

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

за освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«Трансформація життєвих цінностей студентської молоді під час
війни (на прикладі футболістів)»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Примака В'ячеслава Олександровича

Науковий керівник: Петровська Т.В.,

к. п. н., професор

Рецензент: Гринь О.Р.,

к. п. н., професор

Рекомендовано до захисту на засіданні
Кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 6 від 11.12. 2023р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.

д. фіз. вих., професор

Київ 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ | 12 |
| 1.1 Психологічна система спортивної діяльності | 12 |
| 1.2 Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності | 37 |
| 1.3 Мотивація спортивної діяльності | 48 |
| <i>Висновок до 1 розділу</i> | 81 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ | 82 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 82 |
| 2.2 Організація та проведення досліджень..... | 88 |
| РОЗДІЛ 3. ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ СТУДЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ | 100 |
| 3.1 Термінальні цінності студентів футболістів до повномасштабної військової агресії та під час неї | 100 |
| 3.2 Інструментальні цінності студентів футболістів до повномасштабної військової агресії та під час неї | 102 |
| 3.3 Трансформація життєвих цінностей студентів футболістів під впливом наслідків воєнного стану в Україні | 104 |
| 3.4. Ставлення до занять спортом в умовах воєнного стану | 108 |
| <i>Висновки до розділу 3</i> | 110 |
| ВИСНОВКИ | 112 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ | 113 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 115 |
| ДОДАТКИ | 123 |

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота "Трансформація життєвих цінностей студентської молоді спеціальності фізична культура і спорт під час війни (на прикладі футболістів)" присвячена дослідженню важливої теми – впливу війни на життєві цінності студентів, які обрали спеціальність фізична культура і спорт. В контексті сучасних глобальних подій і конфліктів, така проблема стає надзвичайно актуальною та важливою для подальшого розвитку суспільства. Робота складається з трьох розділів, кожен з яких висвітлює певний аспект дослідження.

Розділ 1 "Психологічна характеристика спортивної діяльності" розглядає психологічну систему спортивної діяльності, індивідуально-психологічні особливості у системі спорту та мотивацію для спортивної діяльності. Цей розділ встановлює теоретичні засади, які будуть використовуватися в подальшому дослідженні.

Розділ 2 "Методи та організація дослідження" визначає методи дослідження, включаючи аналіз науково-методичної літератури та використання анкетування. Описується процес організації та проведення дослідження, включаючи вибірку учасників, їх вік, інші релевантні параметри. Цей розділ надає чіткі методологічні інструменти для збору та аналізу даних.

Розділ 3 "Життєві цінності студентів футболістів" є основним частиною роботи і розглядає термінальні та інструментальні цінності студентів футболістів до та під час війни. Результати дослідження відображаються через описану методику Рокича та інші наукові методики, які допомагають виявити зміни в цінностях під впливом воєнного стану в Україні. Крім того, розділ вивчає ставлення студентів футболістів до занять спортом в умовах воєнного стану.

Відзначаючи важливість цієї роботи, слід зазначити, що вона дозволяє краще розуміти, які зміни відбуваються в менталітеті та ціннісній системі

молоді під час воєнних конфліктів. Результати цього дослідження можуть бути корисними для розвитку педагогічних та психологічних підходів у фізичній культурі та спорті в умовах війни. Таким чином, ця дипломна робота має важливе значення для подальшого розвитку спорту та освіти в Україні.

Ключові слова: Психологічна система спортивної діяльності; анкетування як метод дослідження; вплив воєнного стану на цінності студентів футболістів

ВСТУП

Актуальність. Формування особистої системи цінностей досить складний і тривалий процес. Основу системи цінностей складають ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, які базуються на її життєвому досвіді. Очевидно, що система цінностей особистості формується поетапно протягом життя, починаючи з раннього віку, закріплюючись у сім'ї, школі, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах(Рубінштейн С.Л., 2000).

Особистісна характеристика життєвих прагнень в сучасній молоді функціонує психологічні етапи становлення і вбудовування людини. Особистість людини дає розгорнутий вигляд життєвих цілей, інтересів тотожних понять життєвих прагнень. Часові межі даних конструкторів призводить до рамки детальних понять. В психології предмет, цілі визначається категорією життєвих прагнень людині для яких потрібні чіткі уявлення. Цілі людини проявляються як на основі внутрішніх бажань так і зовнішніх вимог середовища. Дії служать для досягнення цілей, до певного мотиву, вони набувають самостійного значення і відокремлюються від первісної мотивації. Засіб стає самоціллю, зовнішні прагнення можуть розглядатися як умови, що сприяють розвитку особистості, вони можуть бути самоцінними для людей орієнтованою поведінкою. Слід зазначити, що життєві цінності – одна із головних психологічних характеристик людини. Вони відображають усвідомлене ставлення до соціальної діяльності, що пов'язане з мотивацією поведінки і спрямованістю особистості. На мою думку, життєві цінності – це складний психологічний феномен, який спрямовує та активізує діяльність особистості. Вони визначають загальний підхід та ставлення особистості до світу, до себе. Життєві цінності задають зміст і напрямок особистісної поведінки, вчинків і формуються вони в ході засвоєння особистісного та соціального досвіду у вигляді різних цілей, ідеалах, інтересах тощо.

Науковець О. Романовський стверджує, що життєві цінності не виникають самі по собі, а є результатом тривалого процесу їх формування впродовж діяльності та життя особистості. Засвоєння життєвих цінностей відбувається під час набуття особистістю знань, вмінь та навичок, особистісного та соціального досвіду, розуміння суті явищ і факторів дійсності та свого місця в суспільстві (Романовський О.Г. Михайличенко В.Є., Грень Л.М., 2011).

Зазначимо, що поняття «цінності», як наукову категорію, вперше почали досліджувати у XIX ст.. З 50-х років XX ст. дослідження життєвих цінностей А. Маслоу та Г. Алпорта відбувалось у площині потреб. А. Маслоу вважав, що потреби особистості складають п'ять основних груп у порядку ієрархічної значимості: фізіологічні потреби; потреби у безпечності життєіснування і життєдіяльності; соціальні потреби; потреби в повазі; потреби в самореалізації. Причому перші дві групи потреб дослідник визначав, як первинні, а наступні три – вторинні. Згідно з А. Маслоу потреби людини є ієрархізованими і утворюють своєрідну піраміду. Причому первинні потреби є основою піраміди, а вторинні її завершують (Maslow Abraham, 2014).

З 70-х років XX ст. життєві цінності починають розглядатися науковцями як поняття «ціннісні орієнтації», S. Brown, і «особистісні цінності». Зокрема, Г. Алпорт, досліджуючи природу цінностей наголошує, що майбутнє людини визначається сформованістю її особистісних цінностей. Він пропонує шість показників життєвих орієнтацій: теоретичний, економічний, політичний, естетичний, соціальний та релігійний які корелюють з життєвими потребами особистості. У другій половині XX ст. американські дослідники К. Роджерс розглядає життєві цінності в площині її «життєвих цілей». К. Роджерс звертає увагу на важливість такої життєвої цінності, як «свобода». Вчений наголошує, що свобода – це внутрішня освіта – можливість вибору будь-яких зовні представлених альтернатив. Надання під час освітнього процесу свободи студенту, остання, сприяє розвитку

природних життєвих ресурсів, досвіду, здатності робити власний вибір і знаходити найбільш оптимальне рішення при плануванні та здійсненні життєдіяльності особистістю.

Українська дослідниця О. Фанталова, використовуючи перелік термінальних цінностей М. Рокича, розробила методику «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». Завдяки цієї методики є можливість діагностувати значущі цінності які дають змогу вирішувати внутрішні ціннісні конфлікти особистості (Фанталова Е.Б., 2010).

Дослідниця С. Гусаківська розглядає ціннісно-сміслову сферу як складну, багаторівневу, ієрархізовану структуру. Т. Кадикова, в своїх працях досліджує динаміку ціннісних орієнтацій студентів психологів. Нею було встановлено характерні показники розвитку та трансформації ціннісних орієнтацій студентів під час навчання у закладах вищої освіти (Гусаківська А., 2005).

В подальших дослідженнях ціннісно-сміслової сфери студентської молоді Н. Савелюк визначає ієрархію ціннісно-сміслових орієнтацій студентів. Аналіз наукових праць українських вчених засвідчує, що українська наука досліджувала питання життєвих цінностей студента в різних спектрах (Савелюк Н, 2008).

Формування системи життєвих цінностей у студентів вищих навчальних закладах здійснюється на основі таких принципів, як: довіра, турбота, безпека, повага до природи мотивації особистості, когнітивний розвиток, самореалізація, творчість. При цьому виокремлюється чотири головні градації при формуванні життєвих цінностей студентів: правильність, інтенсивність, домінантність і включеність.

В сучасних реаліях війни, слід зазначити, що життєві цінності студентської молоді трансформуються у сторону більш глобальних понять. Наразі для студентів не є можливим повністю зосередитись на навчанні та розвитку своєї особистості як людини та спортсмена. Більше уваги

приділяється таким питанням як збереження власного життя та здоров'я, пошук можливостей забезпечення комфортної та відносно безпечної життєдіяльності як самого студента, так і його близьких та рідних.

Отже, проблема дослідження життєвих цінностей особистості репрезентувалась на початку XXI ст. у роботах як американських, так і українських дослідників через феномени ціннісно-сислової сфери, життєві цілі, особистісні цінності, життєву значущість (особистісну, соціальну, професійну тощо). Діагностичне її дослідження спрямоване на психолого-педагогічні процеси, що спонукають виникнення, формування, оновлення змісту системи життєвих цінностей та становлення їх ієрархії у житті особистості.

Актуальність дослідження полягає в тому, що воєнний конфлікт впливає на всі сфери життя людей, включаючи їхні цінності і переконання. Вибір цієї спеціальності і практикування футболу можуть значно змінитися під дією війни.

Дослідження даної теми дозволяє краще розуміти, як саме воєнний конфлікт впливає на студентів, які займаються футболом, і які переглядають свої пріоритети і цінності. Це дослідження може принести нові знання про трансформацію життєвих цінностей молоді під час війни і надати підґрунтя для подальших досліджень у галузі спорту та соціальної психології.

Додатково, розуміння зміни цінностей студентів-футболістів під час війни може мати значний вплив на розробку та вдосконалення психологічної та соціальної підтримки для цих молодих людей. Результати дослідження можуть бути використані для створення програм інтеграції та реабілітації студентів-футболістів, що пережили воєнний конфлікт, та допомогти їм знайти нові цілі та сенс життя.

Отже, дослідження трансформації життєвих цінностей студентської молоді спеціальності фізична культура і спорт під час війни, засноване на прикладі футболістів, має значення для розуміння впливу воєнного

конфлікту на цінності та ментальний стан молодих людей, а також для подальшої вдосконалення соціальної підтримки цієї категорії осіб.

Мета дослідження – дослідити термінальні та інструментальні цінності студентської молоді в період трансформації українського суспільства

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу та дані мережі Інтернет з проблеми формування життєвих цінностей молоді та їх трансформації під впливом різних соціальних умов.

2. Дослідити термінальні цінності студентської молоді в період трансформації українського суспільства.

3. Дослідити інструментальні цінності студентської молоді в період трансформації українського суспільства.

4. Визначити цінності, які піддались трансформації та розробити практичні рекомендації для виховного впливу в освітньому процесі.

Об'єкт дослідження – процес трансформації життєвих цінностей у студентів футболістів

Предмет дослідження. Структура життєвих цінностей студентів спеціальності фізична культура і спорт

Методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення завдань наукового дослідження в роботі використано такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та даних мережі Інтернет – для вивчення та аналізу проблеми формування життєвих цінностей молоді та їх трансформації під впливом різних соціальних умов;

- педагогічний констатувальний експеримент – для визначення структури життєвих цінностей у студентів різного року навчання;

-методика М. Рокича для визначення інструментальних та термінальних життєвих цінностей;

-методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

–визначена структура життєвих цінностей студентів під час військового стану.

