, чесність); здобуття освіти і оволодіння професією, цінності міжособистісного спілкування; самовдосконалення,

самореалізації особистості. Насичення змісту зазначеними ціннісними аспектами сприяє формуванню у вихованців уявлень про значний культурологічний, духовний, ціннісно-смісловий потенціал системи соціально-гуманітарних знань, умінь, й сприяє формуванню ціннісно-мотиваційного ставлення до них.

Зупинимося на тлумаченні категорії «ціннісно-мотиваційне ставлення». Для цього слід звернутися до наукових праць І. Кобиляцького, В. Лозової, В. Мясичева, Л. Рувинського, В. Тугаринова. Ціннісне ставлення (як різновид ставлення), на думку В. Тугаринова, є відображенням у свідомості особистості позитивної значущості того або іншого об'єкта.

В. Мясичев вважає, що ціннісне ставлення є основою розвитку багатьох якостей особистості, оскільки саме у ціннісному ставленні виявляється здатність людини адекватно відбивати дійсність у її основних рисах, її можливість обирати засоби впливу на навколишню дійсність і здатність узгоджувати свої дії з узагальненим змістом набутого досвіду. Отже, ціннісні ставлення людини виконують роль внутрішніх механізмів регуляції поведінки, спрямовують і корегують процес цілепокладання, що є важливим для нашого дослідження.

На думку В. Лозової, ціннісне ставлення «регулює вибіркоче ставлення до об'єктів, явищ дійсності та діяльності (зокрема до себе, здоров'я, освіти, професії), визначає відповідність діяльності й об'єктів потребам особистості, створює імпульс до діяльності, відбивається на її темпі, якості і рівні» [15].

Узагальнюючи вищевикладене, можемо констатувати, що *ціннісно-мотиваційне ставлення* є компонентом ціннісно-змістовної сфери особистості, що характеризує систему цінностей певної людини стосовно певного об'єкта (наприклад, до здоров'я) й визначає її діяльність щодо

даного об'єкту, а й отже, здійснення людиною відповідних дій щодо його збереження.

При формуванні у вихованців ціннісно-мотиваційних орієнтацій важливо враховувати зазначені мотиви в організації виховного процесу, а також те, що заняття східними єдиноборствами дозволяють реалізувати будь-який із вказаних мотивів.

Отже, ціннісне ставлення вихованців до конкретного, визначеного самою людиною аспекту власного життя є підґрунтям для формування ціннісних орієнтацій, як більш широкого феномену. Сформоване ціннісне ставлення до обраного й визнаного важливим аспекту життя, стимулює людину до систематичної активної діяльності із самовдосконалення (як фізичного, тілесного, так і особистісного), і східні єдиноборства дозволяють це реалізувати.

Другою психолого-педагогічною умовою є *стимулювання інтеріоризації кожною особистістю соціально значущих цінностей на тренуваннях зі східних єдиноборств.*

Як свідчить діяльнісний підхід, розвиток психіки та свідомості людини відбувається через різні форми діяльності, які умовно поділяють на зовнішні та внутрішні види. Психіка та свідомість належать до внутрішніх видів діяльності людини (Л. Виготський, О. Леонтьєв). На підставі цього виникли два поняття, які пов'язані із зовнішніми і внутрішніми формами діяльності людини: інтеріоризація та екстеріоризація.

Зовнішня діяльність людини, з позицій діялісного підходу, представлена практичними операціями та діями, які можна реально побачити. Внутрішня форма діяльності – розумова, невидима для інших людей. Тривалий час предметом вивчення психології була тільки внутрішня діяльність, тому що зовнішня вважалася її похідною. Згодом дослідники дійшли висновку, що обидві форми діяльності складають

єдине ціле, залежать один від одного, підпорядковані одним і тим же закономірностям (спонуканням, потребам, мотивам та меті). Інтеріоризація й екстеріоризація – це механізми взаємодії зовнішньої і внутрішньої форм діяльності людини [18].

Інтеріоризація і екстеріоризація – це взаємопов’язані механізми, завдяки яким відбувається процес засвоєння людиною суспільного досвіду, знань, цінностей. Людина набуває, накопичує і «привласнює» соціальний досвід попередніх поколінь, засвоює певні соціальні норми та цінності. Це *інтеріоризація*, активний внутрішній процес формування свідомості на основі засвоєного досвіду. Відповідно до засвоєного досвіду, норм, цінностей людина формує власні дії. Цей термін у психології вперше використаний Ж. Піаже, але в працях Л. Виготського і О. Леонтьєва він набув дещо іншого змісту. Інтеріоризація надає психіці людини можливість оперувати образами предметів, які є незримими, внутрішніми. Процес переходу від зовнішньої, реальної дії до внутрішньої, ідеальної називається *інтеріоризацією*.

Поняття «екстеріоризація» означає формування поведінки, дій, вчинків на підставі внутрішньо набутого і засвоєного соціального досвіду, норм, цінностей. Це зворотній процес, існування одного з них неможливе без іншого [55].

Екстеріоризація – це процес, результатом якого є перехід внутрішньої (психічної, незримої) діяльності людини у зовнішню, практичну. Дослідженням поняття займалися представники вітчизняної психології (О. Леонтьєв, П. Гальперин), але перше призначення йому дав Л. Виготський.

Отже, можемо зробити висновок, що *ставлення* є соціально зумовленою змістовною структурою особистості, що формується шляхом виховання, відбиває особистісну оцінку певних явищ (предметів, об’єктів, подій) дійсності; має індивідуальний вибіркового характер. Воно є

усвідомленим і різним за ступенем активності й динамічності, у ньому виявляється досягнута особистістю єдність емоції, оцінки, думки й дії.

Спираючись на погляди О. Соколенко [20], ставлення розуміємо як внутрішню активну, вибіркочу позицію особистості, яка відображає особистісну оцінку певних явищ (предметів, об'єктів, подій) дійсності; що має індивідуальний вибіркочий характер і визначає її поведінку.

Для того, щоб залучити студентів до занять східними єдиноборствами метою формування у них ціннісних орієнтацій, необхідна розробка спеціальної програми, до якої входять: 1) компонент знання: ознайомлення студентів із філософією та культурою різних країн Сходу, особливостями певних видів східних єдиноборств; 2) емоційний компонент: формування позитивного ставлення до занять будь-яким із видів східних єдиноборств; 3) діяльнісний компонент: залучення до систематичних занять різними видами східних єдиноборств.

Головне полягає в тому, що займатися східними єдиноборствами (як формою бойового мистецтва) можна як фізичною культурою, тривалий час, навіть протягом усього життя.

Отже, визначені переваги і виховні можливості східних єдиноборств дають підстави для висновку, що під час занять ними можливе формування ціннісних орієнтацій у студентської молоді, а саме до фізичного й особистісного самовдосконалення.

Третя психолого-педагогічна умова, яку доцільно реалізувати – *здійснення психологічного супроводу самовиховної роботи особистості з відпрацювання власних ціннісних орієнтацій на основі використання виховного потенціалу східних єдиноборств.*

На сьогодні, поняття «психолого-педагогічний супровід» має різні аспекти трактування. Так М. Рожков розглядає «соціально-педагогічний супровід людини» як процес, що містить комплекс цілеспрямованих послідовних педагогічних дій. Результатом цих дій є надання допомоги

людині в розумінні життєвої ситуації, що виникла, і забезпечення її саморозвитку на основі рефлексії [87]. На думку Є. Казакової, педагогічний супровід – це метод, що забезпечує створення умов прийняття суб'єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору. До того ж суб'єкт визначається і як людина, що розвивається, і як система, котра розвивається.

М. Шакурова розглядає психолого-педагогічний супровід як один із «механізмів тривалої двосторонньої взаємодії». До цієї взаємодії автор відносить такі характеристики: суб'єктна позиція всіх учасників процесу; спільність і взаємореферентність, яка приймається та підтримується суб'єктами взаємодії; багатопроєктність; схожість інтерпретацій; адаптивність; переважне використання «м'яких» методів психолого-педагогічної взаємодії [22].

Психолого-педагогічний супровід – це стимул самовиховання ціннісних орієнтацій вихованців під час занять східними єдиноборствами. Це означає, що тренер повинен виконувати організаційну й корекційну функції, спрямовуючи діяльність студентів під час тренувань, здійснювати відбір вправ і прийомів з урахуванням рівня фізичного і функціонального розвитку студента, здійснювати відбір методів спортивного тренування, які дозволять ефективно оволодіти технікою і тактикою східних єдиноборств, стимулюватимуть до фізичного і особистісного самовдосконалення.

Таким чином, *психолого-педагогічний супровід* визначається як цілісна, організована тренером діяльність, яка спрямована на забезпечення самовиховної роботи вихованця, побудована з урахуванням його індивідуальних і вікових особливостей розвитку, на основі вибору адекватних методів і прийомів проведення спортивного тренування із східних єдиноборств.

Супровід самовиховної роботи необхідно здійснювати у таких напрямках: *психологічному, фізичному та спортивному*.

Психологічний напрямок самовиховної роботи особистості орієнтований на врахування вікових змін у мотиваційній сфері (потреби, інтереси, досягнення), особистісних якостях (вольові та моральні риси), спілкуванні та соціальній взаємодії, освітній діяльності.

У юнацькому віці відбуваються кардинальні зміни у мотиваційній сфері, які мають як кількісний, так і якісний характер. Як зазначає Л.С. Виготський [27], протягом порівняно невеликого терміну відбуваються інтенсивні і глибокі зміни у рушійних силах поведінки. В мотиваційній сфері замість переліку мотивів вибудовується їх ієрархія. Мотиви виникають не стихійно, під впливом інтересу, а на основі поставленої мети й усвідомленого наміру. Молода людина починає чітко усвідомлювати власні потреби і свідомо ними управляти, прагне будувати довгострокові життєві плани та перспективи.

У цей віковий період важливо спрямовувати процес розвитку мотивації таким чином, щоб у студентів сформувалися і закріпилися соціально крисні цінності та ціннісні орієнтації, пов'язані із прагненням до фізичного й духовного вдосконалення, інтелектуального розвитку і самореалізації. Це можливо за умов здійснення педагогічного супроводу самовиховної роботи студентами вищого навчального закладу.

Важливою психологічною особливістю юнацького віку є прагнення до ризику. У психологічній літературі виділяють фізичний і соціальний ризику [21]. Ситуації фізичного ризику (наприклад, ризиковані ігри), які обирають юнаки, пов'язані зі самоствердженням. Соціальний ризик пов'язаний з тим, що дотримання групових цінностей (або їх заперечення) є критерієм оцінки юнака переважно з боку однолітків.

Щоб юнак був прийнятий групою, він має дотримуватися групових цінностей. Це тісно пов'язано з різними ризиками для здоров'я молоді –

курінням, вживанням алкоголю, наркотиків, психотропних речовин. Отже, в цьому віці молода людина значно залежить від тієї соціальної групи, в якій проводить багато часу (наприклад, студентський колектив). Її завдання полягає в тому, щоб знизити соціальні ризики для здоров'я студентської молоді. Це може бути досягнуто шляхом формування відповідних ціннісних орієнтацій, наприклад, усвідомлення цінності здоров'я.

Спілкування і соціальна взаємодія – ще одна галузь, в якій яскраво проявляється прагнення молоді до самовираження, що виявляється у афіліації – потребі у спілкуванні, в емоційних офарблених контактах. Афіліативна потреба у приналежності до певної групи, іноді, на думку, І. Кона, у деяких юнаків стає гіпертрофованою, занадто вираженою: вони прагнуть постійно перебувати в компанії, навіть якщо немає своєї – то у будь-якій іншій. Пізнання людиною самої себе відбувається тільки у спілкуванні з іншими, і в юнацькому віці через спілкування з однолітками відбувається пошук своєї ідентичності. Інші люди виступають для юнака дзеркалом, у якому відображаються ставлення і реакції оточуючих на його поведінку, які його вчинки та дії приймають і які не приймають у суспільстві. Накопичуючи таку інформацію, у молодій людині поступово формується уявлення про себе. У подальшому ці уявлення ще багато разів будуть уточнюватися і змінюватися у процесі взаємодії з іншими людьми.

Отже, в юнацькому віці надзвичайно важливим є коло спілкування, оскільки формуючи певне ставлення, приймаючи певні рішення, саме на думку оточуючих і орієнтується молода людина, це також стосується формування цінностей. У цьому віці цінності й ціннісні орієнтації в одній референтній групі є, як правило, спільними для всіх членів цієї групи. Отже, важливо звертати увагу і вивчати оточення юнака, прагнути з'ясувати, які цінності й ціннісні орієнтації домінують у цій групі і засобами виховної роботи залучити його до тих референтних груп

однолітків, які займаються спортом, ведуть здоровий спосіб життя, прагнуть фізичного і духовного зростання, самовдосконалення і самореалізації.

Під час спортивних занять вихованець витримує значні фізичні, розумові, моральні, вольові навантаження. Не всі здатні адекватно оцінити власні можливості й організувати власну діяльність. Тому, з психологічної точки зору, в цей період є важливою організація систематичного контролю всіх аспектів підготовки спортсмена.

На сьогодні існують слушні уявлення про функції мотивації, які можуть успішно використовуватися у здійсненні психологічної підготовки спортсмена. Науковці виокремлюють три основні функції мотивації: енергетичну, утворювальну смислову активність та системоутворюючу [25].

Енергетична функція мотивації впливає із потреб спортсмена в безупинному спортивному вдосконаленні. Цей аспект мотивації описується співвідношенням, що складає таку структуру: «потреба – мотив – мета». Енергія потреб перетворюється на мотив, що має узгоджуватися з умовами дій, тренування. Спортсмен за такої мотивації переживає стан незадоволення, нестатку в чомусь, але не розуміє їх змісту, не знає, які дії та способи потрібні для їх регулювання. Природно, що енергія яка породжується такими мотивами, має лише перехідне значення: будучи «сліпою», надлишкова енергія призводить до недоцільної активності. Енергетична мотивація характерна для початкових стадій навчання та тренування. Головною рушійною силою тут є неусвідомлені спонукання до психомоторної активності. Хоча вони ще безпредметні, але вже містять паростки майбутніх інтересів і прагнень. Людина тільки відчуває незрозумілий потяг до чогось, але їй не зовсім зрозуміло, до якого предмета і до якої мети її примушують рухатися. Ці чуттєві

відображення потреби то згасають, то наповнюються змістом, тобто перетворюються на усвідомлені прагнення [25].

У новачка внутрішні сили, що спонукають до дій, пов'язані з прагненням займатися спортом, щоб стати сильним, спритним і витривалим, мати гарну статуру, виправити свої тілесні вади. Спортсменом високого класу часто рухають неусвідомлювані спонукання у вигляді дослідницьких імпульсів, пізнавального ставлення до тренування. Лише внаслідок поєднання схильності з відповідним предметом він стає здатним спрямовувати і регулювати діяльність. Неусвідомлювані спонукання – інтенції – часто є досить тонкими індикаторами потенційних здібностей, можливостей, своєрідними провісниками таланту, і щоб його не прогледіти, до них потрібно ставитися з великою увагою.

У новачків інтереси виявляються у вигляді миттєвих і жагучих захоплень, що часом згасають із виникненням інших, цікавіших подій. Нестійкість інтересів частково пояснюється інтенсивним «пошуком себе», спробою виявити свої здібності й покликання. Для юного спортсмена це цілком природний процес, який називають «стрибками інтересів». Важливо спершу визначити зміст інтересів, і завдання тренера полягає у правильному їх формуванні.

Дуже часто у майстрів відбувається замикання інтересів на спортивному результаті, а не на тому, як раціоналізувати тренування, щоб досягти бажаного результату. У цьому випадку спортсмен здійснює затятий осмислений двобій тільки за результат. Водночас ця нестримна пристрасть боротьби за своєю суттю є наївною, сліпою, оскільки в ній немає предмета пристрасті, змісту діяльності. Необхідно вийти за межі бажань миттєвості й задоволення їх. Разом з інтересом до змагань, що найменше потрібно задовольняти в тренуванні, та самоствердженням результатом мають повсюдно домінувати й активно працювати

пізнавальні й творчі інтереси. Виникнення інтересу до чогось свідчить про зосередженість думки на цікавому, про бажання ближче ознайомитися з ним, осягти його. Тому інтерес є специфічним мотивом культурної, зокрема пізнавальної, діяльності. Інтерес завжди двобічний: якщо спортсмена щось цікавить, це означає, що предмет цікавий і привертає увагу, утримує думку через зростаючу зацікавленість. Коли ж інтереси спортсмена не підтримуються ззовні, тренування стає нудним, немає роботи думки. І замість мислення усе виконується тільки силою пам'яті [30; 32].

Зміст потреб спортсмена має ґрунтуватися на глибоко осмислених і прийнятих для керування принципах: тренування – це синтез учіння, гри й праці. Вони – вищі потреби особистості, які мають формуватися в навчальній діяльності. Тренування, важке і стомлююче (таким воно здається лише сторонньому спостерігачеві), для нього перетворюється на джерело радості й насолоди тоді, якщо це єдність учіння, гри та праці. Потреби виражаються в бажаннях. Бажання звернені до інших людей через відчуття ускладнення, дискомфорту в усвідомленні потреби і можливості її задоволення. Там, де суперечностей немає, бажання не виникає, а якщо воно і виявляється, то швидко зникає [47].

