

5. Руда І. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : дис. канд. наук з ф. в. с.: 24.00.01. Львів, 2012. 152 с.

6. Сосина В. Ю. Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии. *Dance studies*. 2019. Vol. 2. No 1. С. 99–105. URL: [https://www.researchgate.net/publication/334402801\\_Znacenna\\_j\\_metodika\\_rozvitku\\_aktivnoi\\_ta\\_pasivnoi\\_gnuckosti\\_v\\_horeogr\\_afii](https://www.researchgate.net/publication/334402801_Znacenna_j_metodika_rozvitku_aktivnoi_ta_pasivnoi_gnuckosti_v_horeogr_afii) (дата звернення: 13.11.2020).

7. Чарівна сила розтяжки. URL: <https://tsn.ua/lady/krasota/fitnes/charivna-sila-roztyazhki-587729.html>. (дата звернення: 07.12.2020).

8. Як розвинути гнучкість тіла в домашніх умовах. URL: [https://maximum.fm/yak-rozvinuti-gnuchkist-tila-v-domashnih-umovah\\_n134657](https://maximum.fm/yak-rozvinuti-gnuchkist-tila-v-domashnih-umovah_n134657) (дата звернення: 07.11.2020).

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-6>

## THE ROLE OF SELF-ACTUALIZATION IN THE DEVELOPMENT OF THE MOTIVATIONAL SPHERE ATHLETES OF ADOLESCENT AND YOUTH AGE

### РОЛЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

**Tarasova N. V.**

*Postgraduate Student at the Department  
of Psychology and Pedagogical  
Education  
Philip Orlyk International Classical  
University  
Mykolaiv, Ukraine*

**Тарасова Н. В.**

*аспірантка кафедри психології  
та педагогічної освіти  
Приватний заклад вищої освіти  
«Міжнародний класичний університет  
імені Пилипа Орлика»  
м. Миколаїв, Україна*

Самореалізація як психологічна проблема передбачає, перш за все, дослідження особливостей внутрішнього світу людей з різним рівнем самореалізації в основних сферах життєдіяльності у взаємозв'язку з їх індивідуальними та особистісними властивостями, а також вивчення особливостей стратегій, що сприяють самореалізації. Специфіка проблеми дослідження мотиваційної сфери спортсменів полягає у тому, що при величезному різноманітті теоретичних підходів до їх

розуміння, на сьогоднішній день не існує єдиного підходу до визначення поняття щодо спортсменів підлітково-юнацького, які орієнтовані на спорт вищих досягнень. При цьому, проведений аналіз наукової літератури та узагальнення практичного досвіду дає нам підстави вважати, що саме мотиваційна сфера юних спортсменів обумовлює психологічну підготовленість до ефективної реалізації змагальної діяльності, та потребує проведення нових емпіричних досліджень.

Під час проведення дослідження нами були використані наступні методики: методики Т. Елєрса «Мотивація до успіху» та «Мотивація до уникнення невдач»; методика діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта; тест Локус-контролю (Роттер). Дослідження проходило на базі Миколаївського фахового коледжу фізичної культури, у якому прийняли участь 45 осіб: 26 юнаків та 19 дівчат, віком 15-17 років. Перші 30 осіб були віднесені до групи I – «спортсмени, які самоактуалізуються», 15 – до II групи «спортсмени, які несамоактуалізуються». До I групи серед досліджуваних належали більш успішні спортсмени (члени Збірної України).

За результатами дослідження нами зроблені наступні висновки: для самоактуалізуючих юних спортсменів характерний (63,64%) помірно високий рівень виразності мотивації до успіху, що виявлений у кожних двох із трьох спортсменів. Оптимальним вважається саме такий – помірно високий рівень мотивації досягнень. Спортсмени даної категорії прагнуть досягти успіху у своєї діяльності, вони сміливі та рішучі, розраховують отримати схвалення за дії, створені задля досягнення поставленої мети. Для них характерна мобілізація всіх своїх ресурсів та зосередженість уваги на досягненні високих спортивних результатів. Більшість (61,54%) молодих спортсменів, що несамоактуалізуються, показали нижчий – середній рівень виразності мотивації до успіху. Усі спортсмени (100%), що самоактуалізуються продемонстрували низький рівень виразності мотивації до уникнення невдач. Для спортсменів, що не самоактуалізуються, характерний вищий рівень виразності мотивації до уникнення невдач (середній рівень виявлено у 38,5% та високий – у 30,8% спортсменів цієї групи).