Практична значущість роботи полягає у розробці практичних рекомендацій для виховного впливу в освітньому процесі. Дослідження може допомогти розробити психологічні програми для спортсменів, які пережили воєнні конфлікти, щоб допомогти їм впоратися з травмами та стресами, пов'язаними з війною.

Організація дослідження. Дослідження проводились протягом 2022-2023 років серед студентів-футболістів НУФВСУ.

Ми спрямували свої дослідження на вивчення впливу воєнних подій на життєві цінності студентів, які навчаються на спеціальності фізична культура і спорт, зосередивши увагу на футболістах.

Дослідження мало на меті виявити, які трансформації відбуваються в цінностях і поглядах студентів під час війни. На підставі отриманих даних можна зробити деякі висновки щодо впливу війни на студентів, особливо футболістів. Вони можуть пересмічувати свої життєві цінності і переосмислювати свої пріоритети під час воєнних подій. Дослідження також може виявити зміни в їхньому відношенні до спорту і фізичної активності.

Окрім цього, слід звернути увагу на важливість подальшого дослідження, щоб визначити, як ці трансформації можуть вплинути на їхню подальшу кар'єру та внесок у розвиток фізичної культури і спорту в умовах воєнних конфліктів.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел (найменування). Повний обсяг роботи становить 124 сторінки, основного тексту 115 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Психологічна система спортивної діяльності

Одним із напрямів дослідження психологічних особливостей спортивної діяльності, що поєднує загальнопсихологічні питання теорії діяльності та її прикладні аспекти, є розробка проблеми зв'язку індивідуальності з видом спортивної діяльності, що враховується в в одному випадку індивідуально-психологічні відмінності, які впливають на розвиток особистісних властивостей і якостей на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, на характер і ступінь прояву спортивних здібностей, а також на структуру і динаміку мотивації спортивної діяльності.

Різноманітність наявних даних, отриманих у ході вивчення системогенезу діяльності (навчання, спорт, праця), дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає успіх у спортивній підготовці, адаптацію діяльності та працездатність. визначається завданням. Ймовірно, це визначає рівень підготовленості (придатності) суб'єкта до вимог спортивної діяльності [16, 178]

Важливим аспектом проблеми придатності до фізичної діяльності є сутність самої цієї діяльності, з якою пов'язаний предмет - її зміст, засоби та умови, виражені в системі вимог до предмета.

Співвідношення проявів конкретних проміжних або кінцевих результатів тренування з реальною спортивною діяльністю (успішність, результативність, надійність і т.д.), які при порівнянні з еталонними, нормативними показниками отримують оціночні значення для досліджуваного.

Психологія досліджує роль і значення системи суб'єктивного відображення дійсності в діях особистості. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів і

властивостей суб'єкта. З іншого боку, вивчає вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психіку як чинник діяльності.

Б. Ф. Ломов виділив ряд конститутивних компонентів системи діяльності, таких як мотив, мета, планування діяльності, обробка поточної інформації, оперативна картина (концептуальна модель), прийняття рішення, дії, перевірка результатів і корекція дій.

Перераховані компоненти не є ізольованими один від одного «блоками діяльності» і діють взаємозалежно, виконуючи різні регулятивні функції психіки при підготовці, організації та здійсненні діяльності. Проте найбільш впливовим завданням у вивченні психологічних особливостей спортивної діяльності є представлення основних компонентів структури діяльності в розвитку з точки зору її генезису.

В. Д. Шадриков показав, що процес оволодіння професійною діяльністю є неадаптивним у тому сенсі, що спочатку формуються одні його компоненти, а потім інші. Діяльність, так би мовити, «повністю налагоджена», але в нерозвиненому вигляді. Розробка кожного окремого компонента, ймовірно, служить основою для розвитку всієї системи.

Виходячи з принципу психофізичної єдності, можна припустити, що теоретичною моделлю діяльності має бути функціональна психологічна система спортивної діяльності. Він повинен будуватися за принципом функціональності. Останнє означає, що система будується з уже наявних ментальних елементів шляхом їх динамічної мобілізації за вектором «мета-результат».

Результатом оволодіння внутрішньою, інтуїтивною стороною спортивної діяльності є формування психологічної системи діяльності на основі індивідуальних якостей суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації, перебудови на основі мотивів діяльності, цілей і умов. При цьому потреби людини, її інтереси, світогляд, переконання та установки, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій, нейродинамічні якості, властивості

особистості є вихідним пунктом для формування психологічної системи спортивної діяльності.

Індивідуальні якості, з яких будується функціональна система, не залишаються незмінними в процесі спортивної діяльності, а починають рухатися під впливом вимог діяльності і набувають ознак ефективності і тонкого пристосування до цієї вимоги [20, 215]

Другий принцип, якого слід дотримуватися, — систематичний прояв індивідуальних якостей діяльності. Вони діють не ізольовано, а об'єднані в систему діяльності.

Наявні в літературі дані теоретичних робіт та емпіричного аналізу різних видів діяльності дозволяють виділити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності: [20, 215]

- мотиви і потреби діяльності;
- цілі діяльності;
- програма діяльності;
- індивідуально - психологічні особливості;
- інформаційні принципи діяльності;
- прийняття рішень;
- професійно важливі якості.

Окремі структурні компоненти спортивної діяльності, які ми відзначаємо у функціональних блоках, не можуть бути виділені в онтологічному плані та виділені як автономні, їх можна лише виокремити для дослідження. Загальна схема психологічної системи спортивної діяльності показано на рисунку 1.1.

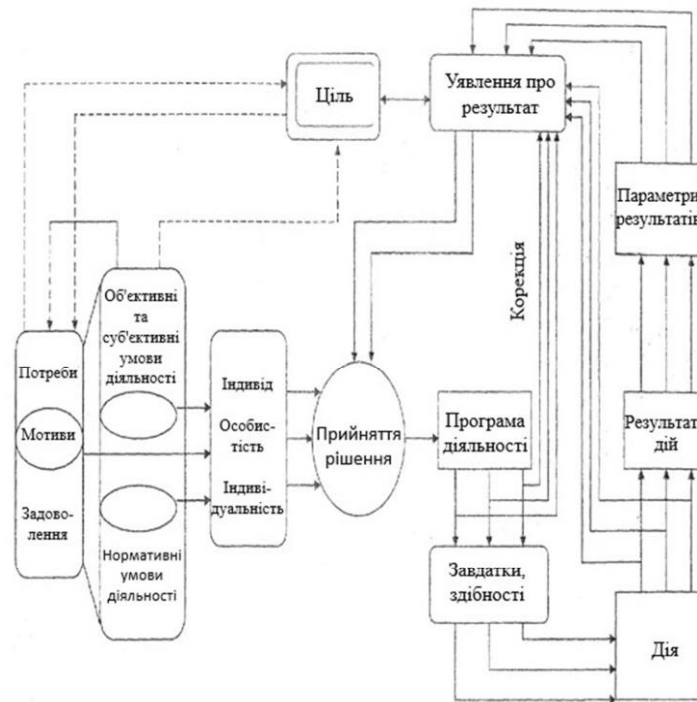


Рисунок 1.1 – Психологічна система спортивної діяльності

Мотиви та потреби до занять спортом.

Обираючи спортивну діяльність, підліток чи доросла людина як би «проектуює» свою мотиваційну структуру факторів, пов'язаних із певною діяльністю, за допомогою якої можливе задоволення потреб.

Мотивація до шкільної та спортивної діяльності виникає з різноманітних потреб, які можна розділити на три групи: потреба у фізичних вправах, потреба у виконанні обов'язків спортсмена та потреба у фізичній активності. У той же час, чим важливішими є потреби людини, тим вищі вимоги вона ставить до діяльності, але в той же час вона також може більше отримувати задоволення від спортивних занять.

Мотивація до спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, які змінюють свою значимість протягом спортивної кар'єри. Найважливішими мотиваторами для більшості недосвідчених спортсменів є: радість від спорту, прагнення до здоров'я та фізичного розвитку, до спілкування, самореалізації та розвитку сили волі.

На рівні спеціалізації у спортсмена розвивається постійний інтерес до обраного виду спорту, який підтримується як фізичним розвитком і формуванням навичок, так і усвідомленням того, що обраний вид спорту відповідає його інтересам і здібностям.

При цьому існує своєрідна ротація, в якій головною метою є досягнення високих результатів, а не задоволення від власне навчального процесу.

На рівні спортивної майстерності найважливішим мотиваційним чинником є бажання закріпити власні успіхи, примножити славу й престиж у світі спорту, а також забезпечити своє матеріальне становище.

Однією з особливостей мотиву, яка відіграє істотну роль у ситуації спортивної діяльності, є його сила. Як підкреслює Є. П. Ільїн (2000), сила мотиву впливає не тільки на рівень активності людини, а й на успішність прояву цієї активності, особливо на результативність діяльності. Сила мотиву пов'язана з його стійкістю. У той же час, якщо воно проявляється ситуативно, «тут і зараз», то це свідчить про наполегливість, якщо наполегливість характеризує спонукальну установку, то це свідчить про наполегливість.

Сила мотиву залежить від багатьох факторів. Зокрема, виявлено залежність сили мотиву від ступеня усвідомлення і ясності об'єкта спонукання, так званий закон особливої детермінації волі. Сила мотиву визначається закріпленістю здібностей і привабливістю об'єкта впливу. Очікуваний або запланований результат у змаганні посилює мотивацію[16,120]

Стимулювання активності через змагання - психологічно тонка робота, яка не терпить шаблонності і вимагає врахування багатьох обставин.

Знання типологічних особливостей має важливе значення у розвитку властивостей нервової системи людини. Зокрема, люди з сильною нервовою системою більше стимулюються конкурентним середовищем, ніж люди зі слабкою нервовою системою, особливо коли конкуренція дуже важлива.

Змагальні мотиви мають колективістську та індивідуалістичну спрямованість. Люди з колективістською орієнтацією добре виступають як в командних, так і в індивідуальних змаганнях, а з індивідуалістичною – тільки в індивідуальних змаганнях, і ця тенденція досить стійка, але може дещо змінюватися під впливом команди.

Успішність спортивної діяльності істотно впливає на силу і стійкість мотивів. Успіхи надихають, а постійне задоволення від досягнутого результату призводить до задоволеності родом занять, до стійкого позитивного ставлення до обраного виду спорту. Невдачі призводять до виникнення стану фрустрації, який може двояко впливати на силу і стійкість мотиву. В одному випадку неодноразові невдачі на змаганнях можуть призвести до того, що спортсмен захоче кинути спорт, оскільки вважає, що нездатний це зробити. В іншому випадку повторювані збої будуть відбуватися регулярно

Некаральна форма реакції викликає у людини агресивну реакцію на зовнішні об'єкти, яка супроводжується образою, озлобленістю, упертістю та бажанням досягти бажаної мети будь-якою ціною, навіть всупереч реальним можливостям. При цьому невдача через зовнішні обставини розглядається як збіг обставин.

Стійкість мотиву (мотиваційної установки) різна в залежності від рівня розвитку, що багато в чому визначається типологічними особливостями нервової системи. Спортсмени, які зберегли перспективу зростання, демонструють типологічні характеристики, які сприяють опору монотонності, тоді як спортсмени, які втратили таку перспективу, демонструють типологічні характеристики, які перешкоджають цьому опору[16, 120]

Дуже часто інтерес до того чи іншого виду спорту ґрунтується на поверхневих знаннях, на зовнішній привабливості, а не на достатньому розумінні тих вимог, які цей вид спорту ставить перед людиною.

Для стійкості мотивації необхідно мати достатнє уявлення про обраний вид спорту. Не менш важливий і той факт, що від того, наскільки чітко усвідомлюються мета і зміст обраної діяльності, залежить сила мотиву і ефективність рухової діяльності.

Однак у всіх випадках мета буде стимулювати людину лише в тому випадку, якщо досягнення мають певний сенс. Абсурд не тільки зменшує силу мотивів, а й принижує людську гідність.