Бажання – це думка, яка за першої-ліпшої нагоди перетворюється на регулятор дії. Тому за змістом бажань легко визначаються навіть неусвідомлювані потреби – інтенції та потяги людини. Регулювання потреб є одним з найголовніших завдань у вихованні людини. Це стосується кількості та якості потреб. Заохочувати потрібно тільки ті з них, що сприяють розвитку творчих і психомоторних здібностей [34].

Задоволення потреб сприяє їх зростанню, а незадоволення – призводить до їх зникнення. Надмірне заохочення, збільшення кількості бажань і мінімальні можливості їх здійснення призводять до того, що тренер, швидко стає опікуном, слугою, а спортсмен, природно, його

володарем. Отже, вчасне обмеження бажань і узгодження їх з можливостями – запобіжний захід у підготовці людини до продуктивної діяльності. Ще гірше, коли спортсмен висловлює свої бажання з вольовим натиском, із тиском на тренера або обирає інший спосіб домагання: плач, скандал, виявлення невдоволення.

Отже, потреба – це внутрішня сила, стан дискомфорту, від якого людина прагне звільнитися. Ця внутрішня сила веде й спрямовує застосування праці в потрібному напрямі, визначається її змістом – системою думок [39].

Для гармонізації мотивів потрібно виявляти велике зусилля під час формування нового психічного утворення – предметності мотиву. Зміст мотивації полягає в тому, що спортсмен не тільки діє, щось виконує, а й (це найголовніше) оцінює рухи й дії або іншу роботу, спрямовану на досягнення мети. За умови правильно організованого навчання й тренування мета задається готовим цілісним утворенням.

Системоутворююча функція мотивів полягає в тому, що в діяльності крім мети рухів і дії є ще й кінцева мета – досягнення гармонії тренування, перетворення його на оптимальну активність, яка сприяє досягненню бажаного результату. На шляху до гармонії важливу роль відіграють проміжні цілі, що формулюються залежно від умов вирішення психомоторних завдань. Але це не означає, що проміжні цілі самостійні й виходять за межі кінцевої мети. Вони виконують допоміжну роль і відображають істотні характеристики психомоторики. У цьому полягає єдність утворення мети та змісту діяльності.

Крім того, системоутворююча функція мотивів виявляється в організації частини активності, пов'язаної з досягненням естетичного й морального ідеалів і відповідних почуттів [48]. Кожне з цих почуттів має свій зміст. Після осмислення змісту (спершу у формі думки про вищу досконалість, а потім практично – у діях, тренуванні) думки, перетворені

на почуття (пізнавальні, моральні та естетичні), втілюються у матеріальну конструкцію дії, поведінки, вчинку.

Уявлення про естетичний ідеал дії передбачає вирішення у тренуванні завдань, спрямованих на досягнення гармонійної єдності змісту свідомості та дій, природних можливостей людини і способів тренування, особистості та культури. Ця єдність виявляється у розвитку творчих можливостей і виступає в ролі самоцілі діяльності. Розвинений естетичний смак та його практичне вираження – естетичне почуття – характеризують повноту розвитку особистості, будучи одним із компонентів її структури. Але ці здобутки (специфічні переживання) виникають не спонтанно, а внаслідок естетичного сприйняття і ставлення до дії як до гармонійного утворення.

Щодо естетичного почуття, то чуттєво-образне відображення стає органічною складовою дій і виявляється у поведінці людини. Ці почуття утворюються під час дії та є втіленням закономірностей гармонії рухів і дій; позитивні почуття сприяють природній гармонії рухів, а негативні руйнують її. Коли естетичне почуття залучається в регуляцію рухів і дій, людина переживає почуття краси, гармонії, цілісності. Той, хто захоплювався психомоторним тренуванням, переживав незабутнє почуття м'язової радості, а воно, як відомо, є естетичним. Коли дії регулюються іншими установками, образами і негативними чинниками, то дія супроводжується почуттям дисгармонії, потворними виявами, які руйнують гармонію рухів і дій. З цих явищ починаються їх деградація, зниження якості, що спричиняє зниження результативності дій не лише у новачків, а й у досвідчених майстрів, коли вони нехтують естетичними критеріями тренування.

У процесі формування особистості засобами психомоторики під час здійснення психологічної підготовки відбувається цілеспрямований розвиток моральних якостей і норм моральної поведінки. У моральному

ідеалі, прийнятому людиною, наявні не лише уявлення про моральну досконалість, найчастіше в образі конкретної особистості, яка виробила в собі позитивні риси, а й гама моральних почуттів. Якщо зовнішні вияви моральності є зразком для наслідування, то моральні почуття – безпосередніми регуляторами не лише рухів і дій, а й психомоторних вчинків – дій, які утворюють соціальні цінності [50].

У моральному ідеалі в концентрованому вигляді виявляються переконання особистості, її світогляд, активна життєва позиція, а разом з ними імперативно-оцінні моменти кожної дії (пізнавальної, естетичної, психомоторної), яка перетворилася на вчинок, і становить соціально-культурну цінність. Тому моральний ідеал – це основний і вищий мотив, яким керується людина у сьогоденні, визначає план її майбутнього життя. Осмислений моральний ідеал породжує величезну енергію для перетворення його на реальні риси власного характеру. Формування моралі – сукупності життєвих принципів, моральних норм і моральних почуттів, що виходять із гуманістичних ідеалів, – основа психологічної підготовки людини до дій і вчинків у спорті [53]. Моральні якості особистості – усвідомлені форми свідомості – засвоюються в процесі виховання і є способами соціального контролю поведінки та діяльності. Причому ці форми свідомості виражаються раціонально, дискурсивно-логічно (у поняттях, судженнях) і чуттєво-інтуїтивно (у вигляді емоцій, почуттів, схильностей і спонукань).

Особистість їх виявляє в діяльності, й у діяльності вони формуються та зміцнюються. Моральна норма, відповідальність, совість – види обов'язків та одночасно вимоги до моральності особистості, підготовка до вчинку – провідна мета тренування.

Висновки до розділу 1.

Здійснений нами теоретико-методологічний аналіз проблеми показав наступне:

1. На сьогодні психологічна наука розглядає феномен мотивації як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності особистості в якому найвищим рівнем є свідомо-вольова регуляція її поведінки й діяльності. Складна та багаторівнева система спонукань включає в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності людини та, одночасно, характеризує полімотивованість її діяльності й поведінки людини, а також наявні домінуючі мотиви в їх структурі.
2. Власна свідомо мотиваційна активність особистості визначається в психології як мотивація досягнення. Логіка формування мотивації досягнення складається з чотирьох послідовних параметрів: формування синдрому досягнення (переваги у людини прагнення до успіху над прагненням уникати неспіху); самоаналіз; формування прагнення та навичок ставити перед собою високі, але адекватні цілі; міжособистісна підтримка.
3. Системоутворювальним чинником спортивної діяльності є мотив досягнення високого рівня фізичної досконалості і спортивної майстерності. Психологія спорту в структурі спортивної діяльності виокремлює чотири основні блоки: спонукально-ціннісний (мотиви, цілі); прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування); виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат); оцінково-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).
4. Специфіка мотивації заняття бойовими мистецтвами обумовлена філософією східних єдиноборств та системою підготовки яка

спрямована на: розуміння психологічних особливостей і закономірностей формування своїх основних психічних станів; розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції своїх психічних станів з метою усунення негативних (зокрема стресових) станів; опанування прийомів управління своїм життєвим тонусом, рівнем працездатності і творчих можливостей; набуття необхідних навичок психогігієни, раціональних звичок, властивостей особистості, позитивних рис; розуміння впливу моральної зовнішності на стійкість своєї нервово-психічної сфери і стану здоров'я.

5. Психологічні особливості розвитку особистості засобами східних единоборств обумовлюють сукупність психолого-педагогічних методів, засобів і прийомів, необхідних для здійснення виховного впливу на особистість з метою формування її мотиваційних і ціннісних орієнтацій: залучення вихованців до опанування аксіологічних ідей традиційних східних учень, відповідно до яких практика бойових мистецтв гармонізує душу й тіло; стимулювання інтеріоризації кожною особистістю соціально значущих цінностей на тренуваннях зі східних единоборств; здійснення психолого-педагогічного супроводу самовиховної роботи з відпрацювання власних мотиваційних й ціннісних орієнтацій на основі використання виховного потенціалу східних единоборств.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ ВИХОВАНЦІВ СЕКЦІЙ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

2.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження

З метою вивчення специфіки мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв ми розробили концепцію дослідження, підібрали контингент досліджуваних та обрали стандартизовані та валідні методики.

Вибірка респондентів складається з вихованців спортивних секцій бойових мистецтв:

- 1) які займаються даним видом спорту протягом 5-6 років – 20 осіб віком від 13 до 16 років (з них 15 хлопців і 5 дівчат) – ЕГ1;
- 1) які займаються даним видом спорту 1-2 роки – 20 осіб віком від 13 до 16 років (з них 16 хлопців і 4 дівчини) – ЕГ2.

На *першому етапі дослідження* ми вивчали домінуючі мотиви заняття спортом за *методикою «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас)*. Автор пропонує перелік висловлювань, які відповідають 10 мотивам або домінуючим особистісним сенсам заняття спортом: 1) мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – бажання, яке відображає радість руху та фізичних зусиль; 2) мотив соціального самоствердження (СС) – прагнення проявити себе, яке виражається в тому, що заняття спортом та спортивні досягнення розглядаються та переживаються з точки зору особистого престижу, поваги з боку знайомих, глядачів; 3) мотив фізичного самоствердження (ФС) – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру; 4) соціально-емоційний мотив (СЕ) – прагнення до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість; 5) соціально-моральний

мотив (СМ) – прагнення до успіху своєї команди, заради якого необхідно тренуватися, бути в добрих контактах з партнерами, тренером; 6) мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) – прагнення досягнути успіху, покращити особисті спортивні результати; 7) спортивно-пізнавальний мотив (СП) – прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування; 8) раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухливої активності при розумовій роботі; 9) мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності; 10) громадсько-патріотичний мотив (ГП) – прагнення до спортивного вдосконалення, для успішного виступу на змаганнях, для підтримання престижу колективу, міста, держави.

Дана методика, як вимірювальний інструмент, базується на виборі одного з попарно запропонованих суджень. Головна умова – кожне судження зіставляється з усіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій є 45 пар суджень для зіставлення. Отже, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви по мірі їх вираженості (в балах).

Інструкція досліджуваним: «Перед вами 45 пар суджень, які відображають різні причини занять спортом. Спочатку виберіть із пари те висловлювання, яке більш за все підходить вам. У відповідних графах бланка для відповідей поставте знак «+». Довго задумуватись не потрібно, відзначайте перше ж судження, яке вам підходить».

На *другому етапі* ми досліджували внутрішню, суб'єктивну мотивацію заняття спортом за *проективною методикою «Незакінчені речення»*, яку ми модифікували до мети роботи.

Адаптований нами варіант методики складається із 30 речень. Респондентам було запропоновано продовжити початок речення, сюжет

якого було підібрано так, щоб було можливо висловити власне ставлення до спортивного заняття, визначити особисту сутність даного захоплення, виокремити наявну спрямованість на досягнення успіхів

За визначенням Є. Ільїна [50], отримуючи відповідь на запитання «Чого?» хоче досягти людина, можна зрозуміти її мету; відповідь на запитання «Чому?» надає можливість зрозуміти її потреби, а відповідь на запитання «Для чого?» вказує на сенс її дії або вчинку. Мотив може презентуватися у свідомості у його зв'язку зі всіма трьома зазначеними феноменами, тому ми намагалися конструювати незакінчені речення так, щоб у респондента була можливість виразити кожен з цих трьох позицій.

Незакінчені речення були сконструйовані так, щоб використовувалися різні сторони механізму проєкції. В одних реченнях йдеться про саму особистість, що займається спортом (речення «Про себе»), а в інших – про спортивних людей взагалі (речення «Про інших»). Така побудова надає можливість порівняти асоціації респондентів щодо власної мотивації та мотивації інших респондентів, таким чином, виявити ефект «соціальної бажаності». Закономірно, що в реченнях «Про інших» спортивно орієнтована особистість може висловити більш неприйнятні для себе мотиви, ніж в реченнях «Про себе». До того ж, у реченнях «Про інших» можуть бути відображені мотиви, що є загальними, і виражають певні установки щодо спортивно орієнтованих, тоді як в іншому реченні – унікальні мотиви самої особистості.

Повторюваність певною мірою одноманітних речень сприяє зниженню рівня тривоги, послабленню захисних механізмів і появі асоціацій більш глибоких рівнів. Інтерпретація результатів дослідження здійснюється за допомогою використання контент-аналізу висловлювань спортивно орієнтованої молоді, які є категоріями мотиваційної сфери особистості. Кількість вживаних респондентом семантичних категорій

свідчить про відповідний рівень внутрішньої мотивації до спортивної діяльності.

На *третьому етапі емпіричного дослідження* за допомогою методики «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) ми вивчали ступінь виразності мотивації до успіху досліджуваних експериментальних груп.

Дана методика відноситься до моношкальних методик та призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що збігаються з «ключем». Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які респонденту необхідно дати один із 2 варіантів відповідей «так» чи «ні».

Інструкція: «Вам буде запропоновано 41 твердження, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

На *четвертому етапі роботи* ми вивчали рівень готовності до ризику за методикою «Готовність до ризику» (PSK) А.М. Шуберта.

Ризик розуміється як дія навмання в надії на щасливий результат або як можлива небезпека, як дія, що вчиняється в умовах невизначеності. Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач (захист). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з числом допущених помилок.

Методика дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику. Ризик визначається як дія навмання з надією на вдалий результат або як можлива небезпека, як дія, вчинена в умовах невизначеності. Дослідження також показали, що: з віком готовність до ризику падає; у більш досвідчених працівників готовність до ризику нижча, ніж у недосвідчених; у жінок готовність до ризику реалізується при більш визначених умовах, ніж у

чоловіків; у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вища, ніж у студентів; з ростом відчуженості особистості в ситуації внутрішнього конфлікту зростає готовність до ризику; в умовах групи готовність до ризику проявляється сильніше, ніж при діях поодинці, і залежить від групових очікувань.

На *п'ятому етапі* нами вивчалися основні тенденції поведінки респондентів в реальній групі й уявлення про себе за допомогою методики «Q-сортування» В. Стефансона.

Випробуваному пропонується набір карток, що містять твердження або назви властивостей особистості. Їх необхідно розподілити по групах від «найбільш характерних» до «найменш характерних» для нього. Завдання можуть бути приготовлені відповідно до цілей діагностики [7].

Методика дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність, незалежність, товарищескість, нетоварищескість, прийняття «боротьби» і «ухилення від боротьби». Тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних. Тенденція до товарищескості свідчить про контактність, прагнення утворити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами. Тенденція до «боротьби» – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу в системі між особистісних взаємин; на противагу цієї тенденції ухилення від «боротьби» показує прагнення піти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з цих тенденцій має, на наш погляд, внутрішню і зовнішню характеристику, тобто залежність, товарищескість і «боротьба» можуть бути щирими, внутрішньо властивою особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідної «маскою», що ховає щиру особу людини. Якщо число позитивних відповідей у кожній сполученій парі (залежність –

незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття боротьби – ухилення від боротьби) наближається до 20, то ми говоримо про щире перевагу тієї або іншої стійкої тенденції, яка властива індивіду і проявляється не тільки у визначеній групі, але і за її межами.

Випробуваному пред'являється картка тверджень і пропонується відповісти «так», якщо воно відповідає його представленню про себе як члена даної конкретної групи, або «ні», якщо воно суперечить його представленню, і тільки у виняткових випадках дозволяється відповісти: «сумніваюся», тобто розкласти на три групи відповідей. Відповіді випробуваного розносяться по відповідними ключами підраховуються тенденції по кожній зі сполучених пар. Так як заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, кількість відповідей «так» складається з кількістю відповідей «ні» протилежних.

У результаті ми одержуємо сумарне кількісне визначення для кожної з перерахованих тенденцій. Для зведення результатів у границі від +1 до – 1 отримане число ми поділяємо на 10. Передбачається, що відповідь «так» має позитивний знак, а відповідь «ні» – негативний. Три-чотири відповіді «сумніваюся» по окремих тенденціях розцінюються нами як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, однак в інших випадках це може свідчити про відому вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стеничності. Ці якості можна диференціювати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

Можлива і нульова оцінка, коли суми відповідей «так» і «ні» збігаються. Саме таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що знаходиться у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність.

2.2. Констатувальний експеримент

На *першому етапі дослідження* ми вивчали домінуючі мотиви заняття спортом за методикою «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас).

Аналіз отриманих результатів показав, що для представників обох експериментальних груп притаманні всі десять мотивів заняття спортом, але з різним ступенем виразності певних з них.