Під час спортивної діяльності цей показник проявляється в орієнтації на лише важкі чи занадто легкі цілі, у підвищеній тривожності, невпевненості у своїх силах, тенденції уникати ситуацій змагальності, конкуренції, некритичності щодо оцінки досягнутого, помилковості прогнозу тощо. Дослідження показали, що спортсмени з високим показником по даному тесту частіше потрапляють у неприємні

ситуації, ніж ті, що набрали низькі бали. Такі спортсмени частіше зриваються під час виступів та, як правило показують кращий результат на тренуваннях, ніж на змаганнях.

Усі досліджувані спортсмени (100%), що самоактуалізуються, продемонстрували переважання мотивації прагнення успіху над прагненням уникнення невдач і середній рівень виразності готовності до ризику. Тобто, для спортсменів не характерне жодне уникнення складних ситуацій, ні прагнення до них, вони демонструють «розумний» ризик, обачність у ситуаціях, які мають для них велике значення. У групі несамоактуалізуючих спортсменів спостерігається інша картина – приблизно однакова кількість спортсменів показали і найнижчий (30,8%), і середній (38,5%), і високий (30,8%) рівень виразності готовності до ризику. При цьому, варто звернути увагу на той факт, що, і високий, і низький рівень готовності до ризику несприятливо позначається на результативності виступів спортсменів.

Відповідно до мети нашого дослідження, ми вважали можливим розглянути результати за окремими шкалами: загальної інтернальності (Із), у сфері досягнень (Ід), у сфері невдач (Ін), у виробничих відносинах (Ів).

Усі спортсмени (100%) І групи, що самоактуалізуються, продемонстрували інтернальний тип контролю над значущими подіями. (Серед спортсменів ІІ групи, таких – 15,4%). Вони вважають, що більшість будь-яких важливих подій у їхньому житті було результатом їх власних дій та відчувають свою власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя у цілому. Суб'єктивний контроль спортсменів цієї групи супроводжується відчуттям своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості. Зазначимо, що у ІІ групі 84,6% спортсменів продемонстрували екстернальний тип контролю, тобто, вони не бачать зв'язок між своїми діями та значущими для них подіями їх життя, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи дій інших людей. У сфері виробничих відносин абсолютна більшість (81,8%) І групи спортсменів показують інтернальність, тобто, вони вважають свої дії важливим фактором у своїй спортивній діяльності, відносинах, що складаються у колективі, у своїх кар'єрних досягненнях. (Серед ІІ групи спортсменів таких у чотири рази менше – 19,23%).

У сфері невдач як самоактуалізуючі, так і спортсмени, які несамоактуалізуються демонструють в основному (54,6% та 73,1% відповідно) низький рівень суб'єктивного контролю (екстернальність).

У ході дослідження нами доведено, що самоактуалізація спортсменів підлітково-юнацького віку відіграє значну роль у формуванні та розвитку мотиваційної сфери під час тренувальної та змагальної діяльності.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-7>

## ATHLETES' EDUCATION FOR THE RESTORATION OF UKRAINE

### ОСВІТА СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ

**Sukhoruchko V. V.**

*Graduate Student  
of the Department of History  
of Ukraine and Methods  
of Teaching History  
Vasyl Stefanyk Precarpathian  
National University  
Ivano-Frankivsk,  
Ukraine*

**Цигура Г. О.**

*кандидат сільськогосподарських наук,  
доцент, доцент кафедри біологічних  
основ фізичного виховання,  
здоров'я і спорту  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка  
м. Чернігів, Україна*

Через повномасштабне вторгнення російської армії в Україну наша держава зазнає великої кількості втрат і руйнувань. Кожен день ми спостерігаємо фіксацію російських злочинів на українській землі: масові вбивства мирних жителів України та велика кількість поранених; руйнування житлових масивів, об'єктів інфраструктури та промислових підприємств; знищення об'єктів природно-заповідного фонду, українських родючих ґрунтів, біорізноманіття, природних та урбанізованих екосистем.

Загалом, цей безглуздий російський тероризм є загрозою не тільки для України, а й для всіх країн світу, для всієї нашої планети. Внаслідок використання російськими військами великої кількості зброї різних видів відбувається порушення в усіх геосферах нашої планети: атмосфері, гідросфері, літосфері та біосфері.