На різних етапах спортивної діяльності переважаючими стають різні мотиви. Це явище можна назвати «мотивним дрейфом» (на відміну від зсуву мотиву). Особистість створюється через мотивацію діяльності.

Цілі діяльності. Системоутворюючим компонентом психологічної системи будь-якої діяльності є її мета.

Розрізняють два аспекти мети: по-перше, наскільки «її результат є ідеальним або представленим у думці»; по-друге, як рівень результативності, якого бажає досягти людина (як завдання досягнення певних показників). Мета діяльності виступає як провідна ланка свідомого регулятивного процесу, ідеальний результат діяльності або ступінь досягнення тих чи інших її показників.

Цілепокладання в особистості - це процес, що характеризується специфічним внутрішнім співвідношенням між суб'єктивним значенням завдання для людини та його об'єктивним змістом.

Аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити два види цілей. Мета - це образ, який відображає досвід людини, включаючи уявлення про засоби дії, про формування гіпотез і прийняття рішень. Метою цього завдання є регулювання діяльності через кінцевий результат, який постає у вигляді знань.

Формування мети – рівня результативності є складним процесом, який включає визначення якісних і кількісних характеристик. Цілі, які усвідомлюються особою, яка контролює діяльність, як особистісно значущі, визначаються, з одного боку, специфікою діяльності, рівнем вимог до

істотних параметрів діяльності, а з іншого боку, особистісними факторами. : мотивація, навички, рівень домагань.

Цілеутворення полягає не тільки у формуванні спільної мети діяльності, а й у цілеутворенні конкретних дій. Узагальнена схема процесу цілеутворення Рівень результативності, запозичена у В. Д. Шадрикова , наведена на рисунку 1.2.

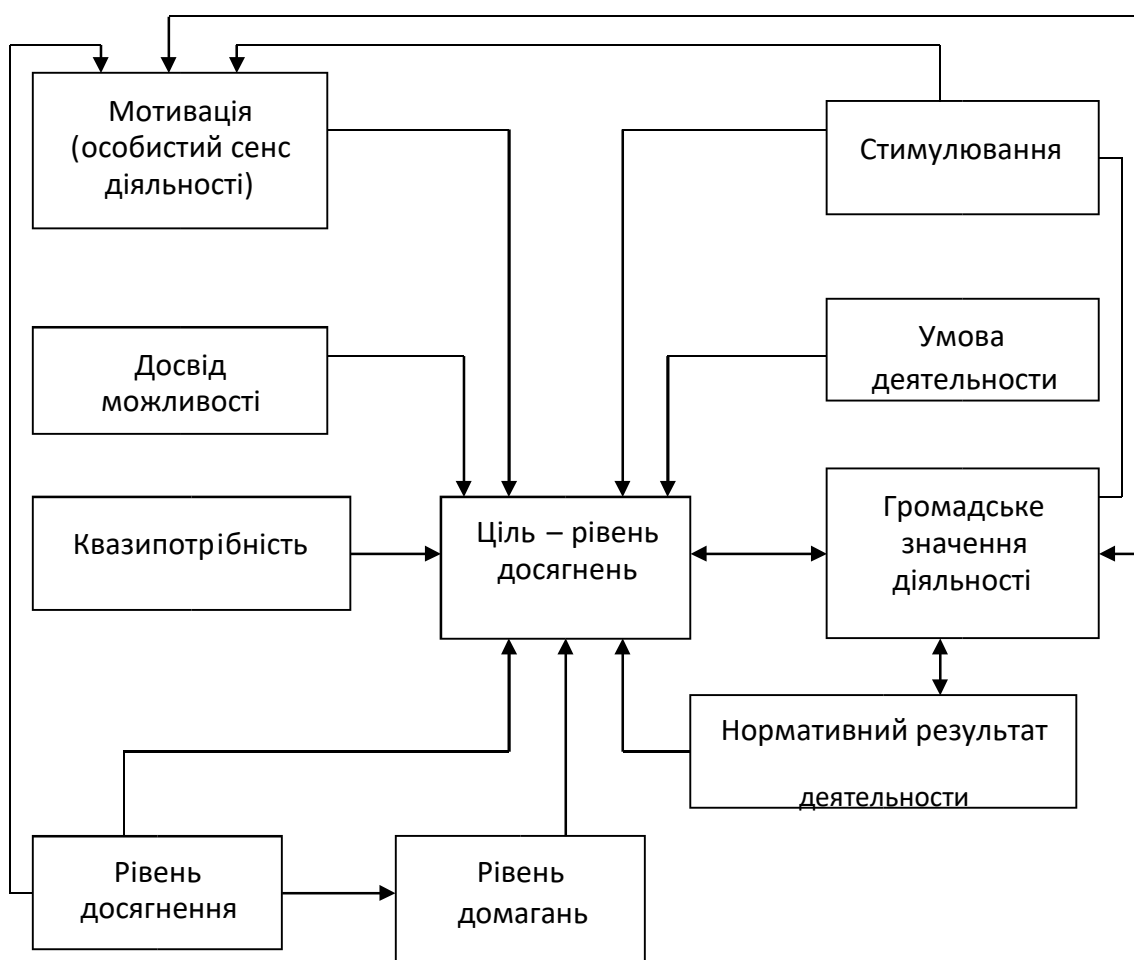


Рисунок 1.2 – Узагальнена схема процесу цілеутворення, В. Д. Шадриков

Заключним етапом процесу формування мети є розробка критеріїв, за якими приймається рішення про досягнення мети діяльності (критерії досягнення мети залежать від виду діяльності). У спортивній діяльності

запланований результат або результат, необхідний для перемоги, є конкретною метою.

При цьому суб'єкт діяльності визначає мету діяльності, яка може бути досягнута при певній варіативності окремих дій, а тому до кожної дії підбирається певний набір критеріїв і виявляється взаємозв'язок між окремими діями. . Остання включена як основна складова в інформаційну базу діяльності.

Програма діяльності. Успіх у спортивній діяльності визначається адекватністю, повнотою, динамічністю та адаптивністю уявлення про реальний зміст цього процесу. Слід особливо підкреслити, що як у процесі формування мети, так і в програмному задумі велику роль відіграють процеси антиципації, які, відображаючи структуру діяльності, відбуваються на різних рівнях. При мозковому штурмі методів дій необхідно дізнатися, що і як потрібно робити. Все це має бути своєчасно розгорнуто і закріплено у вигляді плану дій. Схема дії розбивається на окремі рухи, для кожного з яких визначаються: інформаційна база, що передає його сигнали, критерії правильності виконання того чи іншого руху, порядок виконання, тип зв'язку окремих рухів у подія. З іншого боку, окремі дії пов'язані і структурно підпорядковані метою діяльності. Якщо говорити про спортивну діяльність, то слід говорити про два види структури діяльності: постійну та змінну. Для циклічних видів спорту характерна постійна структура, в якій існує певна послідовність дій.

У видах спорту з ациклічною системою відтворення дія чітко представлена діяльністю варіативної структури, заснованої на послідовності дій різної ефективності. Однак для оцінки останніх необхідно розробити критерії ефективності програми та алгоритми складання програм діяльності для конкретних умов [17, 125]

Програма відображає структуру діяльності в кожному окремому випадку і визначає, що суб'єкт повинен робити в певний час. Програми поділяються на три рівні:

- 1) відображає лише структуру виконавчих компонентів діяльності;
- 2) відображають структуру інформаційної та управлінської складових діяльності;
- 3) відображення структури мотиваційно-цільового, інформаційного та виконавського компонентів діяльності.

Загалом програма діяльності змінюється в процесі вдосконалення і набуває певної індивідуальності.

Інформаційна база діяльності (ІОД) визначається як сукупність інформації, яка характеризує предмет і предметні умови діяльності, а також дає змогу організувати діяльність за вектором ціль-результат. Ефективність і достовірність кожного виду діяльності в цілому визначається адекватністю, точністю і повнотою інформаційної бази діяльності.

Сьогодні можна говорити про три рівні формування інформаційної бази діяльності: [16,120]

- 1) сенсорно-перцептивні, що відображають закономірності відповідних механізмів сприйняття (відображення) сигналів, що несуть професійно важливу інформацію;
- 2) когнітивний, при якому оцінка функціонального значення сигналів, тобто цінність інформації для певної діяльності, а також збір, зберігання та вилучення цієї інформації;
- 3) образно-операційний, що розкриває закономірності поєднання окремих інформаційних ознак у цілісні закономірності, на основі яких відбувається програмування та регуляція діяльності.

Окреслені рівні аналізу значною мірою є штучними, оскільки в реальному процесі формування інформаційної бази діяльності всі ці процеси взаємопов'язані. Визначення значення окремих ознак, у свою чергу, є етапом формування концептуальної моделі операційного образу дії. У спортивній діяльності при формуванні інформаційної бази діяльності важливо виділяти процесуальні та результативні характеристики.

З процесуальної точки зору є інформаційні ознаки, на основі яких здійснюються заплановані заходи. Вони містять інформацію, необхідну для виконання рухових дій. Інформацію про параметри результату надають ефективні показники, за якими він порівнюється з метою діяльності.

Освоєння мікрокомпонентного складу сюжету потребує такої орієнтаційної динаміки: на перших фазах освоєння сюжету головна роль відводиться процесуальним ознакам, на останніх — результативним.

Принципово важливим моментом у формуванні інформаційної бази діяльності є забезпечення її ефективності. При цьому оперативний вигляд повинен відповідати завданню. Юзабіліті - загальна властивість відображення діяльності людини.

Дуже важливим моментом у формуванні інформаційної основи дії є її тонка адаптація до структури дії та мікроструктури дії. У процесі формування ІОД інформація ієрархізована, частина її відображається і переробляється на рівні свідомості, частина – несвідома.

Важливо відзначити, що психологічна система діяльності буде включати ті психічні властивості суб'єкта діяльності, які забезпечують точне, своєчасне і адекватне сприйняття професійно важливих інформаційних ознак, тобто психофізіологічні якості, а також психічні властивості, які сприяють встановленню сенсу сигналів і представляють процес когнітивного навчання, а також знання в результаті цього навчання.

Для спортивної діяльності характерна значна роль процесів прийняття рішень у зв'язку з їх значною питомою вагою в структурі дуже значущих проблемних ситуацій на всіх рівнях психічного відображення і регуляції діяльності. Роль процесів прийняття рішень у регуляції діяльності залежить від їх специфіки та місця в структурі рухових дій. Виділяють наступні параметри, що визначають цю специфіку: [16,120]

1) провідні детермінанти процесів прийняття рішень (для мотиваційного блоку – рівень домагань, престижність діяльності; для

проектування програми діяльності – повнота інформаційної бази діяльності та ін.);

2) зміст завдань, що вирішуються, характер їх невизначеності (особистісна мотиваційна, інформаційна, операційна);

3) важливість рішень для особистості;

4) характер переважаючих психічних процесів при виборі альтернативи (переважно вольовий, інтелектуальний чи емоційний тип рішення) тощо;

5) різний зміст завдання ставить різні вимоги до структури індивідуальних психологічних якостей, рішення регулюються на основі різних підсистем індивідуальних якостей.

Рішення у спорті часто призводять до боротьби мотивів і стають актом волі. Водночас прийняття рішень є визначальним у визначенні спрямованості цієї діяльності, у реалізації її індивідуального стилю, у досягненні очікуваних результатів діяльності, що визначає роль ефективних рішень як критеріїв придатності до конкретної діяльності.

Використання того чи іншого методу прийняття рішення багато в чому визначається індивідуально і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена.

Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманітність форм психологічної обумовленості тієї чи іншої діяльності. У кожному окремому випадку вони визначають ступінь придатності суб'єктів до того чи іншого виду діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, розвиваються моторика, пов'язана з прийняттям рішень. Як зазначає П. К. Анохін, «прийняття рішення переводить один системний процес — аферентний синтез — в інший системний процес — у програму дій».