Так *мотив емоційного задоволення (ЕЗ)* максимально виразний у респондентів ЕГ1 й ЕГ2. Вихованці секцій бойових мистецтв, що займаються понад п'яти років і ті, що недавно розпочали регулярні заняття однаковою мірою схильні насолоджуватися радістю руху та фізичними зусиллями. Кожен з них стверджує, що отримує задоволення від спорту, бо може рухатися та відчувати напруження. Це їх надихає та піднімає настрій.

Дещо інша ситуація за результатами виразності *мотиву соціального самоствердження (СС)*: максимальне прагнення проявити себе, устремління до спортивних досягнень як атрибуту особистого престижу, поваги з боку знайомих, глядачів виявлено нами у респондентів ЕГ1. Кожен з них стверджує, що займається спортом, бо хоче досягати успіхів. Для цієї категорії досліджуваних важливо, що товариші по школі та по команді поважають їх за це. Спортсмени зі стажем замислюються над феноменом престижу спортсмена і прагнуть до нього. Мотив соціального самоствердження у представників ЕГ2 представлений мінімально і виражається лише у тому, що їм приємно бути в локусі уваги під час змагань.

Мотив фізичного самоствердження (ФС) у респондентів обох досліджуваних груп представлений однаково високо, але привертає увагу цікава закономірність: спортсмени зі стажем (ЕГ1) прагнуть становлення

власного характеру та його загартування в ході спортивних тренувань й змагань, а новачки (ЕГ2) спрямовані на власний фізичний розвиток та здоров'я.

Соціально-емоційний мотив (СЕ) з прагненням до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість максимально притаманний респондентам ЕГ2. У менш виразному вигляді цей мотив заняття спортом діагностовано нами у представників ЕГ1 і вони спрямовані задоволення від успіхів та досягнень (власних і членів команди), яке вони отримують під час змагань.

Соціально-моральний мотив (СМ) максимально виразний у спортсменів ЕГ1 і виявляється у прагненні до успіху своєї команди, заради якого необхідно тренуватися, бути в добрих контактах з партнерами, тренером. Кожен з них стверджує: «Моя спортивна команда повинна бути в лідерах. Я хочу внести свій вклад у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися». У респондентів ЕГ2 цей мотив виявляється у прагненні бути в позитивних відносинах з тренером і іншими спортсменами.

Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) більш виразно представлений у досліджуваних ЕГ1 у прагненні досягти успіху, покращити особисті спортивні результати. Вони, на відміну від респондентів ЕГ2, заради цього усвідомлюють необхідність регулярних тренувань; спрямовані на підтримку й підвищення власних результатів. Спортсмени ЕГ2 виявляють більш ідеалізоване прагнення до успіху в спорті, без рефлексивного усвідомлення плану досягнення успіху як предметної й реалістичної мети.

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) як прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування притаманний спортсменам обох досліджуваних

груп, але максимально виразний у представників ЕГ1 – вони максимально орієнтовані на власну компетентність в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу.

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) як бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухливої активності при розумовій роботі виявлено нами лише у представників ЕГ2. Дехто з них стверджує, що займається спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил і сприймає спорт як хобі. Спортивні результати цікавлять їх найменше.

Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) як прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності притаманні частині респондентів ЕГ1 і ЕГ2. Вони стверджують, що досягти високих результатів у навчанні та роботі вони зможуть, коли будуть здорові та фізично розвинені, а цьому, на їх думку, сприяє спорт».

Громадсько-патріотичний мотив (ГП) також діагностовано нами в обох досліджуваних групах, але найбільш виразно – у спортсменів ЕГ1. Вони прагнуть до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримання престижу колективу, міста, держави. Більшість з них стверджують: «Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного суспільства, нашої країни».

Загальний аналіз співвідношення мотивів заняття спортом у респондентів ЕГ1 (вихованці спортивних секції бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 5-6 років) представлено нами на рисунку 2.1. Як видно, дана категорія спортсменів характеризується найбільш зрілими особистими сенсами заняття спортом, мотиваційною спрямованістю на досягнення успіху, прагненням

відстоювати честь спортивного колективу та гідно представляти його на змаганнях.

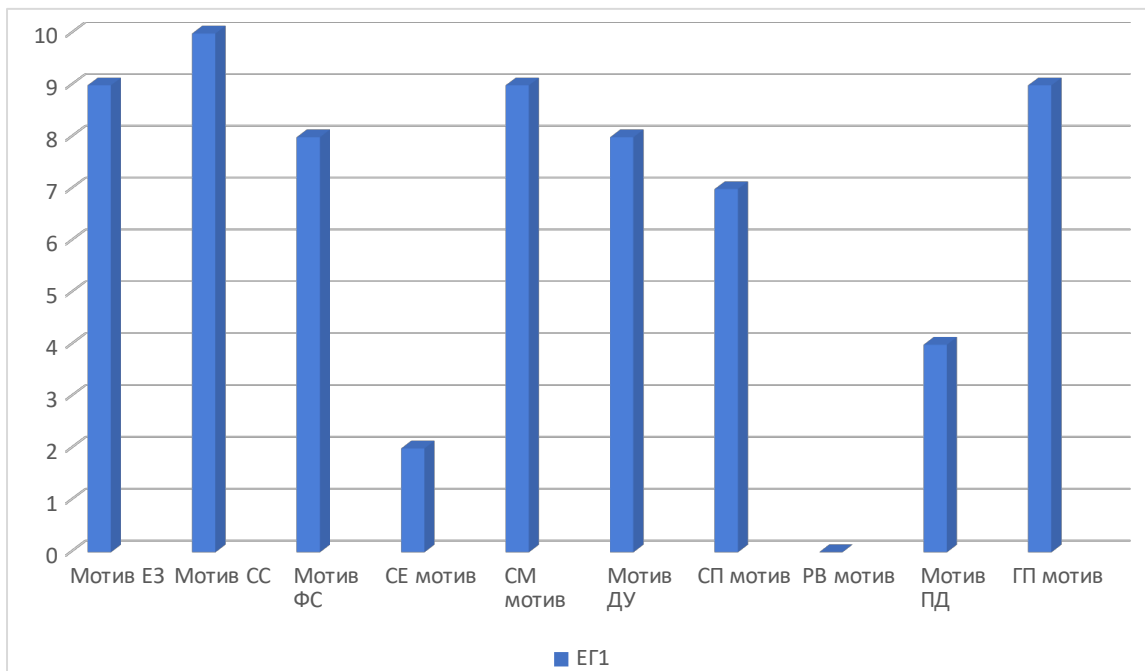


Рисунок 2.1. Співвідношення мотивів заняття спортом у респондентів ЕГ1 за методикою «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас)

Загальний аналіз співвідношення мотивів заняття спортом у респондентів ЕГ2 (вихованці спортивних секції бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 1-2 роки) представлено нами на рисунку 2.2.

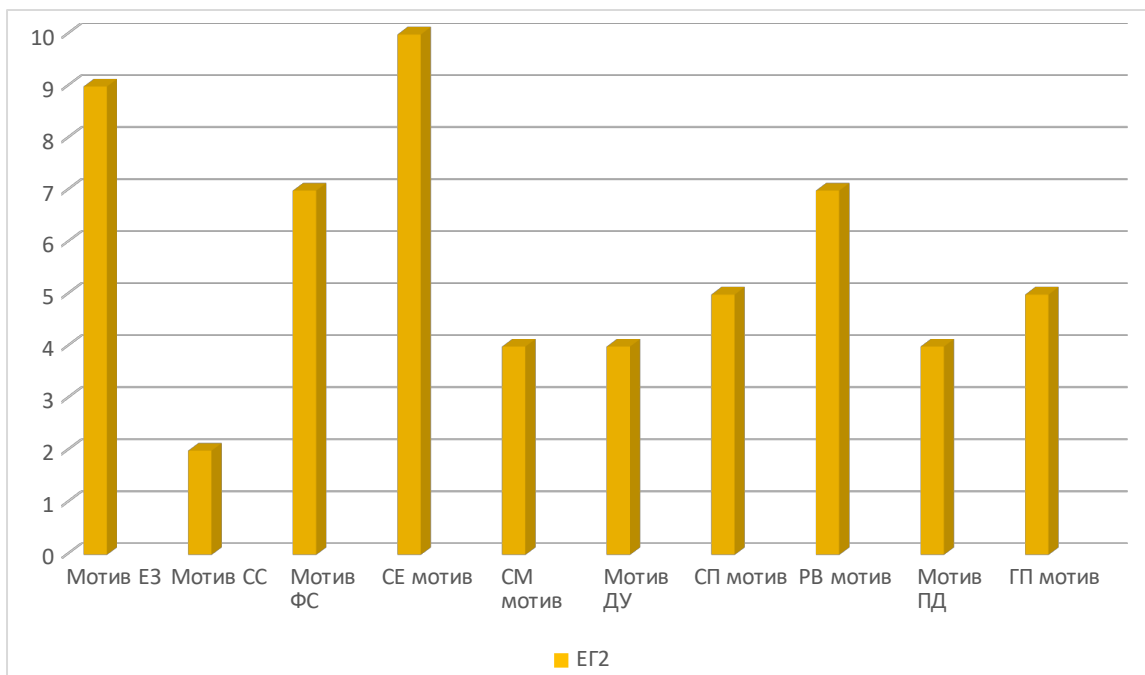


Рисунок 2.2. Співвідношення мотивів заняття спортом у респондентів ЕГ2 за методикою «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас)

Як видно, їх провідна мотивація менш усвідомлена, більш емоційна, утилітарна та характеризується узагальненим та ідеалізованим уявленням про спортивний успіх і досягнення.

Порівняльний аналіз домінуючих мотивів заняття спортом респондентів ЕГ1 та ЕГ2 представлений нами на рисунку 2.3.

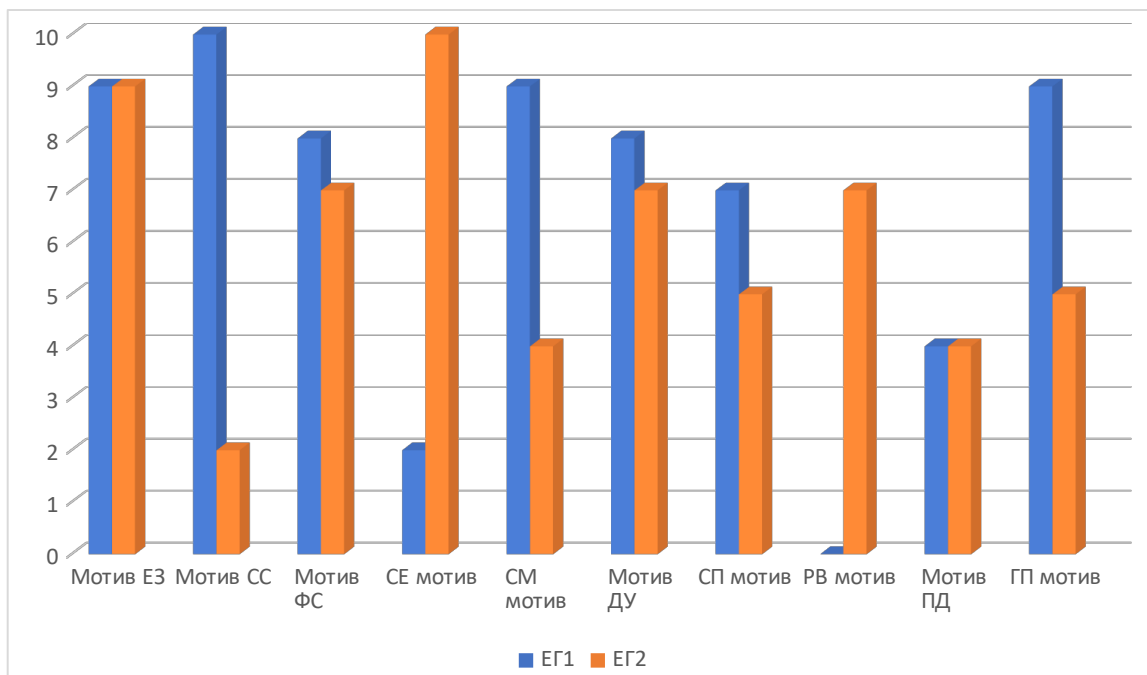


Рисунок 2.3. Порівняльний аналіз домінуючих мотивів заняття спортом респондентів EG1 та EG2 за методикою «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас)

На другому етапі ми використовували проєктивну методику «Незакінчені речення», яку ми модифікували до мети роботи.

Аналізуючи семантику відповідей респондентів обох досліджуваних груп, ми виокремлювали два базових параметри: 1) внутрішня суб'єктивна мотивація занять спортом; 2) спрямованість на досягнення успіху.

За параметром «внутрішня суб'єктивна мотивація занять спортом» в EG1 у переважної більшості спортсменів наявна стійка внутрішня мотивація до заняття спортом, вони стверджують: «Спорт – це важлива частина мого життя», «Коли знаходжусь у спортивній залі відчуваю життєву енергію та прилив сил», «Мені не потрібно нагадувати про те, що вже час йти на тренування», «Мій тренер і моя команда – це члени моєї родини», «Заняття бойовими мистецтвами – це стиль мого життя», «Я буду займатися спортом протягом всього життя», «Я знаходжу

можливість зайнятися правами у будь-яких умовах і при будь-яких обставинах». Результати наведено на рисунку 2.4.

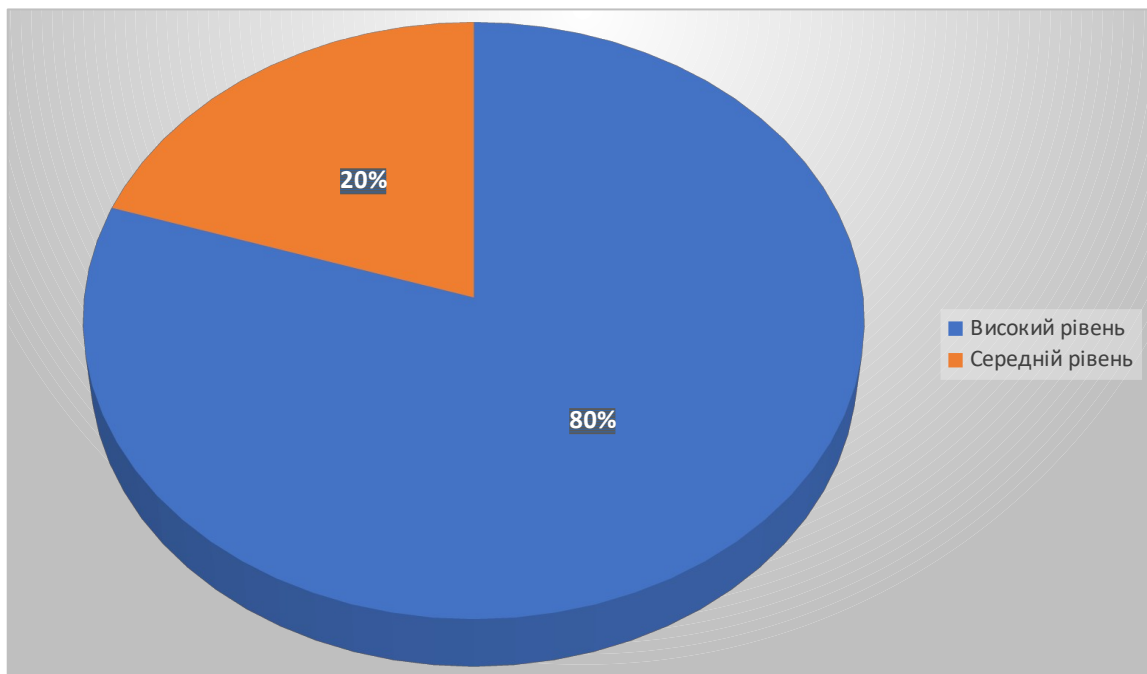


Рисунок 2.4. Співвідношення рівнів внутрішньої суб'єктивної мотивації занять спортом представників ЕГ1

Характер відповідей респондентів ЕГ2 свідчить про те, що на сьогодні мотивація до заняття спортом більшості з них має переважно зовнішню локалізацію («Прийшов за компанію з другом / однокласником», «Спортивна форма, пояс, рухи ззовні виглядають дуже привабливо», «Займатися бойовими мистецтвами – це дуже престижно»). Певна частина представників цієї групи має недостатньо стійку внутрішню мотивацію середнього рівня («Мені подобаються ці заняття, але я ще не впевнений, що це буде тривати довго»), «Інколи я відчуваю натхнення та захоплення, а інколи мені складно зібратися і піти на тренування»). Результати наведено на рисунку 2.5.