Особливу роль у проектуванні системи психологічної діяльності відіграє підсистема професійно важливих властивостей. Під спортивно важливими властивостями (СВЯ) розуміють індивідуальні властивості суб'єкта діяльності, які впливають на ефективність цієї діяльності та

успішність її розвитку. До характеристик, важливих у спорті, належать, насамперед, здібності, які, однак, не вичерпують свого повного обсягу.

Крім того, важливість спортивно важливих якостей для успішного освоєння та здійснення тієї чи іншої діяльності визначається тим, що вони розкривають усі сутнісні риси структури особистості та визначають психологічні характеристики систем діяльності: мотиваційно-необхідної, когнітивної, психомоторні, емоційно-вольові та інші.

Те чи інше співвідношення більш загальних і більш спеціальних членів структури ЕІ залежить насамперед від змісту тієї чи іншої діяльності, і чим більш «технічна» діяльність, тим більшу роль у її реалізації відіграє ця конкретна діяльність, тим більше грають навички. роль, чим більше часові межі прояву, фази спеціалізації зміщуються в бік молодших вікових періодів зрілості.

З удосконаленням спортивної кваліфікації змінюється компонентний склад структури спортивно-значущих властивостей, збільшується ступінь близькості зв'язків окремих ВЕ в структурі і їх кількість вхідних в структуру.

На рівні високої кваліфікації зв'язки більш індивідуальні, вони присутні практично однаково на всіх етапах спортивного розвитку, але в той же час є тимчасові зв'язки, які існують лише на окремих етапах. З іншого боку, ця картина певною мірою визначається специфікою виду спортивної діяльності.

З початком оволодіння спортивною діяльністю суб'єкт набуває певних психічних властивостей, деякі з яких важливі для тієї чи іншої конкретної діяльності. У процесі формування психологічної системи діяльності відбувається перебудова операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, тобто перебудова операційного механізму в операційний [19, 222]

Якщо звернутися до поняття підсистеми, то виявимо, що ця підсистема диференціюється на психологічні підсистеми дії та психологічні підсистеми забезпечення продуктивності, якості та надійності, які формуються з

наявності психічних властивостей суб'єкта діяльності. При цьому одні і ті ж властивості можуть міститися в різних підсистемах. Водночас слід зазначити, що закономірності формування системи психологічної діяльності в конкретних умовах спортивної діяльності ще чекають свого з'ясування.

Спортивна діяльність – сфера прояву здібностей людини. З іншого боку, заняття спортом спрямовані на задоволення потреб людей. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються в процесі спортивної діяльності, а й формуються. Постійні тренування та участь у спортивних змаганнях розвивають функції (психічні, фізичні), які складають основу спортивної діяльності. Людина творить сама: вона вимірюється своїми досягненнями, своєю спортивною активністю.

Спортивна діяльність характеризується такими особливостями: [19, 222]

1. Її суб'єктом є сама людина (спортсмен), яка виступає не тільки як суб'єкт, а й як об'єкт діяльності.
2. Характеризується спеціально організованим високим рівнем рухової активності, яка служить виключно для руху.
3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване змагання, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спорт втрачає сенс.
4. Включення в спортивну діяльність – досягнення максимально високих результатів шляхом збільшення фізичних навантажень.
5. Ентузіазм є важливою передумовою для занять спортом спортсменка, стійке захоплення спортом.
6. Спортивна діяльність пов'язана з високим, часто максимальним і навіть граничним фізичним і психічним навантаженням.
7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності під час виконання фізичних вправ, а й оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена систематичних і тривалих

тренувань, під час яких він засвоює та вдосконалює певні навички та розвиває необхідні рухові якості та навички.

8. Фізична активність приносить із собою відчуття росту, розвитку та вдосконалення.

9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивна результативність (як факт демонстрації спортсменом своїх здібностей у певному виді спорту). Крім того, фізична активність дає оздоровчий, освітній, виховний, соціологічний та психологічний ефекти, що свідчить про гармонійний розвиток особистості.

10. Спорт характеризується соціальною значущістю: підготовка до праці та захисту Вітчизни, встановлення дружніх контактів з іноземними спортсменами, розвиток патріотичних та міжнаціональних почуттів, створення специфічних спортивних цінностей.

Досягнення результатів у спортивній діяльності (особливо високих) зумовлено наявністю певних передумов внутрішнього плану. Такими вимогами є спортивні навички - рухові, психомоторні, координаційні, функціональні та ін. Навички є одним із факторів вибору того чи іншого виду спорту.

Участь і активність людини в спортивній діяльності визначається потребою в задоволенні певних потреб. Усвідомлення і формування потреб, а також їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. У структурі спортивної діяльності вони займають домінуюче положення, виконуючи функцію пускового механізму. Велике значення для ефективності спортивної діяльності мають цілі - найближчі, середньострокові, перспективні. Мотиви, як внутрішня спонукальна сила, є основним чинником бажання займатися спортом і досягати результатів.

Найважливішим засобом досягнення мети є спортивні вправи, які реалізуються за допомогою певних технік і тактик. Завдяки систематичним заняттям спортом досягаються різноманітні ефекти: виховний,

психологічний, біологічний, соціологічний. Структура спортивної діяльності представлена на рисунку 1.3.

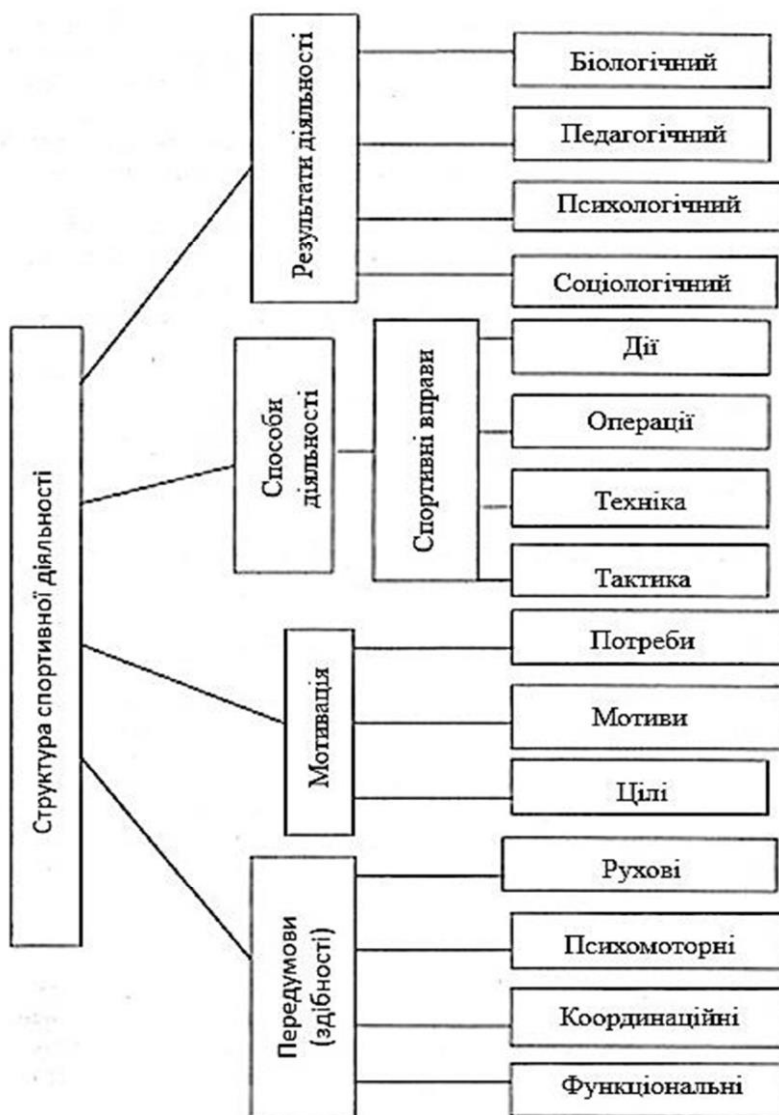


Рисунок 1.3 – Структура спортивної діяльності

Якщо в масових видах спорту і на початковому етапі занять спортом передумови (уміння) не є обов'язковою частиною психологічної структури спортивної діяльності, то в видах спорту з вищими результатами цей фактор стає обов'язковим.

Спортивна діяльність (вправи, тренування, змагання, періоди тощо) відбувається поетапно за певними схемами. На кожному етапі здійснюється відповідна діяльність, вирішуються певні завдання та різні умови, що впливають на ефективність спортивної діяльності (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Фази спортивної діяльності (за Є. П. Ільїним, 1980)

| Фази діяльності | Завдання та зміст діяльності | Психофізіологічні стани |
|----------------------------|--|---|
| Мотивуючий | Визнати необхідність дії, обрати мету, поставити завдання | Стан незахищеності, невизначеності, тривоги, страху |
| Орієнтовний (пізнавальний) | Збір інформації про поточну ситуацію та засоби досягнення мети або виконання завдання (створення орієнтовної основи для дії), оцінка ймовірності досягнення мети | |
| Програмний | Планування (програмування) діяльності, вибір засобів і шляхів досягнення цілей | |
| Налаштований | Психологічна адаптація до майбутньої діяльності (концентрація), підготовка до неї, мобілізація вольових зусиль для досягнення максимального результату. | Стан готовності до мобілізації, початкова температура, апатія |
| Виконавчий | Виконання наміченого плану і регулювання параметрів діяльності і стану спортсмена, свідоме | Оптимальний робочий стан; Монотонія, психічне перенасичення, психологічне |

| | | |
|-----------|---|--|
| | подолання виникаючих перешкод. | перенапруження (стрес), компенсована і некомпенсована втома. |
| Оціночний | Оцінка досягнутого та коригування на майбутнє | Радість, натхнення; розчарування |

Виникнення того чи іншого несприятливого стану обумовлено низкою факторів: підготовленістю спортсмена, індивідуально-психологічними особливостями та іншими факторами зовнішньої системи (суперники, умови, спортивне обладнання та ін.).

Важливою частиною ціннісної самовпевненості є її життєві орієнтації. Вони виконують функцію залучення суб'єкта в ту чи іншу форму соціальної діяльності і виступають як відносно самостійні, функціонально однорідні підсистеми ціннісних уявлень про ті чи інші сфери діяльності та пов'язані з ними соціальні цінності.

Життєва орієнтація виникає залежно від того, носієм якого цінності для людини є та чи інша професійна група і якого значення набувають ці цінності в її свідомості.

□ Життєва орієнтація як складова свідомості молоді включає всі рівні, характерні для ціннісних орієнтацій:

- емоційний, що характеризується насамперед соціальними почуттями;
- когнітивний, що виражає свідому спрямованість на форми життя;
- Поведінка, що виражає готовність займатися тією чи іншою діяльністю.

У підлітковому віці відбуваються глибокі зміни в системі життєвих цінностей, руйнуються уявлення, відмовляються від ілюзій, з'являються нові погляди, переконання, оцінки.

Деякі автори відзначають, що молоді люди стикаються з певними труднощами при реалізації життєвих планів, а їх ціннісні орієнтації формуються під суперечливим впливом різноманітних факторів. Серед

усього різноманіття факторів, що впливають на ціннісні орієнтації молоді: освітня система, діяльність політичних організацій, робоча сила, засоби масової пропаганди, ідеал, місце проживання, рівень політичних знань, професійний інтерес, творчість мистецтво та література, висвітлюються психологічні особливості особистості та підкреслюється роль сім'ї. Помітніше на формування ціннісних орієнтацій молоді починають впливати й такі фактори, як телебачення, радіо, кіно, вивчення суспільствознавчих дисциплін і самоосвіта.

Характерною рисою ранньої юності є формування життєвих цілей і планів. Життєвий план виникає, з одного боку, через узагальнені цілі, які ставить перед собою індивід, через побудову «піраміди» своїх мотивів, формування стійкого ядра підлеглих ціннісних орієнтацій та індивідуальних, тимчасових прагнень, на з іншого — результат конкретизації цілей і мотивів. Безпосередній вплив на життєві цінності особистості мають цілі та інтереси суспільства, світоглядні установки, морально-правові норми та соціальні цінності. Життєві плани залежать від завдань, які зумовлені об'єктивними умовами життя та ціннісними орієнтаціями студента і умовно поділяються на:

- професійно-освітній (пошук цікавої улюбленої роботи, підвищення кваліфікації, отримання вищої освіти);
- суспільно-політичний (розширювати свій політичний кругозір, брати участь у громадському житті);
- романтично-пізнавальний (відвідати інші міста та країни);
- особистісно-сімейні (набуття справжніх друзів, створення сім'ї, виховання дітей справжніми людьми);
- Матеріально-побутові (досягти гарного матеріального становища, створити хороші побутові умови).

Сучасні соціокультурні, економічні та політичні процеси, виступаючи вагомим фактором вирішення глобальних проблем нашого суспільства, зумовлюють пошук джерел активного дослідження ціннісної самосвідомості

особистості з метою підвищення ефективності виховання ціннісного потенціалу майбутніх фахівців соціокультурної сфери, які готуються стати працівниками культури в університеті.

Зміни в умовах соціалізації молоді призвели до збільшення числа юнаків і дівчат, які відчують потребу визначати своє майбутнє і прагнуть більшої незалежності від сім'ї, навчальних закладів та інших традиційних інститутів соціального контролю. Молодь, яка виросла в нових соціальних реаліях, часто інакше, ніж представники старших поколінь, реагує на ситуації особистісного самовизначення цінностей.[17, 106-113]

У ході дослідження життєвих цінностей особистості за методикою «Визначення життєвих цінностей особистості (обов'язковий тест) (П.М. Іванов, Є.Ф. Колобова) ми виявили певні закономірності в їх розподілі. Принципово суттєвих відмінностей між студентами та студентками немає. І юнаки, і дівчата віддають перевагу таким життєвим цінностям: багатство духовної культури (19% респондентів), особистісне зростання (17,6%), безпека (11,8%). Крім того, у дівчат, на відміну від хлопців, «прихильність і любов» входять до трійки лідерів.

Також однією з найважливіших життєвих цінностей для юнаків є «матеріальний успіх» (8,9%), а для дівчат — «самостійність» (8,6%).

Студентську молодь, як чоловіків, так і жінок, найменше турбують такі життєві цінності, як популярність (0,75%), влада і вплив (2,35%), привабливість (0,9%), почуття задоволеності (3%). Крім того, юнаків, на відміну від дівчат, майже не цікавить така цінність, як служіння людям (1,5%).

Найбільш істотні відмінності між представниками протилежної статі можна спостерігати в області таких цінностей: свобода і демократичність у суспільстві, матеріальний успіх, які переважають серед молоді. У дівчат домінують такі життєві цінності, як вплив і влада, особистісний ріст.

Слід зазначити, що юнаки III ст. року більше цікавлять «міжособистісні контакти та спілкування» (10,5%), а юнаків п'ятого курсу більше цікавлять цінності «багатства духовної культури». (25%), «Безпека» (12,8%).

Слід також зазначити, що третьокурсниці віддають перевагу таким цінностям, як служіння людям (6,3%), на відміну від інших респондентів, а п'ятикурсниці більше за інших роблять акцент на особистісному зростанні (18,6%).

Слід звернути увагу на такий важливий факт, що «насичене духовно-релігійне життя» взагалі не входить до життєвих цілей і цінностей студентської молоді.

Напевно, кожна людина пам'ятає моменти свого життя, коли відбувалася «переоцінка цінностей» і старі, давно відомі факти та поняття раптом набували абсолютно нового значення, виходили на перший план за змістом або навпаки втрачалися. Це як раз той випадок, коли назва явища - «переоцінка цінностей» максимально точно відображає його суть - в мозку перебудовується модель і, відповідно, змінюється механізм відбору вже наявної інформації - людина починає поставити старі явища побачити новий шлях.

Таким чином, всі без винятку цінності, створені людським мозком, відносні. Однак проблема полягає в тому, що вони здаються абсолютними для розуму, що є однією з характеристик людського мислення. Представлення їх як абсолютних є поширеною помилкою, яка є результатом вищезгаданого браку знань про обмеження моделі.

Зміст поняття «цінність» більшістю вчених характеризується виділенням ознак, які так чи інакше притаманні формам суспільної свідомості: сенсу, нормативності, корисності, необхідності, доцільності. Стверджується, що виникнення цінностей, з одного боку, пов'язане з предметами, явищами, їх властивостями та можливостями задоволення визначених потреб суспільства і людини. З іншого боку, цінність - це судження, яке відноситься до оцінки існуючого об'єкта, явища, людини чи

суспільства. Наголошується, що цінність є формою прояву певного типу відношень між суб'єктом і об'єктом. Лише тоді, коли ми розглядаємо соціальне буття людини з точки зору об'єктно-суб'єктних відносин, ми можемо досягнути феномен цінності.

Цінності представляють собою внутрішній світ особистості і є вираженням стабільного, абсолютного, незмінного. Однак оскільки вони, як і потреби, формуються в індивідуальному досвіді суб'єкта, особистісні цінності відображають не стільки динамічні аспекти самого індивідуального досвіду, скільки інваріантні аспекти соціального і загальнолюдського досвіду, набутого індивідом. Тому можна погодитися з розумінням цінності як «аспекту мотивації, який відповідає особистим або культурним стандартам і не пов'язаний виключно з актуальною напругою або поточною ситуацією». У структурі мотивації потреби представляють реальний життєвий світ людини. суб'єкта, вони динамічні, їх ієрархія постійно перебудовується в залежності від поточного стану життєвих відносин суб'єкта. Що стосується мотиву, то, на нашу думку, це поняття слід відносити не до стійких джерел спонукань, а до тих, що складаються з динамічних утворень, що ґрунтуються на структурі конкретного акту дії та забезпечують його динамічність і спрямованість.

Особистісні цінності, як і суспільні, існують у формі ідеалів, тобто зразків належного. «Ідеал – це розумова модель досконалості, норма, до якої слід прагнути як до кінцевої мети діяльності.» Для характеристики форми існування цінностей особистості можна використати термін «модель необхідного майбутнього». Ця концепція розроблена Н.А. введено. Бернштейн зазначає, що людський мозок відображає не тільки події сьогодення та минулого, але й ситуацію майбутнього, у двох різних формах – імовірного передбачення та програмування необхідного майбутнього. АТ. Бернштейн показав фізіологічну реальність «моделей необхідного майбутнього». Однак ми вважаємо за краще говорити про ціннісні орієнтації в житті і тим самим підкреслюємо, що орієнтація на перетворення дійсності,

продиктована особистісними цінностями, функціонує як абсолютний і постійний, якісний фактор індивідуальної дії.

Змістовна сторона ціннісної орієнтації в даний час значною мірою ігнорує примат загальнолюдських цінностей в реальній практиці. Регулююча діяльність соціальних структур, попередня система педагогічних цінностей виховання і навчання, способи передачі ціннісного ставлення до світу «в готовому вигляді» перешкоджають розгортанню процесу сходження особистості до цінностей по шляху від абстрактного до конкретного. Тому для більшості людей система цінностей суспільства і загальнолюдської культури залишається на абстрактному рівні, нейтральною по відношенню до особистості.

Система ціннісних орієнтацій особистості завжди відповідає системі цінностей суспільства. Після постійної і іноді передбачуваної переоцінки цінностей в суспільстві відбуваються зміни в ціннісних орієнтаціях особистості. Як будь-який антропологічно детермінований процес ціннісної орієнтації, він характеризується неоднозначністю цілей і результатів, багатовекторністю розвитку та проблемністю. Все це розуміється під різноманітним проявом людської природи і різноманітним проявом особистісних властивостей і проявів. Цей фактор необхідно враховувати при розробці та впровадженні нових методів соціалізації. У зв'язку з цим необхідно вказати на деякі особливості сучасної ситуації. Паралельно з широкою державною діяльністю з формування національних і громадянських цінностей у молоді ми спостерігаємо домінування предметів західної культури в матеріальній і духовній сферах життя. Західні цінності та не найкращий індивідуалізм, нігілізм, крайній прагматизм впроваджуються в структуру особистості молоді під масованим нападом ЗМІ. За цих умов безумовна трансляція цінностей національної культури колективізму, соціальної справедливості, людяності як лояльного ставлення до людини в силу особливостей нашого менталітету призводить до конфлікту цінностей і повне їх заперечення. Цінності зникають, залишаються мотиви. Центральним виховним завданням

є гармонізація вже усвідомлених особистих і суспільно необхідних цінностей. Наприклад, обґрунтування цінності знань на основі усвідомлюваного прагматичного ставлення до життя чи необхідності гуманного ставлення як гарантії особистої безпеки (індивідуалізму) на рівні суспільства.

Процес формування ціннісних орієнтацій можна розглядати з різних сторін. Його можна охарактеризувати як дію, що складається з таких елементів: предмет (орієнтир), на який спрямована дія; об'єктивну сторону, тобто. Х. спосіб (спосіб) виконання дії; суб'єктивна сторона, тобто відношення суб'єкта до дії та її результату і до самого суб'єкта, який здійснює дію. З цієї точки зору, це процес, який відбувається як у просторі, так і в часі. Можна припустити, що орієнтаційний процес складний, суперечливий і водночас закономірний і розвивається по «спіралі». Процес, який сам готує умови для свого подальшого розвитку і в певному сенсі служить причиною його власного саморуху.

Цей процес не є одноразовою оцінкою якості, він розтягується в часі, має свої фази, які послідовно співвідносяться із загальним ростом і віковим розвитком людини, формуванням її особистісних якостей.

1 фаза процесу - присвоєння індивідом цінностей, формування світогляду. 2-й етап процесу – трансформація особистості на основі цінностей, формування образу «Я». 3 фаза процесу – проектування – проектування себе, формування образу майбутнього.

Важливо відзначити, що на всіх етапах навчання всі фази відбуваються синхронно. Однак їхня умовна фрагментарність дозволяє проникнути в механізми ціннісного подолання реальності, прийняття індивідом себе як самооцінки, побачити склад близьких, середніх і віддалених особистісних перспектив. [32, с. 3-8]

На всіх етапах розвитку процесу формування ціннісних орієнтацій функціонують однакові ціннісні механізми: пошук – оцінка – відбір – проекція, проте на різних етапах можна відзначити різний ступінь

завантаженості окремих механізмів: забезпечується присвоєння цінності більшою мірою шляхом пошуку та оцінки, на наступних етапах – відбір і проектування. Визначаючи концептуальну сутність терміну механізм, наголошуємо на його психологічній основі, а отже, на реальній можливості впливу на розвиток цих особистісних механізмів у спеціально створених життєвих ситуаціях.

У людських стосунках найбільше значення мають життєві цінності (це те, що цінує людина, до чого прагне, що вважає святим і престижним - наприклад, багатство, освіта, сім'я, держава, фізичне здоров'я, діти). Якщо вони поширені в групі людей, відносини між ними зазвичай складаються без серйозних конфліктів (виняток становлять випадки, коли життєвою цінністю є багатство, якого не на всіх вистачає). Коли помітне взаєморозуміння, це вірна ознака того, що у людей спільні життєві цінності. Це правда, люди не схильні говорити про свої життєві цінності. Найчастіше людина навіть не знає, як про них говорити, не може це сформулювати. Предметом обговорення зазвичай є інтереси, які пов'язані з життєвими цінностями. Цінності зазвичай проявляються в поведінці, у вчинках, в серйозних ситуаціях. Люди дуже часто уникають не тільки говорити про свої справжні цінності, але й думати про них.

Життєві цінності молодшого і старшого поколінь істотно відрізняються. Однак, оскільки ми живемо у світі, де цінності не однакові для всіх, ми повинні навчитися жити в цих умовах. Необхідно розуміти людей з різними цінностями, тобто розуміти їхні цінності і розуміти свої цінності. Тоді ми зможемо хоч іноді йти на компроміси (взаємні поступки, домовленості), які врятують суспільство від ворожнечі та непорозумінь.