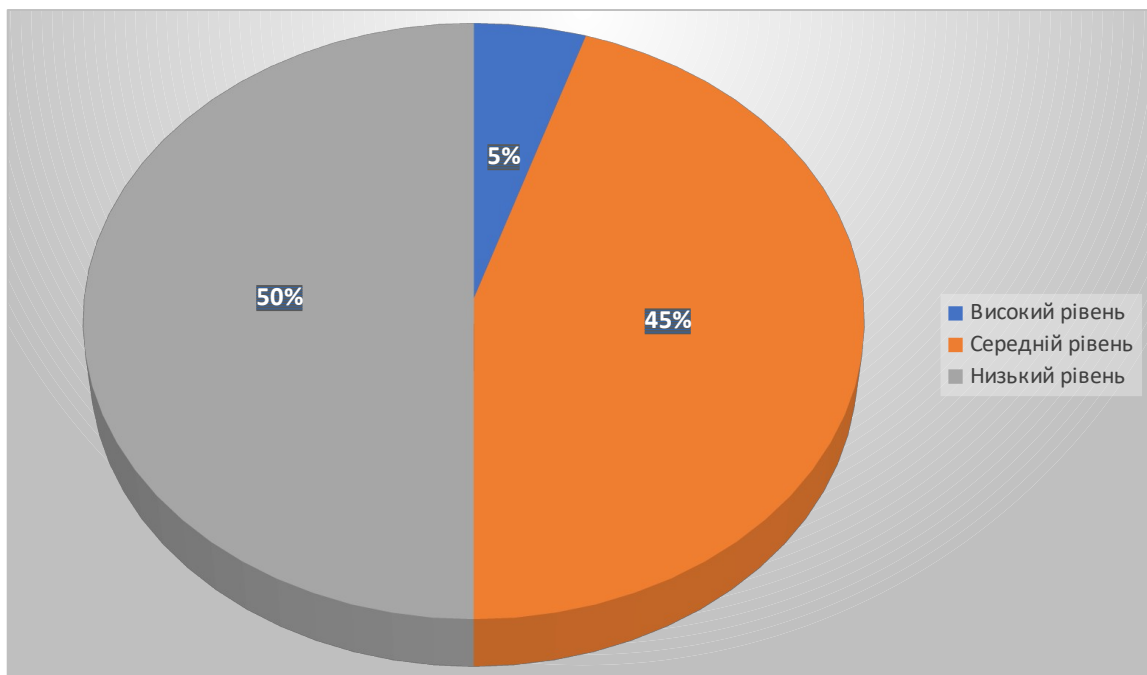


Рисунок 2.5. Співвідношення рівнів внутрішньої суб'єктивної мотивації занять спортом представників ЕГ2

За параметром «спрямованість на досягнення успіху» досліджувані ЕГ1 демонструють стійку та усвідомлену спрямованість на досягнення успіху: «Все, що я роблю протягом всього тренування і весь цей час – заради перемоги», «Моя перемога – це результат мого тренера, моєї команди і мій», «Весь мій спортивний шлях – це послідовні етапи успіхів й досягнень». В той же час, респонденти ЕГ2 більшою мірою орієнтовані на процес занять без амбіційних домагань на досягнення й перемогу «Я займаюся бойовими мистецтвами для себе, для своєї форми, для нормального життєвого тону», «Я не впевнений, що буду займатися цим довго», «Мені ще рано думати про перемоги».

На третьому етапі емпіричного дослідження за допомогою методики «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс) ми вичали ступінь виразності мотивації до успіху досліджуваних експериментальних груп.

Максимально високий рівень мотивації до успіху діагностовано нами лише в ЕГ1: він притаманний 20 % (4 особи) осіб цієї групи

досліджуваних, які стверджують, що коли працюють в залі та на змаганнях, то викладаються так, ніби все поставлено на карту.

Помірковано високий рівень мотивації до успіху виявлено нами у 35% (7 осіб) респондентів ЕГ1 та 10% (2 особи) ЕГ2. За їх визначенням, виконуючи важливе заняття, вони не в змозі думати ні про що інше. Кожен з них впевнений, що відповідальність за власний успіх полягає однострійно на них.

Середній рівень мотивації до успіху діагностовано нами у 45% (9 осіб) досліджуваних ЕГ1 та 40% (8 осіб) респондентів ЕГ2.

Низький рівень мотивації до успіху не виявлено у жодного представника ЕГ1 та у 50 % (10 осіб) представників ЕГ2.

Особливості співвідношення рівнів мотивації до успіху представлено нами на рисунку 2.6.

Результати узагальнення даних щодо співвідношення рівнів мотивації до успіху наведено нами на рисунку 2.7.

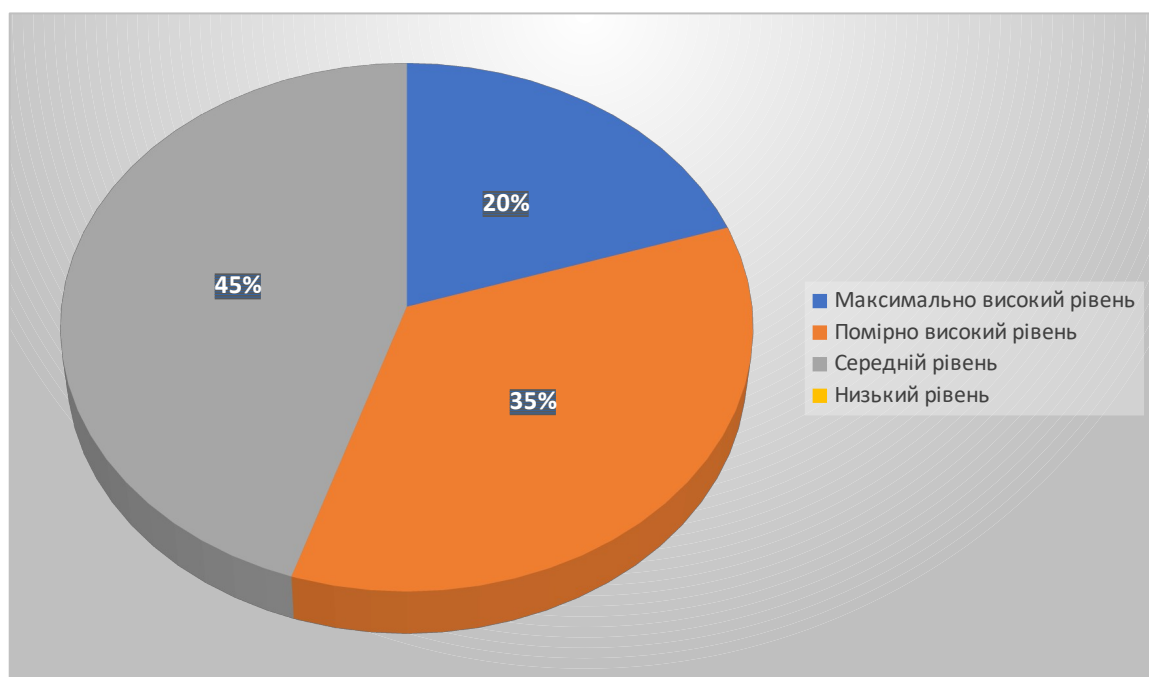
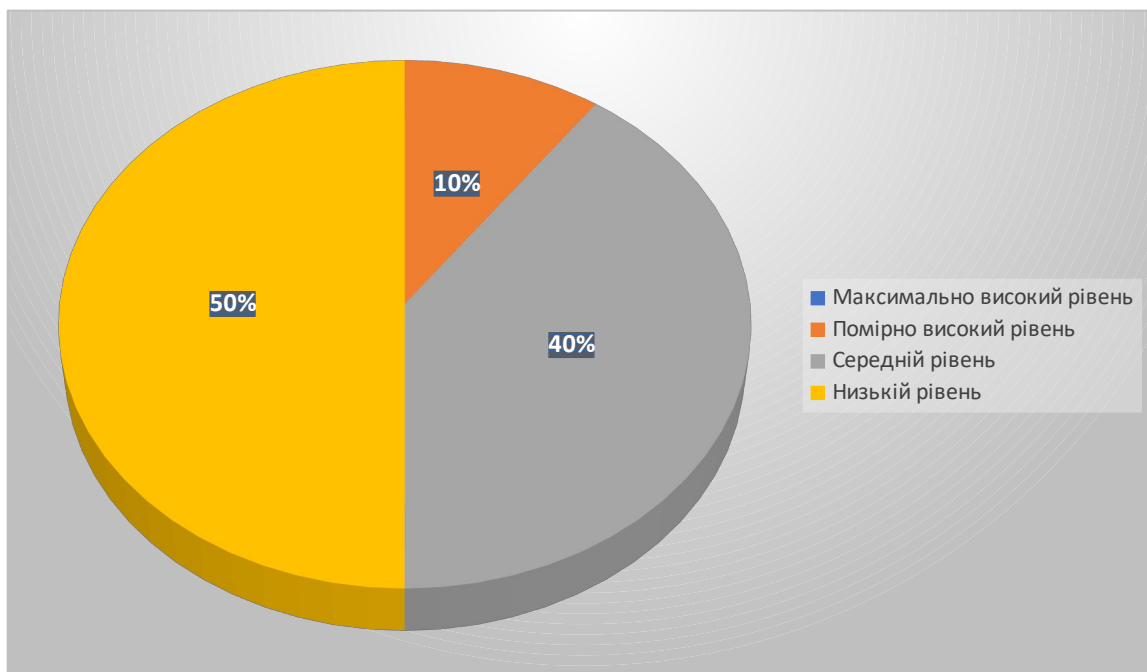


Рисунок 2.6. Особливості співвідношення рівнів

*мотивації до успіху респондентів ЕГ1
за методикою «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс)*



*Рисунок 2.7. Особливості співвідношення рівнів
мотивації до успіху досліджуваних ЕГ2
за методикою «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс)*

На четвертому етапі роботи ми вивчали рівень готовності до ризику за методикою «Готовність до ризику» (PSK) А.М. Шуберта.

Отримані результати показують очевидну психологічну закономірність: висока мотиваційна спрямованість особистості до успіху обумовлює її готовність ризикувати. Так в ЕГ1 (вихованці спортивних секції бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 5-6 років) високі показники готовності до ризику притаманні 55% (11 осіб) спортсменів, а в ЕГ2 (вихованці спортивних секції бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 1-2 років) – 10 % (2 особи). В обох досліджуваних

групах це респонденти з високими показниками за параметром «мотивація до успіху».

Середні показники готовності до ризику діагностовано нами у 45% (9 осіб) досліджуваних ЕГ1 та 40% (8 осіб) респондентів ЕГ2. За даними попереднього діагностичного етапу – це досліджувані з середнім рівнем показників за параметром «мотивація до успіху».

Низькі показники готовності до успіху притаманні лише представникам ЕГ2: 50 % (10 осіб) – це досліджувані з низькими показниками за параметром «мотивація до успіху». Аналіз даних наведено на рисунку 2.8.

У спортсменів ЕГ1 достатній досвід участі у спортивних змаганнях, певний рівень спортивної майстерності та набутих навичок обумовлює обґрунтовану та адекватну готовність ризикувати, діяти спонтанно в ситуації невизначеності.

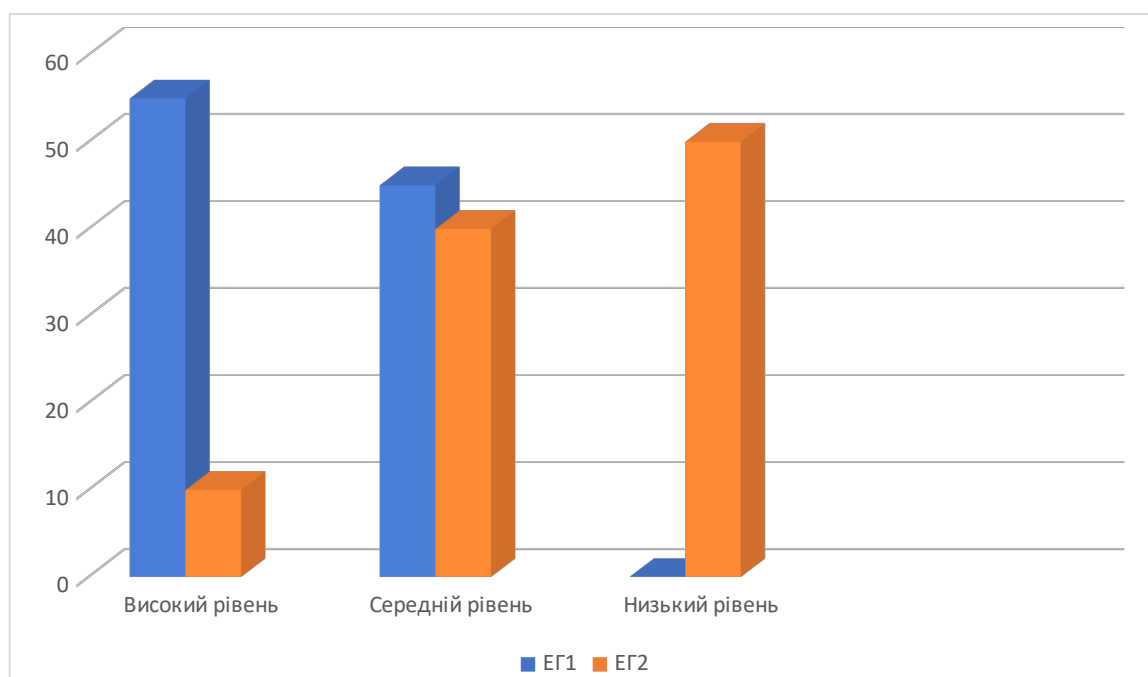


Рисунок 2.8. Співвідношення рівнів готовності до ризику у респондентів ЕГ1 та ЕГ2 за методикою «Готовність до ризику» (PSK) А.М. Шуберта

На *п'ятому етапі* нами вивчалися основні тенденції поведінки респондентів в реальній групі й уявлення про себе за допомогою методики «*Q-сортування*» В. Стефансона.

За параметром «*Залежність – Незалежність*» ми отримали наступні результати. Тенденція до залежності як здатність дотримуватися внутрішньо-групових норм та цінностей притаманна 90% (18 осіб) представників ЕГ1 та 30 % (6 осіб) респондентів ЕГ2. Кожен з них схильний дотримуватися порад лідера, підтримувати загальний настрій команди, примикати до прийнятого загально-групового рішення, підтримувати ініціативу інших учасників команди.

Протилежна тенденція до незалежності та відокремлення від групи констатована нами у 70 % (14 осіб) представників ЕГ2 та 2 осіб (10%) – ЕГ1. Дана категорія спортсменів схильна суперечити тренеру, прагнуть буди в центрі уваги та привертати до себе увагу оточуючих, схильні перехоплювати ініціативу та виражати незадоволення лідером команди.

За параметром «*Товариськість – Нетовариськість*» тенденція виразної товарищкості як контактність та прагнення встановлювати емоційні зв'язки притаманна кожному спортсмену ЕГ1 (100% – 20 осіб) та переважній більшості спортсменів ЕГ2 (85% – 17 осіб). Вони схильні підтримувати дружність в команді, поводяться відкрито й відверто, виявляють ініціативу у спілкуванні поза межами спортивної зали.

За параметром «*Прийняття боротьби – Уникнення боротьби*» тенденція до прийняття боротьби як активного прагнення брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу й авторитету в групі притаманна 85 % (17 осіб) спортсменів ЕГ1 і 40% (8 осіб) респондентів ЕГ2. Вони схильні до встановлення конкурентних відносин та змагань, намагаються відстоювати власну позицію, демонструють спортивну перевагу.

Переважна більшість досліджуваних ЕГ2 (60% – 12 осіб) та незначна частина респондентів ЕГ1 (15% – 3 особи) виявляють тенденцію уникнення боротьби. Вони ухиляються від спорів та конфліктів в групі, зберігають нейтралітет та навіть прагнуть вийти з взаємодії. Конкурентні відносини та спортивна боротьба даються їм значно важче ніж іншим учасникам команди. Дані представлені нами на рисунку 2.9.