Проте все це вимагає вміння розпізнавати, розуміти та усвідомлювати цінності. Життєві цінності є основою культури, основним її змістом.

Ось чому ми повинні вміти аналізувати культуру і розуміти, як вона працює. Щоб зрозуміти людей серед нас, які представляють мир і мир минулого, потрібно спочатку зрозуміти, як організована сама культура.

У сучасному суспільстві сім'я, здоров'я, освіта і праця є основними загальнолюдськими цінностями. Загальнолюдські цінності тісно пов'язані з особистими цінностями людини, які умовно можна поділити на матеріальні та духовні (моральні). Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження і визнання особистості. Кожна людина віддає перевагу тій чи іншій цінності. Про його вибір можна судити по багатству чи бідності внутрішнього спокою, різноманітності інтересів і неповторності людської індивідуальності. Протягом життя людина формує свій світогляд, свій спосіб життя. Важливу роль відіграє його оточення (родина, друзі), а також різноманітні національні, релігійні та соціальні погляди та традиції. Дуже важливим моментом у формуванні власної шкали цінностей в підлітковому віці є період поступового входження в доросле життя.

1.2 Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності

За їхніми даними, лише кілька найсильніших атлетів, за показниками яких були створені усереднені моделі, відповідають «ідеалу». Порівнюючи індивідуальні показники видатних спортсменів з модельними характеристиками, ми часто стикаємося з ситуацією, коли спортсмен має ряд ресурсів, які виходять за межі відповідних показників і дуже далекі від модельних значень за окремими компонентами майстерності. При цьому справедливо зазначається, що видимі недоліки в підготовці багатьох видатних спортсменів є природним продовженням їх сильних сторін, і якби їх не було, то не було б і здібностей, які дозволяють спортсменам досягати високих результатів проявляється.

Успішність спортивної діяльності багато в чому визначається тим, наскільки обраний суб'єктом вид спорту відповідає його перевагам, інтересам, здібностям і психофізіологічній будови особистості. Це

пояснюється тим, що досягнення високих спортивних результатів можливе для людей з дуже різним поєднанням індивідуальних особливостей, але неодмінною умовою є відповідність цих характеристик специфіці обраного виду спорту.

Отже, при певних типологічних характеристиках досягти високих результатів можна лише у відповідних видах діяльності, відповідних можливостям людини, які визначаються декількома типологічними ознаками (талантами).

Як показує практика спортивної діяльності, чим більше у людини типологічних особливостей, що входять в той чи інший типологічний комплекс, відповідний тому чи іншому виду спортивної діяльності, тим ця здатність у нього виражена більшою мірою. З іншого боку, не слід думати, що невідповідність однієї-двох психофізіологічних характеристик може поставити під сумнів доцільність вдосконалення цього виду спортивної діяльності.

Властивості нервової системи, як підкреслював Б. М. Теплов, при цьому слід розглядати не як різні ступені досконалості нервової системи, а як види, що відрізняються різним характером рівноваги організму з навколишнім середовищем. Наприклад, сильна нервова система більш ефективна при інтенсивних навантаженнях, а слабка - при об'ємних. Останній також забезпечує стабільність під час монотонної, малоінтенсивної роботи. Інертність нервових процесів супроводжує запам'ятовування інформації, але заважає людині швидко переходити від однієї ситуації до іншої.

Чим ширший діапазон досліджуваних типологічних характеристик, тим надійніший прогноз щодо здібностей людини. Однак слід мати на увазі, що типологічні характеристики виступають лише як фактор, що полегшує чи ускладнює оволодіння тим чи іншим видом спорту (чи спортивною діяльністю), але не як визначальний рівень працездатності. Успішність або рівень успішності в першу чергу визначається соціальними факторами.

Вибір виду спортивної діяльності визначається не тільки соціальними чинниками, а й напівсвідомою потребою в цьому виді діяльності, яка виникає під впливом особистісних особливостей людини. Це підтверджується даними, отриманими при порівнянні балансу психофізіологічного комплексу у людей одного виду спорту, що відрізняються за рівнем підготовленості, і у людей залежно від виду спорту. У результаті виявилось, що цей комплекс істотно відрізняється в порівнянні зі специфікою виду спортивної діяльності і менше - в залежності від рівня підготовки. Дуже часто людина має схильність до того виду діяльності, до якого вона має здібності. Наприклад, якщо людина схильна працювати «вибухово», то у нього теж чітко виражені показники швидкості; Якщо у нього є потяг до роботи в неквапливому темпі, то у нього є стійкість до монотонності і т. д. Ця схожість обумовлена тим, що і схильність, і вміння мають загальний компонент - типологічну особливість прояву властивостей. нервової системи.

Вибір виду спорту ґрунтується на особистих якостях: наприклад, люди з високою активністю, надлишком енергії, життєрадісності й оптимізму найчастіше віддають перевагу ігровим видам спорту, а люди зі схильністю до деякої театральності в поведінці – художній гімнастиці, акробатиці тощо.

У цьому контексті представляє інтерес порівняння характеристик висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту.

Характеризуючи типологічний комплекс, більшою мірою властивий важкоатлетам, можна, зокрема, відзначити його зв'язок із стійкістю до одноманітних дій (стан, що виникає внаслідок монотонних дій). Це також пов'язано з відносною емоційною бідністю тренувального процесу. Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відзначити певні відмінності. Боксери особливо вирізняються середньою силою нервової системи, рухливістю нервових процесів і переважанням збудження у зовнішній і внутрішній рівновазі. Ближче до них фехтувальники і спринтери[19, 45]

Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням відповідають людям, що спеціалізуються на бігу на короткі дистанції. Навпаки, на великих дистанціях спостерігається неврівноваженість і низька рухливість нервової системи. Рухливість нервових процесів характерна для людей, які спеціалізуються на видах діяльності, пов'язаних зі швидкою зміною обстановки (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною пози (акробатика, стрибки у воду).

Для мотогогонщиків більшою мірою характерний типологічний комплекс детермінації, який проявляється в ризикованій ситуації; велика сила нервової системи і рухливість збудження. Для стрільців характерні типологічні особливості, що позначаються на стійкості уваги, міцній нервовій системі та інертності гальмування; Спортивне орієнтування характеризується тим, що хвилювання переважає зовнішню і внутрішню рівновагу.

Для представників технічних видів спорту (гімнастики, легкоатлети, стрибунки з жердиною) характерна млявість нервових процесів. У той же час повний збіг типологічних характеристик у представників різних видів спорту є дуже рідкісним явищем (наприклад, спортсмени-спринтери за своєю типологією близькі до боксерів). Однак у цьому випадку враховується лише загальний профіль виду спорту. Доцільніше, підкреслює Є. П. Ільїн, розглянути зв'язок виду спортивної діяльності з типологічними ознаками. Легкоатлети, які спеціалізуються на коротких і довгих дистанціях, істотно відрізняються один від одного. Для спринтерів характерна перевага людей зі слабкою нервовою системою. Навпаки, у бігу на середні та довгі дистанції переважають люди із середньою та більшою силою нервової системи. При цьому типологічні характеристики не тільки впливають на вибір виду діяльності, але й закріплюють цей вибір і певною мірою зумовлюють кращу вираженість рухових якостей у обраній діяльності[19, 45]

Психологічна підготовка є важливим елементом успіху в футболі і може суттєво впливати на результати гри. У кожного гравця є свої індивідуальні особливості, які формують його психологічну стійкість на полі.

Ця стійкість визначається різними факторами, включаючи рівень впевненості в собі, здатність контролювати стресові ситуації та ефективно реагувати на них.

Один з ключових аспектів психологічної підготовки в футболі - це аналіз індивідуальних особливостей гравців. Тренери повинні ретельно вивчати кожного футболіста, щоб зрозуміти його психологічний профіль. Наприклад, деякі гравці можуть бути надзвичайно впевненими в собі і вміти відповідати на виклики без особливих труднощів, в той час як інші можуть бути менш впевненими і схильними до стресу.

Ця різниця в психологічних особливостях може впливати на реакцію гравців на стресові ситуації під час гри. Гравці з вираженою впевненістю в собі можуть краще впоратися з тиском і здатні керувати своїми емоціями. З іншого боку, менш впевнені гравці можуть потребувати додаткової психологічної підтримки та мотивації.

Для досягнення успіху на футбольному полі, тренери повинні використовувати різні методи психологічної підготовки для кожного гравця окремо. Це може включати індивідуальні консультації з психологами, тренування з психологічною спрямованістю, а також створення сприятливого психологічного середовища в команді.

Враховуючи ці психологічні аспекти, тренери можуть підвищити продуктивність своїх гравців і покращити результати команди в цілому. Важливо пам'ятати, що психологічна підготовка - це не менш важливий елемент, ніж фізична підготовка, і вона може вирішити важливі моменти під час футбольних матчів.

Студенти, які одночасно є футболістами, справді стикаються зі значними викликами, які вимагають від них балансу між навчанням і спортом. Цей баланс може бути досить складним, оскільки обидва аспекти їхнього життя вимагають великої уваги та зусиль.

Перш за все, студенти-футболісти повинні добре організувати свій час. Управління часом стає ключовим, оскільки вони мають забезпечити

належну кількість часу для навчання, тренувань і відпочинку. Ефективне планування та розподіл часу може допомогти їм досягти успіху як у навчанні, так і у футболі.

З іншого боку, футболісти-студенти можуть відчувати психологічний тиск. Вони мають бажання досягти успіху як у спорті, так і у навчанні, і це може створювати стрес та напругу. Важливо, щоб вони навчилися ефективно керувати цим психологічним тиском. Психологічна підтримка, така як консультації з психологами або психологічна підготовка, може бути надзвичайно корисною для них у цьому контексті.

Розвиток навичок управління стресом також є важливим для студентів-футболістів. Вони повинні знати, як ефективно реагувати на стресові ситуації і знаходити способи розслабитися та відновити свою психологічну стійкість.

Емоційний контроль грає надзвичайно важливу роль у футболі і може визначити успіх гравців та команди в цілому. Гравці повинні бути здатні контролювати свої емоції, як позитивні, так і негативні, на полі, оскільки це може впливати на їхню гру і результати.

Позитивні емоції, такі як мотивація, впевненість та ентузіазм, можуть підсилити виступи гравців. Здатність мотивувати себе та свою команду важлива для досягнення великих результатів. Гравці повинні вміти зберігати позитивний настрій навіть під час важких ситуацій на полі[19, 45]

З іншого боку, негативні емоції, такі як стрес, роздратування або розчарування, можуть впливати на рішення та виконання на полі. Гравці повинні бути здатні контролювати ці емоції, щоб не допустити, щоб вони вплинули на їх гру негативно.

Індивідуальні особливості гравців можуть виявити вплив на їхню емоційну реакцію на різні ситуації на полі. Тренери та психологи повинні працювати із гравцями, щоб розвивати їхню емоційну інтелігенцію та контроль. Це може включати тренування в управлінні стресом, техніки релаксації та психологічну підтримку.

У кінцевому підсумку, емоційний контроль є важливою частиною успіху в футболі. Гравці, які вміють керувати своїми емоціями і використовувати їх на користь своєї гри, мають більше шансів досягти високих результатів і внести вагомий вклад у успіх своєї команди.

Формування системи цінностей особистості є досить складним і тривалим процесом. Основу системи цінностей утворюють ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури людини, що ґрунтуються на її життєвому досвіді. Очевидно, що система цінностей людини формується поступово протягом життя, починаючи з юних років і закріплюючись у сім'ї, школі, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах [1]. Мета виправдовує засоби, буває, що в гонитві за цілями ми забуваємо кінцеву мету, заради якої все це було задумано. Коли всі думки і сили починають визначати засоби, тоді розум втрачає те, заради чого ми все це робимо. Формулювання цілей часто розпливчасте, що ускладнює досягнення цих цілей. Як у казці написано: «Піди туди, не знаю куди, принеси те, не знаю що!», щоб чогось досягти чи наповнити банку, у різних випадках потрібні зусилля та методи, щоб досягти цього.