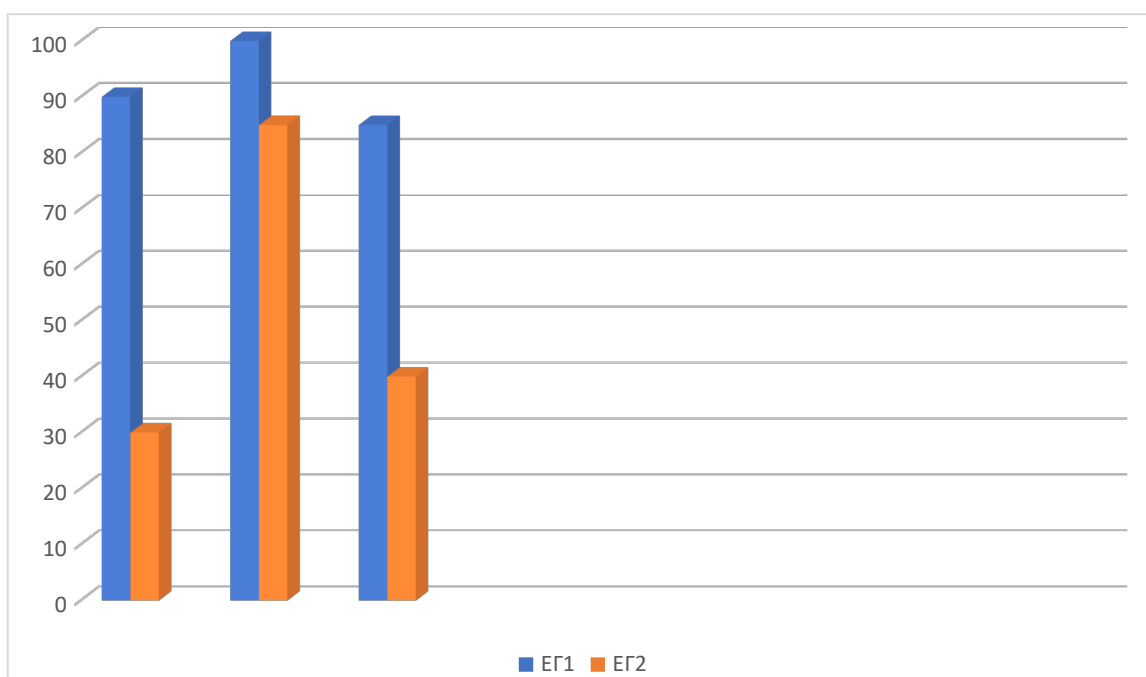


Рисунок 2.9. Параметри поведінки в групі респондентів ЕГ1 та ЕГ2 за методикою «Q-сортування» В. Стефансона

Отже, загальний аналіз отриманих експериментальних даних дозволяє зробити наступні висновки:

1. Провідними мотивами заняття спортом:

- юнаків, що займаються бойовими мистецтвами протягом 5-6 років (ЕГ1) виступають: мотив соціального самоствердження; емоційного задоволення; соціально-моральний мотив; громадсько-патріотичний мотив; мотив фізичного самоствердження; мотив досягнення успіху в спорті; спортивно-

пізнавальний мотив. Очевидно, що дана категорія спортсменів характеризується найбільш зрілими особистими сенсами заняття спортом, мотиваційною спрямованістю на досягнення успіху, прагненням відстоювати честь спортивного колективу та гідно представляти його на змаганнях;

- юнаків, що займаються бойовими мистецтвами протягом 1-2 років (ЕГ2) є: соціально-емоційний мотив; мотив емоційного задоволення; мотив фізичного самоствердження; раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив. Мотиви досягнення успіху в спорті; соціально-моральний мотив; громадсько-патріотичний мотив та спортивно-пізнавальний мотив розвинені в них недостатньо. Їх спортивна мотивація менш усвідомлена, більш емоційна, утилітарна та характеризується узагальненим та ідеалізованим уявленням про спортивний успіх і досягнення.
2. Внутрішня суб'єктивна мотивація заняття спортом респондентів ЕГ1 стійка та усвідомлена. Мотивація до заняття спортом більшості досліджуваних ЕГ2 має переважно зовнішню локалізацію та характеризується недостатньою стійкістю.
 3. Спрямованість на досягнення успіху спортсменів ЕГ1 має характер стійкої та потужної. Респонденти ЕГ2 більшою мірою орієнтовані на процес занять без амбіційних домагань на досягнення й перемогу.
 4. Отримані нами емпіричні дані показують очевидну психологічну закономірність: висока мотиваційна спрямованість особистості до успіху обумовлює її готовність ризикувати. Так для переважної кількості вихованців спортивних секції бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 5-6 років притаманні високі показники готовності до ризику. Їх достатній досвід участі у спортивних змаганнях, певний рівень спортивної майстерності та набутих навичок обумовлює

обґрунтовану та адекватну готовність ризикувати, діяти спонтанно в ситуації невизначеності. В той час як вихованці спортивних секції бойових мистецтв тієї ж вікової категорії, що займаються даним видом спорту протягом 1-2 років не схильні до ризику та навіть прагнуть уникати його.

5. Вивчення *особливостей поведінки в групі* спортсменів з різним командним досвідом показало наступну закономірність:

- представники ЕГ1 більшою мірою схильні дотримуватися внутрішньо-групових норм та цінностей, прислуховуватися до порад лідера, підтримувати загальний настрій команди, примикати до прийнятого загально-групового рішення, підтримувати ініціативу інших учасників команди. Протилежна тенденція до незалежності та відокремлення від групи констатована нами у переважній кількості досліджуваних ЕГ2. Вони схильні суперечити тренеру, прагнуть буди в центрі уваги та привертати до себе увагу оточуючих, схильні перехоплювати ініціативу та виражати незадоволення лідером команди.
- тенденція виразної товарищескості, контактності та прагнення встановлювати емоційні зв'язки притаманна кожному спортсмену ЕГ1 та переважній більшості спортсменів ЕГ2. Вони схильні підтримувати дружність в команді, поведуться відкрито й відверто, виявляють ініціативу у спілкуванні поза межами спортивної зали.
- тенденція до прийняття боротьби як активного прагнення брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу й авторитету в групі притаманна переважній більшості спортсменів ЕГ1 і деяким представникам ЕГ2. Вони схильні до встановлення конкурентних відносин та змагань, намагаються відстоювати власну позицію, демонструють спортивну перевагу.

Переважна більшість досліджуваних ЕГ2 та незначна частина респондентів ЕГ1 виявляють тенденцію уникнення боротьби. Вони ухиляються від спорів та конфліктів в групі, зберігають нейтралітет та навіть прагнуть вийти з взаємодії. Конкурентні відносини та спортивна боротьба даються їм значно важче ніж іншим учасникам команди.

2.3. Формувальний експеримент

Спираючись на отримані дані, ми розробили *тренінгову програму «Я і мої досягнення»*, спрямовану на формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв.

Програма складається з двох тематичних блоків:

1. Блок 1. «Чого хочеш саме ти?». Мета: створення умов для усвідомлення власних бажань, прагнень, інтересів; розвиток здатності рефлексивного аналізу наявних здібностей, потенціалів і своїх ресурсів.

2. Блок 2. «Я все зможу!». Мета: формування впевненості у власних силах та здібностях; розвиток здатності до усвідомлення власної суб'єктності; сприяння виникненню внутрішнього прагнення до успіху та досягнень.

Тривалість тренінгової роботи – 2 дні. Тривалість тренінгового дня – 5 годин.

Участь у реалізації тренінгової програми «Я і мої досягнення» взяли респонденти ЕГ2 – вихованці спортивних секції бойових мистецтв, які займаються даним видом спорту 1-2 роки (20 осіб віком від 13 до 16 років (з них 16 хлопців і 4 дівчини).

Робота за тренінговою програмою «Я і мої досягнення» відбувалася за наступною логікою.

Блок 1. «Чого хочеш саме ти?»

Мета: створення умов для усвідомлення власних бажань, прагнень, інтересів; розвиток здатності рефлексивного аналізу наявних здібностей, потенціалів і своїх ресурсів.

Вправа «Притча про Вчителя»

Мета: розвиток вміння аналізувати ситуацію, робити висновки, шукати аналогії.

Процедура: учасникам пропонується уважно послухати текст притчі.

«Жив на світі учень який поставив перед собою мету – навчитися всього. У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше ніж Вчитель тому він вирішив попрощатися з ним, але попросив порекомендувати йому ще кращого. Отримав у відповідь, що немає рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі з ним і через 20 років добрався до Гори Мудрості, де жив Вонг, але побачив його уже на смертельному ложі. Єдине, що встиг запитати Учень: «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою людиною». І Вонг йому відповів : «Знай, нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами Вчителя. Минуло ще багато років і сивочолий Учень, бавлячись на лавочці зі своїми правнуками, спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся із запитанням до наймолодшого: «Хто тебе навчив цієї гри?» І хлопчик весело відповів : «Хто мене може навчити? Я сам захотів і навчився.» У ту ж саму мить Учень збагнув найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав усе своє життя!»

Обговорення:

1. Чи є дана притча особисто для вас корисною?
2. Що саме для Вас означають слова «Сам захочу і сам навчуся»?
3. Чи змогли б ви як учень все життя вчитися і пізнавати щось нове?

4. На вашу думку, яка в учня була мотивація, що він все своє життя присвятив зустрічам з більш мудрішими за себе людьми.

Гра «Песиміст, оптиміст та жартівник»

Мета: отримати досвід для умілого реагування на ситуацію з різних точок зору.

Процедура:

1. На першому етапі роботи учасникам пропонується написати в декількох реченнях ситуацію, що викликає потужні негативні емоції у випадку, коли ви не можете мотивувати себе до роботи. Написана історія повинна містити – лише факти та дії. Наприклад: «Я не хочу робити..., але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як».

2. Після написання історій, учасники здають свої аркуші і тренер зачитує в групі всі варіанти і група обирає декілька із них, що стосуються всіх.

3. Після чого, групі потрібно розділитися на три підгрупи і доповнити ту історію, яку вони отримали. Можна обрати лише одну історію для того, щоб оцінити її в різних емоційних станах. Завдання: потрібно наповнити кожну історію емоційним вмістом – песимістичним (1-ша група), оптимістичним (2-га група) та жартівливим (3 група). Необхідно, скласти запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимістові або оптимісту, або жартівнику. Наприклад: песимісти – я не хочу робити домашнє завдання з певного предмету, але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як... тому що все одно мене ніхто не запитає про дану роботу, і взагалі, мені байдуже на все...

4. Після того як учасники закінчили роботу, кожен представник певної групи зачитує свою версію закінчення певної історії.

Обговорення: після проведеної роботи тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Дискусія «Мої життєві плани»

Мета: визначення перспективних спортивних / життєвих / професійних цілей.

Процедура: кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями:

- що він очікує від свого життя,
- які його цілі,
- які цінності для нього значущі,
- чим можна було б пожертвувати.

Обговорення спрямоване на більш чітке усвідомлення власних перспективних цілей / бажань / прагнень.

Вправа «Почати діяти»

Мета: усвідомлення важливості вчасного виконання роботи.

Процедура: «Перш ніж відкласти роботу в «чорний ящик» подумайте над тим, що рано чи пізно, вам прийдеться відкрити його і виконати ту роботу, про яку ви вже забули. Тому щоб не було конфліктних ситуацій з приводу не тимчасового виконання певних обов'язків, не пакуйте роботу, по можливості робіть її одразу. Якщо ви ніяк не можете себе змусити зробити це, спробуйте мотивувати себе. У цьому випадку мотивація пов'язана з першим поштовхом до початку роботи, а не з самою роботою. Тому в першу чергу задайте собі питання, що буде якщо ви його виконаєте, і навпаки що ви отримаєте якщо цього не зробите...»

Обговорення стосується власних знахідок утримання мотивації.

Вправа «Спортивний шлях мого кумира»

Мета: усвідомлення фактів успіху авторитетних осіб, шляхів і можливостей його досягнення.

Процедура: учасникам пропонується попрацювати в групах.
Завдання: «Опишіть спортивний шлях успішного спортсмена, використовуючи знання про життя відомих спортсменів. Виділіть етапи спортивного шляху, вкажіть мету, форми спортивної діяльності, здобутки, втрати, значимих осіб на кожному з них». Після відбувається презентація роботи мікрогруп.

Обговорення:

1. Обґрунтуйте власне відношення до життєвої закономірності: «Якщо хоч одна людина в світі змогла це зробити, що може завадити мені?!».
2. Що з досвіду успішних спортсменів Ви готові взяти собі прямо зараз?

Вправа «Я в майбутньому»

Мета: аналіз і осмислення своїх життєвих / спортивних / професійних перспектив.

Процедура: Ведучий видає учасникам альбомні листи для малювання, а також викладає в центр олівці, фломастери, маркери, ручки. Кожному учаснику пропонується намалювати себе в майбутньому.

Обговорення: після виконання малюнку відбувається презентація учасниками свого малюнка, відбувається відповідь на запитання інших.

Блок 2. «Я все зможу!»

Мета: формування впевненості у власних силах та здібностях; розвиток здатності до усвідомлення власної суб'єктності; сприяння виникненню внутрішнього прагнення до успіху та досягнень.

Вправа «Протилежні двері»

Мета: усвідомлення учасниками життєвого факту: тільки від кожного з нас залежить те, які двері ми відчиняємо.

Процедура: «Уявіть собі, що перед вами наліво двері й направо двері. За одними знаходиться те, що приносить вам радість та натхнення, а за другими те, що не приносить задоволення але примушує Вас займатися цим. Розділіть листок аркуша навпіл і намалюйте, а потім опишіть напишіть.

Обговорення:

1. Які відчуття у вас були при малювання одних та інших дверей?
2. Що було легше намалювати?
3. А що Ви можете змінити у собі / зрозуміти / усвідомити, щоб при відкритті будь-яких дверей ви отримували радість?

Вправа «Будинок моєї мети»

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власну реалізацію життєвих цілей.

Процедура:

Частина 1: учасники об'єднуються в групи і отримують завдання: «Вам необхідно намалювати будинок, який допоможе досягнути будь-яких успіхів будь кому. Зверніть увагу на деталі малюнка: дах – це мета, яку ставити людина, починаючи будь-яку важливу справу; стіни – завдання, вирішивши, які можна досягти мети; фундамент – це внутрішні здібності і потенціали, необхідні для отримання ефективних результатів; підлога – це допомога й підтримка інших; стежка біля дому – це методи і способи, якими можна досягти своєї мети; будяки й каміння – це бар'єри, які заважають процесу досягнення бажаного результату». Після виконання завдання групи презентують свою роботу.

Обговорення:

1. Яка мета заохочує людину до дій?
2. Вирішуючи які послідовні завдання, можна досягти мети?
3. Які універсальні внутрішні здібності і потенціали сприяють процесу?
4. Хто може виступати для людини в якості підтримки / допомоги?
5. Якими методами / способами люди досягають власних цілей?
6. Що може стати перешкодою на шляху до досягнення мети?

Частина 2: учасникам пропонується намалювати власний будинок досягнення своєї найбажанішої мети.

Обговорення:

1. Що в результаті виконання даної роботи Ви зрозуміли про власну мету або цілі?
2. Чи сприяло це рефлексивному усвідомленню власних ресурсів, потенціалів та іншого?

Вправа: «Робота над помилками»

Мета: розвиток рефлексивного аналізу власних невдач / помилок; опанування навичок використання отриманого досвіду в інших життєвих / спортивних ситуаціях.

Процедура:

«Згадайте і перелічіть власні невдачі за останній час. Поміркуйте над кожним фактом / ситуацією. Виокремте власні здобутки й розуміння того, що відбулося з Вами (досвід, якості характеру, розуміння якихось процесів в житті).

Обговорення:

1. Чи може бути людина сильна, якщо у її житті трапилась якась невдача?
2. А якщо людина опустила руки при першій же невдачі, чи можна мотивувати себе на подолання цієї перешкоди?
3. Що для цього потрібно?

Вправа «Техніка живої і мертвої води»

Мета: усвідомлення дієвих методів боротьби із відсутністю мотивації.

Процедура: учасникам пропонується зробити два малюнки на двох окремих аркушах паперу «Жива та мертва вода саме для мене», попередньо поміркувавши над тим, що перешкоджає / заважає досягненню бажаного, а що сприяє.

Обговорення:

1. Яким чином можна позбавитися від того, що вам заважає в житті та досягненнях?
2. Чи є особисто ваш метод, яким ви користуєтесь?
3. Чи потрібні нам такі техніки?
4. Що / хто особисто Вам допомагає досягати / не зупинятися / не боятися перешкод й труднощів?

Гра «Моя спортивна кар'єра через 10 років»

Мета гри: формування стійкої внутрішньої мотивації до спортивної діяльності; побудова індивідуального перспективного плану спортивного / професійного розвитку.

Процедура: учасникам пропонується продумати історію-розповідь про свій кар'єрний спортивний шлях протягом 10 років та розповісти її «в інтерв'ю журналістам».

В ході гри учасники-журналісти можуть задавати будь-які питання «успішному спортсмену».

Обговорення:

1. Що зрозуміли особисто Ви, розмірковуючи над власним життям таким чином та відповідаючи над запитаннями інших учасників?
2. Що ви будете робити чи змінювати?

Вправа «Попроси себе та похвали самого себе»

Мета: опанування техніки підтримки, підбадьорювання й надихання самого себе.

Процедура: «Взагалі, людина може просити і спонукати до дії не тільки інших, але і самого себе. Іноді, коли не хочеться нічого виконувати (але ви усвідомлюєте важливість справи), спілкування з самим собою, переконання в тому, що дану роботу необхідно виконати допомагають подолати труднощі самоорганізації. Для цього потрібно попросити себе виконати щось важливе для вас. Залежно від ваших особистих якостей і ситуації ви можете використовувати як переконання в необхідності діяльності, так і прохання та ласкаві слова. Коли ви все ж таки виконали певне завдання, не забувайте хвалити себе уміння схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе це дуже допомагає в роботі».

Обговорення:

1. Чи є дієвою, на Ваш погляд, така техніка роботи з собою?
2. Про що насамперед попросив би себе, а потім похвалив?

Мозковий штурм «Чому люди не переборюють невдачі»

Мета: формування усвідомлення внутрішніх та зовнішніх причин відмовлення від бажання / прагнення / мети на тлі невдачі.

Процедура: учасникам пропонується висловитися з приводу того, чому люди не переборюють невдачі. Ведучий фіксує відповіді на ватмані. «Людина не хоче переборювати труднощі тому що: ...»

Обговорення: в кінці підводиться підсумок і робиться узагальнення.

Вправа «Намісто успіху»

Мета: рефлексія власних успіхів; усвідомлена фіксація на власних ресурсах успішності й досягнень.

Процедура: учасники складають список з 10 успішних ситуацій зі свого спортивного життя. На аркуші паперу кожен учасник створює малюнки до кожної вказаної ним ситуації, вирізає малюнки і нанизує на

нитку. Відбувається створення символічного «намиста успіхів» та їх презентація.

Обговорення:

1. Що відчуваю після проведеної роботи?
2. Що із задоволенням придбав би з «намиста» інших учасників?

Вправа «Нове ім'я»

Мета: уточнення самовідношення в структурі «Я-концепції» учасників.

Процедура: « Ім'я, як і будь-яке інше слово, яке часто вживається, має психологічний вплив на людину. Змінюючи його (або додаючи до нього певні епітети чи характеристики, які стають невід'ємними атрибутами імені), можна змінити і мотивацію суб'єкта. Достатньо лише називати себе протягом певного часу новим ім'ям (не обов'язково вимагати цього ж від навколишніх).

Нове ім'я має вплив і на тварин. Наприклад, коли Артур став називати свого Рекса по-іншому (Шариком), то з часом помітив певні зміни у його поведінці. Собака внаслідок цього став дещо спокійнішим, не таким агресивним. Це і не дивно, оскільки слово *Шарик* є не таким різким та агресивним, як слово *Рекс*.

Називаючи себе новим ім'ям, додаючи до свого імені епітети чи характеристики, з часом можна очікувати певних змін у своїй мотивації. Наприклад, Віктор у внутрішньому діалозі став називати себе *наполегливий Віктор*, а Артур доповнив своє ім'я словом *трудівник* і звертаючись до себе, називав себе *Артур-трудівник*.

Завдання:

- 1) придумайте собі відповідне ім'я, яке символізувало б наполегливість, цілеспрямованість, силу волі у досягненні мети і яке мало б спонукальний (мотиваційний) вплив на вас;
- 2) придумайте кілька варіантів імені (відповідно до завдань, які ви ставите перед собою). Кілька варіантів є необхідними для того, щоб

уникнути небажаного автоматизму у використанні звичних для вас штампів (адже буває, що слова, які часто вживаються, стають штампами і не викликають жодних образів і емоцій);

3) уявіть кілька ситуацій, пов'язаних із новим для вас ім'ям. Бажано, щоб слово чи характеристика викликало у вас конкретні образи (ситуації). Уникайте абстрактних понять, «порожніх слів», які не викликають жодних образів та емоцій. Запишіть кілька уявних (та реальних) ситуацій, пов'язаних зі своїм новим ім'ям;

4) називайте себе так протягом певного часу у внутрішньому діалозі, у зверненні до самого себе. Для того, щоб ця вправа мала істотний психологічний вплив, має пройти досить тривалий час, протягом якого ви називатимете себе новим ім'ям і виконуватимете завдання, пов'язані з цим. Зафіксуйте, скільки разів на день вдалося звертатися до себе по-новому і який вплив це мало на вашу мотивацію;

5) використовуючи нове ім'я, напишіть кілька коротеньких оповідань про себе (реальних, з минулими чи теперішніми успіхами і прагненнями, чи фантастичних, з мріями про досягнення в майбутньому).

Загальна рефлексія після двох днів тренінгової роботи, а також повторна діагностика показали наявну динаміку змін у мотивації досягнення успіху респондентів. Так за даними *методики «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс)* максимально високий рівень мотивації до успіху діагностовано нами у 10% (2 особи), хоча попередньо даний рівень параметру мотивації не було виявлено в жодного представника ЕГ2.

Помірковано високий рівень мотивації до успіху виявлено нами у 20% (4 особи) респондентів ЕГ2 – до проведення тренінгової роботи він був притаманний лише 10% (2 особи) з них.

Середній рівень мотивації до успіху діагностовано нами у 70% (14 осіб) респондентів ЕГ2, на відміну від попереднього показника – 40% (8 осіб).

Низького рівня мотивації до успіху після запровадження тренінгової програми не виявлено у жодного представника ЕГ2, хоча попередньо він діагностований у 50 % (10 осіб) спортсменів ЕГ2.

Динаміку змін у рівні мотивації до успіху респондентів ЕГ2 представлено нами на рисунку 2.10.

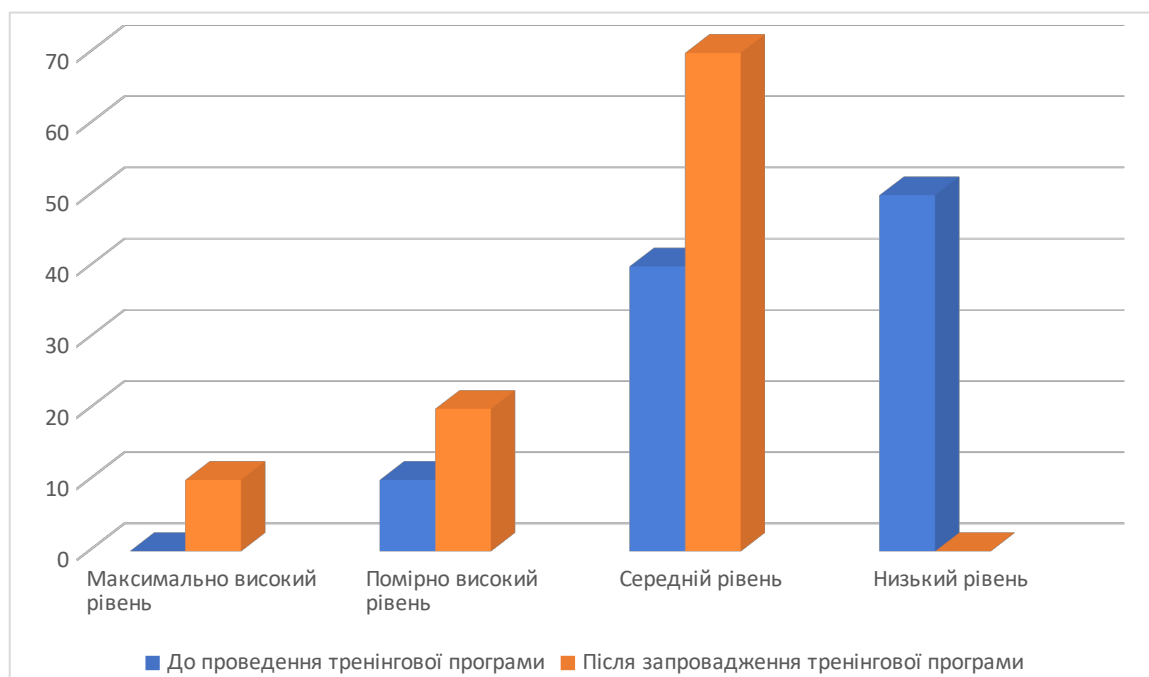


Рисунок 2.10. Динаміка змін у рівні мотивації до успіху респондентів ЕГ2 до формувального експерименту та після (за методикою «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс))

Підвищення рівня потреби в досягненні успіху; збільшення активності, спрямованої на досягнення й очікування успіху дозволяють зробити висновок про те, що розроблена нами *тренінгова програму «Я і мої досягнення»* є дієвим інструментом психологічного супроводу спортсменів-вихованців секцій бойових мистецтв.

Висновки до розділу 2.

1. Спираючись на дані теоретико-методологічного аналізу проблеми ми розробили програму емпіричного дослідження специфіки мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв, яка складається з п'яти послідовних етапів. На кожному з них нами використовувалися стандартизовані й валідні психодіагностичні методики.
2. Загальний аналіз отриманих емпіричних даних показав наступне:
 - 2.1. *Провідними мотивами заняття спортом:* 1) юнаків, що займаються бойовими мистецтвами протягом 5-6 років (ЕГ1) виступають: мотив соціального самоствердження; емоційного задоволення; соціально-моральний мотив; громадсько-патріотичний мотив; мотив фізичного самоствердження; мотив досягнення успіху в спорті; спортивно-пізнавальний мотив. Очевидно, що дана категорія спортсменів характеризується найбільш зрілими особистими сенсами заняття спортом, мотиваційною спрямованістю на досягнення успіху, прагненням відстоювати честь спортивного колективу та гідно представляти його на змаганнях; 2) юнаків, що займаються бойовими мистецтвами протягом 1-2 років (ЕГ2) є: соціально-емоційний мотив; мотив емоційного задоволення; мотив фізичного самоствердження; раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив. Мотиви досягнення успіху в спорті; соціально-моральний мотив; громадсько-патріотичний мотив та спортивно-пізнавальний мотив розвинені в них недостатньо. Їх спортивна мотивація менш усвідомлена, більш емоційна, утилітарна та характеризується узагальненим та ідеалізованим уявленням про спортивний успіх і досягнення.

- 2.2. *Внутрішня суб'єктивна мотивація заняття спортом* респондентів ЕГ1 стійка та усвідомлена. Мотивація до заняття спортом більшості досліджуваних ЕГ2 має переважно зовнішню локалізацію та характеризується недостатньою стійкістю.
- 2.3. *Спрямованість на досягнення успіху* спортсменів ЕГ1 має характер стійкої та потужної. Респонденти ЕГ2 більшою мірою орієнтовані на процес занять без амбіційних домагань на досягнення й перемогу.
- 2.4. Отримані нами емпіричні дані показують очевидну психологічну закономірність: висока мотиваційна спрямованість особистості до успіху обумовлює її *готовність ризикувати*. Так для переважної кількості вихованців спортивних секції бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 5-6 років притаманні високі показники готовності до ризику. Їх достатній досвід участі у спортивних змаганнях, певний рівень спортивної майстерності та набутих навичок обумовлює обґрунтовану та адекватну готовність ризикувати, діяти спонтанно в ситуації невизначеності. В той час як вихованці спортивних секції бойових мистецтв тієї ж вікової категорії, що займаються даним видом спорту протягом 1-2 років не схильні до ризику та навіть прагнуть уникати його.
- 2.5. Вивчення *особливостей поведінки в групі* спортсменів з різним командним досвідом показало наступну закономірність: 1) представники ЕГ1 більшою мірою схильні дотримуватися внутрішньо-групових норм та цінностей, прислуховуватися до порад лідера, підтримувати загальний настрій команди, примикати до прийнятого загально-групового рішення, підтримувати ініціативу інших учасників команди. Протилежна тенденція до незалежності та відокремлення від групи

констатована нами у переважній кількості досліджуваних ЕГ2. Вони схильні суперечити тренеру, прагнуть буди в центрі уваги та привертати до себе увагу оточуючих, схильні перехоплювати ініціативу та виражати незадоволення лідером команди; 2) тенденція виразної товарищескості, контактності та прагнення встановлювати емоційні зв'язки притаманна кожному спортсмену ЕГ1 та переважній більшості спортсменів ЕГ2. Вони схильні підтримувати дружність в команді, поведуться відкрито й відверто, виявляють ініціативу у спілкуванні поза межами спортивної зали; 3) тенденція до прийняття боротьби як активного прагнення брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу й авторитету в групі притаманна переважній більшості спортсменів ЕГ1 і деяким представникам ЕГ2. Вони схильні до встановлення конкурентних відносин та змагань, намагаються відстоювати власну позицію, демонструють спортивну перевагу; 4) Переважна більшість досліджуваних ЕГ2 та незначна частина респондентів ЕГ1 виявляють тенденцію уникнення боротьби. Вони ухиляються від спорів та конфліктів в групі, зберігають нейтралітет та навіть прагнуть вийти з взаємодії. Конкурентні відносини та спортивна боротьба даються їм значно важче аніж іншим учасникам команди.

3. Спираючись на отримані емпіричні дані, ми розробили *тренінгову програму «Я і мої досягнення»*, спрямовану на формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв. Програма складається з двох тематичних блоків: Блок 1. «Чого хочеш саме ти?». Мета: створення умов для усвідомлення власних бажань, прагнень, інтересів; розвиток здатності рефлексивного аналізу наявних здібностей, потенціалів і

своїх ресурсів. Блок 2. «Я все зможу!». Мета: формування впевненості у власних силах та здібностях; розвиток здатності до усвідомлення власної суб'єктності; сприяння виникненню внутрішнього прагнення до успіху та досягнень. Тривалість тренінгової роботи – 2 дні. Тривалість тренінгового дня – 5 годин. Участь у реалізації тренінгової програми «Я і мої досягнення» взяли респонденти ЕГ2 – вихованці спортивних секції бойових мистецтв, які займаються даним видом спорту 1-2 роки (20 осіб віком від 13 до 16 років (з них 16 хлопців і 4 дівчини).

4. Повторна діагностика показала наявну динаміку змін у мотивації досягнення успіху респондентів: підвищення рівня потреби в досягненні успіху; збільшення активності, спрямованої на досягнення й очікування успіху. Це дозволяє зробити висновок про те, що розроблена нами *тренінгова програму «Я і мої досягнення»* є дієвим інструментом психологічного супроводу спортсменів-вихованців секцій бойових мистецтв.

ВИСНОВКИ

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми показує, що класична психологічна наука розглядає феномен мотивації як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності особистості в якому найвищим рівнем є свідомо-вольова регуляція її поведінки й діяльності. Власна свідома мотиваційна активність особистості визначається як мотивація досягнення. Логіка формування мотивації досягнення складається з чотирьох послідовних параметрів: формування синдрому досягнення (переваги у людини прагнення до успіху над прагненням уникати неуспіху); самоаналіз; формування прагнення та навичок ставити перед собою високі, але адекватні цілі; міжособистісна підтримка.
2. Нами визначено, що в психології спорту системоутворювальним чинником спортивної діяльності є мотив досягнення високого рівня фізичної досконалості і спортивної майстерності. В структурі спортивної діяльності виокремлюються чотири основні блоки: спонукально-ціннісний (мотиви, цілі); прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування); виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат); оцінково-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).
3. Специфіка мотивації заняття бойовими мистецтвами обумовлена філософією східних єдиноборств та системою підготовка яка спрямована на: розуміння психологічних особливостей і закономірностей формування своїх основних психічних станів; розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції своїх психічних станів з метою усунення негативних (зокрема стресових)

станів; опанування прийомів управління своїм життєвим тонусом, рівнем працездатності і творчих можливостей; набуття необхідних навичок психогієни, раціональних звичок, властивостей особистості, позитивних рис; розуміння впливу моральної зовнішності на стійкість своєї нервово-психічної сфери і стану здоров'я.

4. Психологічні особливості розвитку особистості засобами східних единоборств обумовлюють сукупність психолого-педагогічних методів, засобів і прийомів, необхідних для здійснення виховного впливу на особистість з метою формування її мотиваційних і ціннісних орієнтацій: залучення вихованців до опанування аксіологічних ідей традиційних східних учень, відповідно до яких практика бойових мистецтв гармонізує душу й тіло; стимулювання інтеріоризації кожною особистістю соціально значущих цінностей на тренуваннях зі східних единоборств; здійснення психолого-педагогічного супроводу самовиховної роботи з відпрацювання власних мотиваційних й ціннісних орієнтацій на основі використання виховного потенціалу східних единоборств.
5. Грунтовні теоретико-методологічні дані лягли в основу розробки програми емпіричного дослідження специфіки мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв, яка складається з п'яти послідовних етапів. На кожному з них нами використовувалися стандартизовані й валідні психодіагностичні методики.
6. Загальний аналіз отриманих емпіричних даних показав, що:
 - *Провідними мотивами заняття спортом:* 1) юнаків, що займаються бойовими мистецтвами протягом 5-6 років (ЕГ1) виступають: мотив соціального самоствердження; емоційного задоволення; соціально-моральний мотив; громадсько-патріотичний мотив; мотив фізичного

самоствердження; мотив досягнення успіху в спорті; спортивно-пізнавальний мотив. Очевидно, що дана категорія спортсменів характеризується найбільш зрілими особистими сенсами заняття спортом, мотиваційною спрямованістю на досягнення успіху, прагненням відстоювати честь спортивного колективу та гідно представляти його на змаганнях; 2) юнаків, що займаються бойовими мистецтвами протягом 1-2 років (ЕГ2) є: соціально-емоційний мотив; мотив емоційного задоволення; мотив фізичного самоствердження; раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив. Мотиви досягнення успіху в спорті; соціально-моральний мотив; громадсько-патріотичний мотив та спортивно-пізнавальний мотив розвинені в них недостатньо. Їх спортивна мотивація менш усвідомлена, більш емоційна, утилітарна та характеризується узагальненим та ідеалізованим уявленням про спортивний успіх і досягнення.