Особистісні особливості життєвих устремлінь сучасних підлітків виступають як психологічні етапи становлення та інтеграції особистості. Особистість людини дає детальний огляд життєвих цілей, інтересів і ідентичних уявлень про життєві бажання. Графіки, встановлені дизайнерами, ведуть до структури детальних концепцій. У психології предмет і цілі визначаються категорією життєвих бажань людини, які вимагають чітких уявлень. Цілі людини проявляються на основі як внутрішніх бажань, так і зовнішніх вимог середовища.

Дії служать досягненню цілей, певного мотиву, вони набувають самостійного значення і відокремлюються від первісного спонукання. Засіб стає самоціллю, зовнішні прагнення можна розглядати як умови, що сприяють розвитку особистості, вони можуть бути самоцінними для людей з орієнтованою поведінкою.

Слід зазначити, що життєві цінності є однією з найважливіших психологічних характеристик особистості. Вони відображають свідоме ставлення до соціальної дії, яке пов'язане з поведінковою мотивацією та спрямованістю особистості. На нашу думку, життєві цінності є складним психологічним феноменом, який спрямовує і активізує діяльність особистості. Вони визначають загальний підхід і ставлення особистості до світу, до себе. Життєві цінності визначають зміст і спрямованість особистої поведінки і вчинків і формуються при засвоєнні особистого і соціального досвіду у вигляді різноманітних цілей, ідеалів, інтересів. і т.д.

Вчені О. Романовський стверджують, що життєві цінності не виникають самі по собі, а є результатом тривалого процесу їх формування в процесі діяльності та життя особистості. Засвоєння життєвих цінностей відбувається під час засвоєння знань, умінь і навичок, особистого і суспільного досвіду, розуміння сутності явищ і факторів дійсності та свого місця в суспільстві [2].

Зазначимо, що поняття «цінності» як наукова категорія вперше було досліджено у XIX ст. З 50-х років 20 ст. Вивчення життєвих цінностей

А. Маслоу [3] і Х. Альпорт [4] відбулися на рівні потреб. Слід зазначити, що А. Маслоу вважав, що потреби особистості включають п'ять основних груп у порядку ієрархічної важливості: 1) фізіологічні потреби; 2) потреби в безпеці життя і діяльності; 3) соціальні потреби; 4) потреби в повазі; 5) Потреби в самоактуалізації [5]. Крім того, перші дві групи потреб дослідник визначив як первинні, а три наступні – як вторинні. За А. Маслоу, потреби людини ієрархічні і утворюють своєрідну піраміду. Крім того, первинні потреби складають основу піраміди, а вторинні потреби завершують її [6].

З 70-х років 20 ст. Життєві цінності все частіше розглядаються вченими як поняття «ціннісні орієнтації», С. Браун [7] і «особистісні цінності» [8]. Зокрема, Г. Алпорт [9], досліджуючи природу цінностей, наголошує, що майбутнє людини визначається формуванням її особистісних цінностей.

Пропонується шість показників життєвих орієнтацій: теоретичних, економічних, політичних, естетичних, соціальних і релігійних [4], які співвідносяться з життєвими потребами особистості.

У другій половині ХХ століття американський дослідник К. Роджерс [10] розглядав життєві цінності на рівні їх «життєвих цілей». К. Роджерс звертає увагу на важливість такої життєвої цінності, як «свобода». Вчений підкреслює, що свобода – це внутрішня освіта – можливість обирати будь-які альтернативи, подані ззовні [11]. Останнє сприяє наданню студенту свободи під час навчального процесу та сприяє розвитку природних життєвих ресурсів, досвіду, здатності самостійно приймати рішення та знаходити оптимальне рішення у плануванні та реалізації життєдіяльності як особистості [10; 11].

У 1970-х роках у психолого-педагогічній практиці з'явилися дослідження, спрямовані на діагностику життєвих цінностей особистості у вигляді ціннісно-значущої сфери буття людини. Найпоширенішим підходом до вивчення життєвих цінностей є концепція М. Рокича. У своїх працях М. Рокич розглядає життєві цінності учня як внутрішні ціннісно-значущі переконання, які виступають орієнтуючими векторами в побудові життєвих стратегій і реалізації життєдіяльності [12].

Завдяки своїм дослідженням М. Рокич розробив власну концепцію ціннісних орієнтацій особистості, згідно з якою людських цінностей порівняно небагато і вони організовані в системи цінностей і всі люди мають однакові цінності, але не до такою ж мірою [12]. У своїх роботах дослідник виділяє вісімнадцять кінцевих та інструментальних значень. Вчений включає в кінцеві цінності внутрішні переконання індивіда про цілі і кінцеві стани, до яких він прагне: особисте щастя, соціальний статус, благополуччя і т.д. Стилі поведінки для оволодіння цими цінностями (зокрема: відповідальність, наполегливість, креативність тощо) М. Рокич описує як інструментальні цінності. Тобто з точки зору розуміння М. Рокичем цінностей і ціннісних орієнтацій [12]. В американській науці кінця 20 ст. На перший план виходять

уявлення про культурні та індивідуальні цінності особистості. Підкреслимо, що теоретичні положення методики М. Рокича згодом стали основою для дослідження різних аспектів життєвих цінностей людей та розробки діагностичних опитувальників як американськими, так і українськими практиками.

Українська дослідниця О. Фанталова, використовуючи список кінцевих цінностей М. Рокича, розробила методику «Рівень співвідношення «цінностей» і «доступності» в різних сферах життя» [13; 14]. Завдяки цій методиці можна діагностувати значущі цінності, які дозволяють вирішити внутрішні ціннісні конфлікти особистості.

Вчений Д. Тільман підкреслює, що життєві цінності студента є основою для вибору цілей і методів його діяльності, а також допомагають зрозуміти, для чого він живе, навчається, обирає ту чи іншу професійну діяльність [15].

Аналіз наукових праць українських вчених засвідчує, що українська наука досліджувала питання життєвих цінностей студентів у різних спектрах.

Дослідниця С. Гусаківська розглядає ціннісно-смыслову сферу як складну, багаторівневу, ієрархічну структуру [16, с. 31]. У своїй роботі Т. Кадикова досліджує динаміку ціннісних орієнтацій студентів-психологів. [17].

Виявлено характерні показники розвитку та трансформації ціннісних орієнтацій студентів під час навчання у ВНЗ.

У подальших дослідженнях ціннісно-смыслові сфери студентської молоді Н. Савелюк [18] визначає ієрархію ціннісно-смыслових орієнтацій студентів.

Педагогічна наука і практика, вивчаючи життєві цінності молодої людини як важливий елемент структури її особистості, орієнтує освітній процес вищого навчального закладу на формування її внутрішньої готовності до вибору життєвого шляху, до творчості, життєві стратегії, здійснювати певну життєву діяльність з метою задоволення своїх потреб та задоволення

інтересів на основі прийнятих життєвих цінностей. При цьому особлива увага приділяється усвідомленню сенсу життя, визначенню життєвих пріоритетів, вибору стилю життя та розвитку життєвих навичок і компетенцій [19,20].

Формування системи життєвих цінностей у студентів вищих навчальних закладів відбувається на основі таких принципів, як: довіра, турбота, безпека, повага до природи особистісної мотивації, когнітивний розвиток, самореалізація, творчість. При цьому у формуванні життєвих цінностей студентів виділяють чотири основні градації: правильність, інтенсивність, домінантність та інклюзивність.

Для набуття цих характерних рис американський дослідник Д. Тіллман пропонує дотримуватись спеціального алгоритму формування життєвих цінностей молоді: створення ціннісної атмосфери - когнітивне дослідження - актуалізація внутрішніх потреб і вивчення загальноприйнятих цінностей в суспільстві - запровадження механізму стимулювання – Розвиток навичок формування конкретних життєвих цінностей – Саморефлексія конкретних життєвих цінностей – Творче самовираження – Спілкування – Інтеграція обраних цінностей у реальні життя [19].

Під час навчання студентів у ВНЗ подальший розвиток уже набутих життєвих цінностей відбувається в різних сферах: професійне становлення, освіта, сімейне життя, громадське життя, особисте хобі, громадська діяльність. Як зазначають М. Референла [19] та І. Бех [20], студентський вік – це час цілеспрямованого та системного формування життєвих цінностей. Але ця система цінностей ще не стабільна і може змінюватися під впливом різних факторів. Тому особливо важливо звернути увагу на вивчення змін життєвих цінностей студентів під час навчання у вищих навчальних закладах.

На думку різних авторів, стійкий набір ціннісних орієнтацій визначає такі якості особистості, як цілісність, надійність, вірність певним принципам та ідеалам, здатність до вольових зусиль в ім'я цих ідеалів і цінностей, активну життєву позицію [21]. Цінність — прийнятий у філософії,

соціології, психології, педагогіці, етиці, естетиці тощо термін, що слугує для характеристики соціально-історичного, психологічного, освітнього чи особистісного значення тих чи інших явищ дійсності для особистості. Встановлення причин дій, вчинків і діяльності особи – це процедура, яка вимагає ретельного дослідження. Дослідження життєвих цінностей людини є одним з найважливіших напрямків виявлення цих причин. Ряд досліджень [21] показує, що сила мотиву і ефективність діяльності людини залежать від того, наскільки чітко людина усвідомлює мету і сенс діяльності. Цінності є «специфічної формою значущого оформлення в особистісних структурах» і тому безпосередньо пов'язані зі значущою мотивацією дій. На ціннісно-мотиваційну структуру особистості студента під час навчання впливають зовнішні чинники, зокрема життєві обставини, матеріальне забезпечення, умови навчання у ВНЗ, вид і вид рухової діяльності, які у своєму переломленні через свідомість суттєво впливають на ціннісну діяльність студента. орієнтації виражаються в мотивах, інтересах, спрямованості особистості, ступені домагань, ідеалах, цілях, самооцінці фізичного «Я».

Проблема дослідження життєвих цінностей особистості виникла на початку 21 століття. у працях американських та українських дослідників через феномени ціннісно-сміслової сфери, життєві цілі, особистісні цінності, життєвий сенс (особистісний, соціальний, професійний тощо). Його діагностичні дослідження спрямовані на психопедагогічні процеси, які сприяють виникненню, формуванню, оновленню змісту системи життєвих цінностей та утвердженню їх ієрархії в житті особистості.

1.3 Мотивація спортивної діяльності

Мотивація характеризує людину як суб'єкта дії, розкриває перед нами походження, характер і зміст її діяльності, регулятивні та пристосувальні здібності. Воно відображає зв'язок теми з діяльністю, що здійснюється. У

сукупності зовнішніх і внутрішніх зв'язків між індивідом і системою, що складається з різноманітних об'єктів дійсності, мотивація проявляється як системна властивість особистості, як стан особистості.

Мотивація людини включає в себе всі види потягів: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали і т. д. У найширшому розумінні мотивацію іноді визначають як детермінацію поведінки людини в цілому. Визначаючи мотивацію, вітчизняні психологи виходять з єдності її динамічної та змістовної сторін. С. Л. Рубінштейн писав: «Мотивація - це детермінація реалізації психікою». Мотивація - це суб'єктивна детермінація взаємодії людини зі світом, опосередкована процесом її рефлексії. Завдяки своїй мотивації люди інтегруються в контекст реальності».

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості і пронизує всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси. Зв'язок мотивації з емоціями пояснюється наступним чином. Емоційно-оцінне ставлення людини до світу, оцінні стосунки виражають значущі для особистості моменти і формують сферу, в якій відбуваються пасивно-емоційні процеси, переживання, активно-активні, власне мотиваційні процеси. Мотивація поведінки неможлива поза емоційною сферою. Це положення свідчить про важливість емоцій в управлінні формуванням мотивації у спортсменів[24, 75]

Одна з функцій емоцій полягає в тому, що вони орієнтують людину і показують йому сенс навколишнього середовища, ступінь його важливості та його модальність. Рівень значущості вказує на допустимий рівень матеріальних і функціональних енергетичних витрат, необхідних для реалізації стимулів. Друга функція емоцій - це більш узагальнене, узагальнене і в часі відносно стійке ставлення до того чи іншого функціонального енергетичного рівня життєдіяльності.