- *Внутрішня суб'єктивна мотивація заняття спортом* респондентів ЕГ1 стійка та усвідомлена. Мотивація до заняття спортом більшості досліджуваних ЕГ2 має переважно зовнішню локалізацію та характеризується недостатньою стійкістю.
- *Спрямованість на досягнення успіху* спортсменів ЕГ1 має характер стійкої та потужної. Респонденти ЕГ2 більшою мірою орієнтовані на процес занять без амбіційних домагань на досягнення й перемогу.
- Отримані нами емпіричні дані показують очевидну психологічну закономірність: висока мотиваційна спрямованість особистості до успіху обумовлює її *готовність ризикувати*. Так для переважної кількості вихованців спортивних секцій бойових мистецтв віком від 13 до 16 років, які займаються даним видом спорту протягом 5-6 років притаманні високі показники готовності до ризику. Їх достатній досвід участі у спортивних змаганнях, певний рівень

спортивної майстерності та набутих навичок обумовлює обґрунтовану та адекватну готовність ризикувати, діяти спонтанно в ситуації невизначеності. В той час як вихованці спортивних секції бойових мистецтв тієї ж вікової категорії, що займаються даним видом спорту протягом 1-2 років не схильні до ризику та навіть прагнуть уникати його.

- Вивчення *особливостей поведінки в групі* спортсменів з різним командним досвідом показало наступну закономірність: 1) представники ЕГ1 більшою мірою схильні дотримуватися внутрішньо-групових норм та цінностей, прислуховуватися до порад лідера, підтримувати загальний настрій команди, примикати до прийнятого загально-групового рішення, підтримувати ініціативу інших учасників команди. Протилежна тенденція до незалежності та відокремлення від групи констатована нами у переважній кількості досліджуваних ЕГ2. Вони схильні суперечити тренеру, прагнуть буди в центрі уваги та привертати до себе увагу оточуючих, схильні перехоплювати ініціативу та виражати незадоволення лідером команди; 2) тенденція виразної товарищкості, контактності та прагнення встановлювати емоційні зв'язки притаманна кожному спортсмену ЕГ1 та переважній більшості спортсменів ЕГ2. Вони схильні підтримувати дружність в команді, поведуться відкрито й відверто, виявляють ініціативу у спілкуванні поза межами спортивної зали; 3) тенденція до прийняття боротьби як активного прагнення брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу й авторитету в групі притаманна переважній більшості спортсменів ЕГ1 і деяким представникам ЕГ2. Вони схильні до встановлення конкурентних відносин та змагань, намагаються відстоювати власну позицію, демонструють спортивну перевагу; 4) Переважна більшість досліджуваних ЕГ2 та незначна

частина респондентів ЕГ1 виявляють тенденцію уникнення боротьби. Вони ухиляються від спорів та конфліктів в групі, зберігають нейтралітет та навіть прагнуть вийти з взаємодії. Конку rentні відносини та спортивна боротьба даються їм значно важче аніж іншим учасникам команди.

7. Спираючись на отримані емпіричні дані, ми розробили *тренінгову програму «Я і мої досягнення»*, спрямовану на формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв. Програма складається з двох тематичних блоків: Блок 1. «Чого хочеш саме ти?». Мета: створення умов для усвідомлення власних бажань, прагнень, інтересів; розвиток здатності рефлексивного аналізу наявних здібностей, потенціалів і своїх ресурсів. Блок 2. «Я все зможу!». Мета: формування впевненості у власних силах та здібностях; розвиток здатності до усвідомлення власної суб'єктності; сприяння виникненню внутрішнього прагнення до успіху та досягнень. Тривалість тренінгової роботи – 2 дні. Тривалість тренінгового дня – 5 годин. Участь у реалізації тренінгової програми «Я і мої досягнення» взяли респонденти ЕГ2 – вихованці спортивних секції бойових мистецтв, які займаються даним видом спорту 1-2 роки (20 осіб віком від 13 до 16 років (з них 16 хлопців і 4 дівчини).
8. Повторна діагностика показала наявну динаміку змін у мотивації досягнення успіху респондентів: підвищення рівня потреби в досягненні успіху; збільшення активності, спрямованої на досягнення й очікування успіху. Це дозволяє зробити висновок про те, що розроблена нами *тренінгова програма «Я і мої досягнення»* є дієвим інструментом психологічного супроводу спортсменів-вихованців секцій бойових мистецтв.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абраменко М.В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М.В. Абраменко, Е.А. Єрмоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18-21.
2. Агафонов Г.Г. Айкидо – искусство самозащиты / Г.Г. Агафонов, Б.Ф. Воронин. – К.: Здоровье, 1991. – 112 с.
3. Аза Л.А. Формирование духовной культуры студенческой молодежи / Л.А. Аза, Н.А. Бергена, В.И. Казачков. – К.: Вища школа, 1990. – 110 с.
4. Алексеєва М.І. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка / М.І. Алексеєва, М.Т. Дригус // Вивчення особистості підлітка. – К., 1994. – 128 с.
5. Антонова У. Мотивація персоналу / У. Антонова // Персонал. – 2007. – № 11. – С. 65-68.
6. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
7. Артюшенко А.О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю / А.О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2011. – № 2. – С.3-7.
8. Баєва О. Біологічні засади мотивації: фізіологічні механізми біологічних (базових) потреб / О. Баєва // Персонал. – 2007. – № 11. – С. 88-89.

9. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. реком. / Г.В. Безверхня. – Умань: Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2003. – 52 с.
10. Белоус Е.Н. Задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Е.Н. Белоус. – Систем. вимоги: Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 98/2000. – Режим доступу www.firstjob.ru
11. Бех І.Д. Виховання особистості: [навчально-методичний посібник]. У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 277 с.
12. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О.О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3-5.
13. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности / А.В. Бобровский, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин // Спортивный психолог. – 2004. – № 3. – С. 18-21.
14. Бодалев А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин, В.С. Аванесов – СПб.: Речь, 2006. – 440 с.
15. Богуш А.М. Духовні цінності в контексті сучасної парадигми виховання / А.М. Богуш // Виховання і культура. – 2001. – № 1. – С. 15-18.
16. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94-98.

17. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування / А.П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
18. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки / І. Борис // Психологія і суспільство. – 2002. – № 2. – С. 48-57.
19. Бровченко Б.Д. Свідома дисципліна учня бойового мистецтва / Б.Д. Бровченко, Е.А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 26-29.
20. Васильєва М. Стимулювання і мотивація в світлі системно-процесного моделювання [Електронний ресурс] // Сучасна Україна / Доступ до журналу <http://www.certicom.kiev.uaStimulmotiv.html>.
21. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека [Текст] / В.К. Вилюнас. – М.: Наука, 1990. – 287 с.
22. Вікова та педагогічна психологія / Навч. посібник. // Під ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднічук. – К.: Просвіта, 2001. – 380 с.
23. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. – Київ: Олімпійська література. – 2002. – 160 с.
24. Волков И.Н. Медитация как метод спортивной психологии / И.Н. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 34-36.
25. Власова О.І. Провідні чинники розвитку соціального потенціалу особистості / О.І. Власова // Соціальна психологія. – 2005. – № 2. – С. 55-63.

26. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. – 2-ге вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література. – 2019. – С. 44-64.
27. Гаврилова И.А. Психологические аспекты мотивации активной деятельности личности / И.А. Гаврилова. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psy-portal.com/businesssphere/003.htm>
28. Газнюк Л.М. Соматичне буття персонального світу особистості / Л.М. Газнюк. – Харків: ХДАФК, 2003. – 356 с.
29. Глушков В.В. Сучасні теорії мотивації / В.В. Глушков // Світогляд. – 2007. – № 1. – С. 8-9.
30. Голубов С.М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С.М. Голубов, Е.А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46-49.
31. Гончаров Г.М. Духовність як спосіб самоформування особистості / Г.М. Гончаров // Філософія гуманітарного знання: раціональність і духовність: [Матеріали Міжнародної наукової конференції 2-3 жовтня 2008 р.]. – Чернівці: Рута, 2008. – С. 27-29.
32. Горбенко О.В. Здоровий спосіб життя – основа гармонійного розвитку студентської молоді / О.В. Горбенко// Слобожанський науково-спортивний вісник.– Харків: ХДАФК, 2008. – Вип. 12. – С. 15-16.
33. Горбенко О.В. Вплив спорту на формування особистості спортсмена (соціально-філософський аспект) / О.В. Горбенко // Міжнародна наукова конференція «Сучасна україністика: наукові парадигми мови, історії, філософії/ О. В. Горбенко; [За загальною

- редакцією канд. філол. наук, доц. О.С. Черемиської, канд. соц. наук, доц. О.М. Кузя]. – Харків: Вид. ХНЕУ, 2008. – Ч. 6. – С. 27-32.
34. Горбенко О.В. Мотивація і її роль в розвитку особистості студентів, що займаються східними єдиноборствами / О.В. Горбенко // Слобожанський науково-спортивний вісник.– Харків: ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 181-183.
35. Горбенко О.В. Питання становлення цінностей особистості спортсмена в системі розвитку східних бойових мистецтв в епоху глобалізації суспільства / О.В. Горбенко // Тези Міжнародної наукової конференції «Традиція і культура : вічні цінності в сучасній культурі». – Київ, 2008. – Ч. 2. – С. 6-9.
36. Горбенко О.В. Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик) / О.В. Горбенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: «Українські технології», 2008. – Т. 4, Вип. 12. – С. 51-54.
37. Горобей М.П. Про виховний вплив занять єдиноборствами на студентську молодь / М.П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [Зб. наук.пр. під ред. Єрмакова С.С.]. – Харків: ХХПІ, 2000. № 14. – С. 9-11.
38. Гордон С.М., Ільїн АБ. Оцінка особи спортсменів різних спеціалізацій і кваліфікацій (на прикладі циклічних, ігрових видів і спортивних єдиноборств. Теорія і практика фізичної культури. – 2003. – С. 24-26.
39. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. – № 6-7. – С. 130-133.
40. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.

41. Грибан Г. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання / Григорій Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 7-9.
42. Гринь О.Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія 15. – Зб.наук. праць. – К. 2015. – Вип. 6 (62) – С. 28-32.
43. Долин А.А. Кэмпо – традиция воинских искусств [Текст] / А.А. Долин, Г.В. Попов. – М.: Рипол, 1995. – 476 с.
44. Дрозд Р. Українська народна боротьба [Текст] / Р. Дрозд // Українські національні одноборства: становлення і розвиток: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л.: Ліга-Прес, 2003. – С. 27–31.
45. Еременко Э.А. Тренировка в единоборстве / Э.А. Еременко. – Кировоград : КИСМ, 1992. – 54 с.
46. Єрмоєнко Е.А. На шляху бойового мистецтва / Е.А. Єрмоєнко. – К. : Наук. думка, 1991. – 42 с.
47. Заика В.М. Психологические аспекты надежности в спорте. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск. – 2004. – С. 354-355.
48. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоції : навч. посібн. для студ. гуманітарних фак-тів ВНЗ / С. С. Занюк. – Луцьк: РВВ Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 180 с.
49. Занюк С. С. Психология мотивации : навч. посібн. / С. С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
50. Іванченко Л. П. Формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. ... канд. пед.

- наук: 13.00.07 / Л. П. Іванченко; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2007. – 19 с.
51. Киселев Ю. Я. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию [Електронний ресурс] / Ю. Я. Киселев. – Режим доступа http://www.shooting-ua.com|books|book_134.2.htm
52. Корогод Л.П. Спорт і особистість: Науково-методичний посібник / Л.П. Корогод (кер. авт. кол.), В.В. Бугуйчук, О.В. Капустін // Дніпропетровськ: ДДФКіС. – Видавництво «Онiкс», 2010. – 98 с.
53. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посібник для вузів / В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 427 с.
54. Коцун О. М. Фізична культура та спорт як невід’ємна складова здорового способу життя підлітків та юнаків [Текст] / О. М. Коцун // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 38-41.
55. Комісарик М.І. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник / М.І. Комісарик, Б.А. Леко, Г.В. Чуйко. – Чернівці : Рута, 2004. – 400 с.
56. Кононко В.Р. Здоровий спосіб життя спортсменів у бойовому мистецтві / В.Р. Кононко, Е.А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24жовтня 1993р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1993. – С. 10-13.
57. Коробейніков Г.В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г.В. Коробейніков, О.К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 33-36.
58. Косинський Е. Самооцінка стану здоров’я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України* :

- збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів. – 2011. – Вип. 15. – Т. 2. – С. 106-109.
59. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань: навчальний посібник. / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с.
60. Костюкевич В. М. Теорія і методика обраного виду спорту (спортивні ігри): лекції / В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2006. – 89 с.
61. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – К.: Центр навч. літератури, 2005. – 128 с.
62. Лебедев В.О. Архетипові образи сходу в масовій культурі Заходу: автореф. дис. ... канд. філософських наук: 09.00.04 / В.О. Лебедев. – Харків, 2007. – 17 с.
63. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – С. 53-55. Доступно на: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>.
64. Ложкин Г. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учебное пособие. – Киев. – 2011. – 484 с.
65. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. для студ. пед. навч. закл. / В.І. Лозова, Г.В. Троцко. – Х. : ОВС, 1997. – 338 с.
66. Лопуга Г.В., Михайленко Ю.М. Особливості застосування психодіагностичних досліджень в навчально-тренувальному процесі спортсменів. *Науковий журнал «Габітус»*. – 2020. – № 12. – С. 168-171.
67. Лопуга Г.В., Михайленко Ю.М., Решетилова В.М. Порівняльна характеристика окремих функціональних та психофізіологічних показників студентів-спортсменів та осіб, які не займаються спортом. *Світ психології: освіта, наука, інновації* : IX Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання у рамках X

- Міжнародного фестивалю, м. Київ, 14-17 травня 2020 р. Київ : Гнозис. – 2019–2020. – С. 162-170.
68. Лушин П.В. Психология личностного изменения / П.В. Лушин. – Кировоград: Имекс ЛТД. – 2002. – 360 с.
69. Малихіна Т.П., Психологія спорту: навч. посіб. / Т.П. Малихіна, Н.І. Сердюк – Бердянськ : БДПУ, 2015. – 250 с.
70. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
71. Меденцова Т.М. Аналіз понять «мотиви» та «мотивація навчання» особистості. Народна освіта [Інтернет]. Вип. № 1 (7). – 2009. Доступно на:
http://narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/7/statti/2medencova.htm
72. Москвичев С.Г. Мотивация, деятельность и управление / С.Г. Москвичев. – К.: Light Press, 2003. – 482 с.
73. Немов Р. С. Психология. Ч. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М .: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 512 с.
74. Осика К.С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів-каратистів [Текст] / К.С. Осика // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. 8. – С. 192-197.
75. Переверзеева С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеева, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки /

- уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 188-191.
76. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Здоров'я, 1995. – 320 с.
77. Платонов В.М. Організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах / В.М. Платонов, В.О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 20-24.
78. Поливанова Е.Е. Основные направления исследований мотивационной сферы личности в современной психологии [Текст] / Е.Е. Поливанова // Вісник Харків. держ. ун-ту. – Харків: ХДУ, 1998. – № 403. – С. 139-145. – (Серія: «Психологія»).
79. Психология спорта: хрестоматия / сост. – ред.: А. Е. Тарас. – Минск: Харвест, 2005. – 351 с.
80. Притула О. Українське бойове мистецтво «Спас» [Текст] / О. Притула. – Запоріжжя: Спас, 2000. – 60 с.
81. Пруднікова, М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. – Збірник наукових праць. – ХДАФК. – 2019. – С. 205-208.
82. П'ятничук Г., Яців Я. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. Олімпійський і професійний спорт. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2012. – С. 460-464.
83. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский / под. общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
84. Рибковський А.Г. Управління мотивацією спортсмена в умовах тренування / А.Г. Рибковський, А.В. Приймаченко // Педагогіка,

- психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків, 2005. – № 22. – С. 54-57.
85. Ровний А.С. Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів: Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту / А.С. Ровний. – К.: 2001. – 40 с.
86. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка / К.П. Сахновский. // Наука в олимпийском виде спорта. – 1995. – № 2 (3) – С. 17-23.
87. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность» (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) / В.А. Семиченко. – К.: Миллениум, 2004. – 521 с.
88. Сагайдак С.С. Диагностика мотивационного стиля деятельности спортсмена [Текст] / С.С. Сагайдак // Wychowanie fizyczne. – Warszawa. – 2002. – 77 с.
89. Саенко В.Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств / В.Г. Саенко [монографія]. – Луганськ: СПД В.С. Резніков, 2011. – 440 с.
90. Суханов А.Я. Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата [Текст] / А.Я. Суханов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 37-38.
91. Тарас А. Е. Психология спорта [Текст]: хрестоматия / А. Е. Тарас. – Минск: Харвест, 2005. – 352 с.
92. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2005. – 391 с.
93. Удовенко В.Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В.Р. Удовенко, Е.А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. /

- Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5-8.
94. Уейнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури: підручник для вузів / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 335 с.
95. Українець Л.М. Рукопашний бій [Текст] / Л.М. Українець. – Житомир: Прес-форум-Лімакс, 1994. – 288 с.
96. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. СПб.: Мова. – 2001. – 99 с.
97. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
98. Червона С.Ф. Подвижные игры – как средство воспитания волевых качеств личности спортсменов / С.Ф. Червона, Н.А. Пащенко // Физическое воспитание студентов. – №1. – 2011. – С.136-138.
99. Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Чернов. – М., 2006. – 46 с.
100. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література. – 2004. – 189 с.
101. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. (Избранные лекции) / Г.Н.Шамардина – Днепропетровск: «Пороги». – 2003. – 445 с.
102. Шаповалов Б.Б. Формування мотивації досягнень спортивно обдарованих студентів і курсантів / Б.Б. Шаповалов // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології

- ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. VIII. – Ч. 8. – С. 369-376.
103. Шаповалов Б.Б. Спортивний розділ самбо і дзюдо (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) [Текст] / Б.Б. Шаповалов, І.П. Закорко, О.В. Журавель. – К.: РВВ КЮІ МВС, 2005. – 20 с.
104. Шеремет С. В. Фізичне виховання особистості у системі спортивних єдиноборств / С. В. Шеремет, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 54-57.
105. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкребтій – К.: Олімпійська література. – 2005. – 257 с.
106. Bem S.L. Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender- schematic children in a gender-schematic society. *Journal of women in culture and society*. – 1983. – Vol. 8. – № 4. – P. 65-78.
107. Palmer W. The intuitive body / W. Palmer. - San Rafael, 2000. – 180 p.
108. Saienko V. Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate / V. Saienko // *International Journal of Pharmacy & Technology*. – 2016. – Vol. 8, Issue 3. – pp. 18026-18042.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Тренінгова програма «Я і мої досягнення»

Мета: формування внутрішньої мотивації до заняття спортом, а також розвиток прагнення до успіху та спортивних досягнень вихованців секції бойових мистецтв.

Структура програми:

Блок 1. «Чого хочеш саме ти?»

Мета: створення умов для усвідомлення власних бажань, прагнень, інтересів; розвиток здатності рефлексивного аналізу наявних здібностей, потенціалів і своїх ресурсів.

Блок 2. «Я все зможу!»

Мета: формування впевненості у власних силах та здібностях; розвиток здатності до усвідомлення власної суб'єктності; сприяння виникненню внутрішнього прагнення до успіху та досягнень.

Тривалість тренінгової роботи – 2 дні. Тривалість тренінгового дня – 5 годин.

Блок 1. «Чого хочеш саме ти?»

Мета: створення умов для усвідомлення власних бажань, прагнень, інтересів; розвиток здатності рефлексивного аналізу наявних здібностей, потенціалів і своїх ресурсів.

Вправа «Притча про Вчителя»

Мета: розвиток вміння аналізувати ситуацію, робити висновки, шукати аналогії.

Процедура: учасникам пропонується уважно послухати текст притчі.

«Жив на світі учень який поставив перед собою мету – навчитися всього. У навчанні йому не було рівних. Одного разу він зрозумів, що знає більше ніж Вчитель тому він вирішив попрощатися з ним, але попросив порекомендувати йому ще

кращого. Отримав у відповідь, що немає рівних учителю Вонгу. Учень довгі роки шукав зустрічі з ним і через 20 років добрався до Гори Мудрості, де жив Вонг, але побачив його уже на смертельному ложі. Єдине, що встиг запитати Учень: «Як стати найосвіченішою й найрозумнішою людиною». І Вонг йому відповів: «Знай, нещасний, що нікого й нічого навчити неможливо».

Учень довго сидів на Горі Мудрості, міркуючи над останніми словами Вчителя. Минуло ще багато років і сивочолий Учень, бавлячись на лавочці зі своїми правнуками, спостерігав, як діти грають у шахи. І звернувся із запитанням до наймолодшого: «Хто тебе навчив цієї гри?» І хлопчик весело відповів: «Хто мене може навчити? Я сам захотів і навчився.» У ту ж саму мить Учень збагнув найбільшу таємницю, відповідь на яку він шукав усе своє життя!»

Обговорення:

1. Чи є дана притча особисто для вас корисною?
2. Що саме для Вас означають слова «Сам захочу і сам навчуся»?
3. Чи змогли б ви як учень все життя вчитися і пізнавати щось нове?
4. На вашу думку, яка в учня була мотивація, що він все своє життя присвятив зустрічам з більш мудрішими за себе людьми.

Гра «Песиміст, оптиміст та жартівник»

Мета: отримати досвід для умілого реагування на ситуацію з різних точок зору.

Процедура:

1. На першому етапі роботи учасникам пропонується написати в декількох реченнях ситуацію, що викликає потужні негативні емоції у випадку, коли ви не можете мотивувати себе до роботи. Написана історія повинна містити – лише факти та дії. Наприклад: «Я не хочу робити..., але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як».
2. Після написання історій, учасники здають свої аркуші і тренер зачитує в групі всі варіанти і група обирає декілька із них, що стосуються всіх.
3. Після чого, групі потрібно розділитися на три підгрупи і доповнити ту історію, яку вони отримали. Можна обрати лише одну історію для того, щоб оцінити її в різних емоційних станах. Завдання: потрібно наповнити кожен історію емоційним вмістом – песимістичним (1-ша група), оптимістичним (2-га група) та жартівливим (3 група). Необхідно, скласти запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимістові або оптимісту, або жартівнику. Наприклад: песимісти – я не хочу робити домашнє завдання з певного предмету,

але я розумію, що це необхідно. Тому я берусь за виконання даної роботи але роблю її аби як... тому що все одно мене ніхто не запитає про дану роботу, і взагалі, мені байдуже на все...

4. Після того як учасники закінчили роботу, кожен представник певної групи зачитує свою версію закінчення певної історії.

Обговорення: після проведеної роботи тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Дискусія «Мої життєві плани»

Мета: визначення перспективних спортивних / життєвих / професійних цілей.

Процедура: кожен учасник разом з групою отримує можливість поміркувати над питаннями:

- що він очікує від свого життя,
- які його цілі,
- які цінності для нього значущі,
- чим можна було б пожертвувати.

Обговорення спрямоване на більш чітке усвідомлення власних перспективних цілей / бажань / прагнень.

Вправа «Почати діяти»

Мета: усвідомлення важливості вчасного виконання роботи.

Процедура: «Перш ніж відкласти роботу в «чорний ящик» подумайте над тим, що рано чи пізно, вам прийдеться відкрити його і виконати ту роботу, про яку ви вже забули. Тому щоб не було конфліктних ситуацій з приводу не тимчасового виконання певних обов'язків, не пакуйте роботу, по можливості робіть її одразу. Якщо ви ніяк не можете себе змусити зробити це, спробуйте мотивувати себе. У цьому випадку мотивація пов'язана з першим поштовхом до початку роботи, а не з самою роботою. Тому в першу чергу задайте собі питання, що буде якщо ви його виконаєте, і навпаки що ви отримаєте якщо цього не зробите...»

Обговорення стосується власних знахідок утримання мотивації.

Вправа «Спортивний шлях мого кумира»

Мета: усвідомлення фактів успіху авторитетних осіб, шляхів і можливостей його досягнення.

Процедура: учасникам пропонується попрацювати в групах. Завдання: «Опишіть спортивний шлях успішного спортсмена, використовуючи знання про життя відомих спортсменів. Виділіть етапи спортивного шляху, вкажіть мету, форми

спортивної діяльності, здобутки, втрати, значимих осіб на кожному з них». Після відбувається презентація роботи мікрогруп.

Обговорення:

1. Обґрунтуйте власне відношення до життєвої закономірності: «Якщо хоч одна людина в світі змогла це зробити, що може завадити мені?!».
2. Що з досвіду успішних спортсменів Ви готові взяти собі прямо зараз?

Вправа «Я в майбутньому»

Мета: аналіз і осмислення своїх життєвих / спортивних / професійних перспектив.

Процедура: Ведучий видає учасникам альбомні листи для малювання, а також викладає в центр олівці, фломастери, маркери, ручки. Кожному учаснику пропонується намалювати себе в майбутньому.

Обговорення: після виконання малюнку відбувається презентація учасниками свого малюнка, відбувається відповідь на запитання інших.

Блок 2. «Я все зможу!»

Мета: формування впевненості у власних силах та здібностях; розвиток здатності до усвідомлення власної суб'єктності; сприяння виникненню внутрішнього прагнення до успіху та досягнень.

Вправа «Протилежні двері»

Мета: усвідомлення учасниками життєвого факту: тільки від кожного з нас залежить те, які двері ми відчиняємо.

Процедура: «Уявіть собі, що перед вами наліво двері й направо двері. За одними знаходиться те, що приносить вам радість та натхнення, а за другими те, що не приносить задоволення але примушує Вас займатися цим. Розділіть листок аркуша навпіл і намалюйте, а потім опишіть напишіть.

Обговорення:

1. Які відчуття у вас були при малювання одних та інших дверей?
2. Що було легше намалювати?
3. А що Ви можете змінити у собі / зрозуміти / усвідомити, щоб при відкритті будь-яких дверей ви отримували радість?

Вправа «Будинок моєї мети»

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власну реалізацію життєвих цілей.

Процедура:

Частина 1: учасники об'єднуються в групи і отримують завдання: «Вам необхідно намалювати будинок, який допоможе досягнути будь-яких успіхів будь-кому. Зверніть увагу на деталі малюнка: дах – це мета, яку ставити людина, починаючи будь-яку важливу справу; стіни – завдання, вирішивши, які можна досягти мети; фундамент – це внутрішні здібності і потенціали, необхідні для отримання ефективних результатів; підлога – це допомога й підтримка інших; стежка біля дому – це методи і способи, якими можна досягти своєї мети; будяки й каміння – це бар'єри, які заважають процесу досягнення бажаного результату». Після виконання завдання групи презентують свою роботу.

Обговорення:

1. Яка мета заохочує людину до дій?
2. Вирішуючи які послідовні завдання, можна досягти мети?
3. Які універсальні внутрішні здібності і потенціали сприяють процесу?
4. Хто може виступати для людини в якості підтримки / допомоги?
5. Якими методами / способами люди досягають власних цілей?
6. Що може стати перешкодою на шляху до досягнення мети?

Частина 2: учасникам пропонується намалювати власний будинок досягнення своєї найбажанішої мети.

Обговорення:

1. Що в результаті виконання даної роботи Ви зрозуміли про власну мету або цілі?
2. Чи сприяло це рефлексивному усвідомленню власних ресурсів, потенціалів та іншого?

Вправа: «Робота над помилками»

Мета: розвиток рефлексивного аналізу власних невдач / помилок; опанування навичок використання отриманого досвіду в інших життєвих / спортивних ситуаціях.

Процедура:

«Згадайте і перелічіть власні невдачі за останній час. Поміркуйте над кожним фактом / ситуацією. Виокремте власні здобутки й розуміння того, що відбулося з Вами (досвід, якості характеру, розуміння якихось процесів в житті).

Обговорення:

1. Чи може бути людина сильна, якщо у її житті трапилась якась невдача?

2. А якщо людина опустила руки при першій же невдачі, чи можна мотивувати себе на подолання цієї перешкоди?

3. Що для цього потрібно?

Вправа «Техніка живої і мертвої води»

Мета: усвідомлення дієвих методів боротьби із відсутністю мотивації.

Процедура: учасникам пропонується зробити два малюнки на двох окремих аркушах паперу «Жива та мертва вода саме для мене», попередньо поміркувавши над тим, що перешкоджає / заважає досягненню бажаного, а що сприяє.

Обговорення:

1. Яким чином можна позбавитися від того, що вам заважає в житті та досягненнях?
2. Чи є особисто ваш метод, яким ви користуєтеся?
3. Чи потрібні нам такі техніки?
4. Що / хто особисто Вам допомагає досягати / не зупинятися / не боятися перешкод й труднощів?

Гра «Моя спортивна кар'єра через 10 років»

Мета гри: формування стійкої внутрішньої мотивації до спортивної діяльності; побудова індивідуального перспективного плану спортивного / професійного розвитку.

Процедура: учасникам пропонується продумати історію-розповідь про свій кар'єрний спортивний шлях протягом 10 років та розповісти її «в інтерв'ю журналістам».

В ході гри учасники-журналісти можуть задавати будь-які питання «успішному спортсмену».

Обговорення:

1. Що зрозуміли особисто Ви, розмірковуючи над власним життям таким чином та відповідаючи над запитаннями інших учасників?
2. Що ви будете робити чи змінювати?

Вправа «Попроси себе та похвали самого себе»

Мета: опанування техніки підтримки, підбадьорювання й надихання самого себе.

Процедура: «Взагалі, людина може просити і спонукати до дії не тільки інших, але і самого себе. Іноді, коли не хочеться нічого виконувати (але ви усвідомлюєте важливість справи), спілкування з самим собою, переконання в тому, що дану роботу необхідно виконати допомагають подолати труднощі самоорганізації. Для цього

потрібно попросити себе виконати щось важливе для вас. Залежно від ваших особистих якостей і ситуації ви можете використовувати як переконання в необхідності діяльності, так і прохання та ласкаві слова. Коли ви все ж таки виконали певне завдання, не забувайте хвалити себе уміння схвалювати, підбадьорювати і надихати самого себе це дуже допомагає в роботі».

Обговорення:

1. Чи є дієюю, на Ваш погляд, така техніка роботи з собою?
2. Про що насамперед попросив би себе, а потім похвалив?

Мозковий штурм «Чому люди не переборюють невдачі»

Мета: формування усвідомлення внутрішніх та зовнішніх причин відмовлення від бажання / прагнення / мети на тлі невдачі.

Процедура: учасникам пропонується висловитися з приводу того, чому люди не переборюють невдачі. Ведучий фіксує відповіді на ватмані. «Людина не хоче переборювати труднощі тому що: ...»

Обговорення: в кінці підводиться підсумок і робиться узагальнення.

Вправа «Намісто успіху»

Мета: рефлексія власних успіхів; усвідомлена фіксація на власних ресурсах успішності й досягнень.

Процедура: учасники складають список з 10 успішних ситуацій зі свого спортивного життя. На аркуші паперу кожен учасник створює малюнки до кожної вказаної ним ситуації, вирізає малюнки і нанизує на нитку. Відбувається створення символічного «намиста успіхів» та їх презентація.

Обговорення:

1. Що відчуваю після проведеної роботи?
2. Що із задоволенням придбав би з «намиста» інших учасників?

Вправа «Нове ім'я»

Мета: уточнення самовідношення в структурі «Я-концепції» учасників.

Процедура: « Ім'я, як і будь-яке інше слово, яке часто вживається, має психологічний вплив на людину. Змінюючи його (або додаючи до нього певні епітети чи характеристики, які стають невід'ємними атрибутами імені), можна змінити і мотивацію суб'єкта. Достатньо лише називати себе протягом певного часу новим ім'ям (не обов'язково вимагати цього ж від навколишніх).

Нове ім'я має вплив і на тварин. Наприклад, коли Артур став називати свого Рекса по-іншому (Шариком), то з часом помітив певні зміни у його поведінці. Собака внаслідок цього став дещо спокійнішим, не таким агресивним. Це і не дивно, оскільки слово *Шарик* є не таким різким та агресивним, як слово *Рекс*.

Називаючи себе новим ім'ям, додаючи до свого імені епітети чи характеристики, з часом можна очікувати певних змін у своїй мотивації. Наприклад, Віктор у внутрішньому діалозі став називати себе *наполегливий Віктор*, а Артур доповнив своє ім'я словом *трудівник* і звертаючись до себе, називав себе *Артур-трудівник*.

Завдання:

- 1) придумайте собі відповідне ім'я, яке символізувало б наполегливість, цілеспрямованість, силу волі у досягненні мети і яке мало б спонукальний (мотиваційний) вплив на вас;
- 2) придумайте кілька варіантів імені (відповідно до завдань, які ви ставите перед собою). Кілька варіантів є необхідними для того, щоб уникнути небажаного автоматизму у використанні звичних для вас штампів (адже буває, що слова, які часто вживаються, стають штампами і не викликають жодних образів і емоцій);
- 3) уявіть кілька ситуацій, пов'язаних із новим для вас ім'ям. Бажано, щоб слово чи характеристика викликало у вас конкретні образи (ситуації). Уникайте абстрактних понять, «порожніх слів», які не викликають жодних образів та емоцій. Запишіть кілька уявних (та реальних) ситуацій, пов'язаних зі своїм новим ім'ям;
- 4) називайте себе так протягом певного часу у внутрішньому діалозі, у зверненні до самого себе. Для того, щоб ця вправа мала істотний психологічний вплив, має пройти досить тривалий час, протягом якого ви називатимете себе новим ім'ям і виконуватимете завдання, пов'язані з цим. Зафіксуйте, скільки разів на день вдалося звертатися до себе повному і який вплив це мало на вашу мотивацію;
- 5) використовуючи нове ім'я, напишіть кілька коротеньких оповідань про себе (реальних, з минулими чи теперішніми успіхами і прагненнями, чи фантастичних, з мріями про досягнення в майбутньому).