Уміння також пов'язані з проявом мотивації. Ви визначаєте мотиваційну сферу і відчуваєте на собі її вплив як за змістом, так і за динамікою.

Якісний склад і рівень функціональних можливостей людини зазвичай вимагають формування відповідних потреб та інтересів.

Мотивація є функціональним органом психологічної організації особистості, її індивідуальним суб'єктивним виявом. Його сила і спрямованість завжди визначаються характером об'єкта і ставленням до нього суб'єкта. Властивості цього об'єкта, об'єкта мотивації, і те, як вони впливають на особистість, залежать від відносин, які вони утворюють з особистістю. Їх значення і роль визначається їх місцем у мотивації як функціональної системи і місцем компонента в цій системі. В одному випадку особистість може не реагувати на них, в іншому — навіть чинити опір їхньому впливу, а в третьому — виявляє набагато більшу реактивність. У цьому випадку можна сказати, що мотивація як функціональна система залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх.

Мотивація не може бути зведена до того, що спонукає людину діяти. Саме системне відношення суб'єкта до дійсності визначає особистісний сенс об'єкта ситуації. Мотивація - це ставлення людини до своєї діяльності та її цілей.

Мотив і мотивація, які є рушіями індивідуальної активності, виявляють істотну різницю. Мотивація є більш широкою психологічною категорією, ніж мотив, і є «джерелом» діяльності. Наприклад, сама мотивація спонукає спортсмена тривалий час (роки) займатися спортом і таким чином досягати досконалості. Р.А. Пілоян визначає це так: «Мотивація – це особливий стан особистості спортсмена, який формується із співвідношення його здібностей і можливостей із суб'єктом спортивної діяльності і служить основою для постановки та реалізації цілей, які спрямовані на щоб досягти максимально можливого на даний момент спортивного результату [25,199]

Мотив має більш вузьке значення. Він фіксує психологічний зміст, внутрішній фон, на якому відбувається процес мотивації людини. Мотив може формуватися на основі співвіднесення домінуючої потреби з однією зі складових одиниць діяльності. Формування мотивації є більш складним процесом, що включає комплекс суб'єкт-об'єктних відносин, що включають суб'єкта діяльності.

На основі багаторічних досліджень мотивації Х. Хекхаузена були сформульовані цікаві положення:

–стільки різних мотивів, скільки змістовно еквівалентних класів відносин «індивід – середовище»;

–мотиви формуються в процесі індивідуального розвитку як відносно стійкі оцінні диспозиції;

–людей характеризують індивідуальні мотиви (характер, сила). У різних людей може бути різна ієрархія мотивів;

– поведінка людини в даний момент мотивується не любов'ю або всіма можливими мотивами, а тим одним з вищих мотивів в ієрархії (тобто найсильнішим), який найбільш тісно пов'язаний за даних умов, існує перспектива відповідного стан мети для досягнення або, навпаки, досягнення якої сумнівне. Такий мотив стає дієвим. Тут ми стикаємося з проблемою оновлення мотиву;

– мотив залишається дієвим до тих пір, поки цільовий стан не буде досягнуто, або цільовий стан більше не загрожує відступити, або обставини ситуації роблять інший мотив більш актуальним;

– мотивація - це спонукання до дії, засноване на певному мотиві. Під мотивацією розуміють процес вибору між можливими різними діями, процес регулює, спрямовує дії людини з метою досягнення цілей;

– мотивація не є єдиним процесом, який пронизує всепроникаючий акт поведінки від початку до кінця. Він складається з різнорідних процесів, які виконують функцію саморегуляції в окремих фазах поведінкової дії до і після виконання дії;

– діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мотиву, але не слід плутати її з мотивацією. Використання суб'єктом функціональних можливостей людини залежить від мотивації.

Мотивація до занять спортом пов'язана з потребами та цінностями у сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічній спортивній діяльності. Сила, спрямованість і стійкість мотивації визначаються видом об'єкта (вид спорту) і ставленням до нього спортсмена (вид спорту). Мотивація залежить не тільки від зовнішніх, а й від внутрішніх факторів.

Для вивчення та формування спортивної мотивації найбільше підходить концепція Р. А. Пілояна (1984). Згідно з його уявленнями, структура спортивної мотивації включає такі причини:

– мотиваційний, що включає два фактори. Перший фактор - К1 - відображає фундаментальну спрямованість спортсмена на задоволення духовних потреб - самоствердження, самовираження, виконання громадських обов'язків. Другий фактор – К2 – відображає орієнтацію спортсмена на задоволення матеріальних потреб;

– базовий, що включає три фактори. Перший фактор - К3 - відображає рівень зацікавленості спортсмена в сприятливих соціальних умовах для спортивної діяльності. Другий фактор - К4 - відображає рівень зацікавленості спортсмена в накопиченні (спеціальних) знань і умінь. Третій фактор - К5 - відображає ступінь зацікавленості спортсмена при відсутності больових відчуттів;

– процедурні, включаючи два фактори. Перший фактор - К6 - відображає рівень зацікавленості спортсмена в зборі знань про своїх суперників. Другий фактор – К7 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена у відсутності психогенних впливів, що негативно впливають на результати змагальної діяльності.

Спортивну мотивацію можна описати (представити) як складний стан особистості, що виникає і проявляється у взаємодії суб'єкта з обраним видом

спорту. У «Діалектиці природи» Ф. Енгельс писав: «Взаємодія — це перше, що спадає на думку, коли ми розглядаємо рухому матерію». На цю необхідність вказував А. Н. Леонтьєв: «Кожна властивість виявляється в певній формі взаємодії». властивості — це дослідження відповідної взаємодії».

Важливе зауваження про те, що будь-яке відношення суб'єкта до чогось є єдність суб'єктивного і об'єктивного, дає можливість створити модель спортивної мотивації (рис. 1.4).



Рисунок 1.4 – Модель спортивної мотивації

Спортивна мотивація виникає у суб'єкта під впливом спостережуваної спортивної діяльності та зовнішнього середовища і діє до тих пір, поки обраний вид спорту справляє певний вплив на спортсмена, викликає позитивні емоції і спортсмен досягає запланованих результатів. При цьому необхідна наявність у випробуваного певних спортивних навичок у

поєднанні з психофізіологічними особливостями. У цьому контексті спортивну мотивацію, безумовно, можна розуміти як взаємодію спортсмена з обраним видом спорту. При вивченні спортивної мотивації слід враховувати вплив спортивної діяльності та зовнішнього середовища на спортсмена, а також ставлення спортсмена до діяльності.

Концептуальна модель спортивної мотивації передбачає виявлення сутності спортивної мотивації, факторів, що впливають на її виникнення, формування та функціонування тощо. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації виглядає наступним чином.

Спортивна мотивація виникає внаслідок впливу на суб'єкт навколишнього середовища і фізичних вправ, що спостерігаються у виконанні інших людей. У свідомості особистості ці чинники, пробиваючись крізь інтер'єр (С. Л. Рубінштейн), відображають позитивні емоції, інтерес до спорту і появу мотивів, що обґрунтовують цей вибір. Потім суб'єкт починає займатися спортом, виявляючи рухову, інтелектуальну та вольову активність. Систематичні заняття спортом формують спортивну мотивацію як стан особистості. Спортсмен починає співвідносити свої здібності з предметом спортивної діяльності, планує цілі (наступні, проміжні, перспективні) і з ще більшою активністю бере участь у спортивній діяльності: тренуваннях і змаганнях. При цьому в спортивній мотивації спортсменів виділяють два аспекти (напрямки) - тренувальний і змагальний. Крім того, у одних спортсменів співвідношення цих двох мотиваційних напрямів є збалансованим, у інших переважає той чи інший аспект.

Змагальна мотивація має два напрямки: досягнення успіху та уникнення невдачі. Спортсмени, які досягли високих результатів, мотивовані на успіх. На переважання того чи іншого виду конкурентної мотивації впливають індивідуально-психологічні особливості особистості[25,199]

Структурно-функціональна модель спортивної мотивації відображає взаємозв'язок між її складовими, розвиток мотивації та зв'язок суб'єкта і діяльності, результативність у спорті.

Основні положення концептуальної моделі спортивної мотивації можна звести до наступного: [25,199]

1. Спортивна мотивація – це складний психічний стан особистості спортсмена.

2. Виникнення спортивної мотивації в людини зумовлене впливом на неї середовища (заняття спортом, їх виконавці, батьки, вчителі, тренери та інші фактори).

3. Передумовою розвитку стійкої спортивної мотивації до того чи іншого виду спорту є наявність у спортсмена здібностей і відповідних психофізіологічних особливостей.

4. Спортивна мотивація проявляється у взаємодії спортсмена з обраним видом спорту за схемою «спортсмен – спорт».

5. У процесі розвитку та функціонування спортивної мотивації може змінюватися ступінь впливу зовнішніх і внутрішніх факторів.

6. Підтримання (стійкість) спортивної мотивації спортсмена визначається його спортивними результатами.

7. Спортивна мотивація включає такі причини: мотиваційні, фундаментальні, процесуальні. Рівень їх підготовки у спортсмена істотно відрізняється один від одного.

8. У змагальній мотивації виділяють два напрямки: мотивація успіху та уникнення невдачі: їх співвідношення може бути різним на різних етапах спортивного вдосконалення.

Концептуальна модель спортивної мотивації дозволяє вирішувати прикладні завдання у спорті:

1) розробити методичний інструментарій діагностики спортивної мотивації;

2) визначити фактори, що впливають на виникнення, формування та підтримку мотивації в особистості;

3) продемонструвати значення мотивації для структури спортивної діяльності та вираження її структурних компонентів;

4) розробити методику формування спортивної мотивації.

Мотивація до занять спортом істотно впливає на ефективність спортивної діяльності з перших днів занять і пов'язана з багатьма соціально-психологічними особливостями особистості. У міру зростання атлетизму зростає або знижується спортивна мотивація, тому її необхідно формувати на перших етапах занять спортом.

Важливість мотивації до діяльності відома давно. Проте під час змагань ми часто чуємо такі коментарі від тренера: «Заспокойся», «зберись», «заспокойся» тощо. Очевидно, що підвищення мотивації посилює хвилювання та напругу. Деяким спортсменам підвищена мотивація не тільки допомагає, але й шкодить. Занадто багато зусиль і бажання досягти успіху можуть призвести до погіршення показників спортсмена. Тренер, який використовує однакову стратегію мотивації з усіма спортсменами, робить серйозну помилку.

Психологічний поведінковий принцип, сформульований багато років тому і відомий як «закон Єркса-Додсона», надає тренерам ефективну стратегію: для кожного завдання і кожного виконавця існує оптимальний рівень мотивації. І все ж у спорті є багато ситуацій, у яких бажаний найвищий рівень мотивації, щоб досягти найкращих результатів. Результативність у видах спорту, які вимагають великої витривалості, сили та швидкості, буде вищою за умови максимальної мотивації. Це можна пояснити таблицею 1.2.

Таблиця 1.2 – зв'язок між діяльністю та мотивацією

| | |
|-----------------|------------------|
| Діяльність | Бажана мотивація |
| Проста | Максимальна |
| Помірна складна | Помірна |
| Складна | Низька |

Цей зв'язок між діяльністю та мотивацією дозволяє тренеру керувати рівнем мотивації спортсмена до виконання. Це положення є важливим для тренерів при підготовці спортсменів до змагань.

Спортивні змагання є найсильнішим джерелом мотивації в спорті. Змагальні ситуації сприяють досягненню вищих результатів, ніж тренувальні.

Рисунки 1.5 та 1.6 показують зв'язок між мотивацією та продуктивністю.

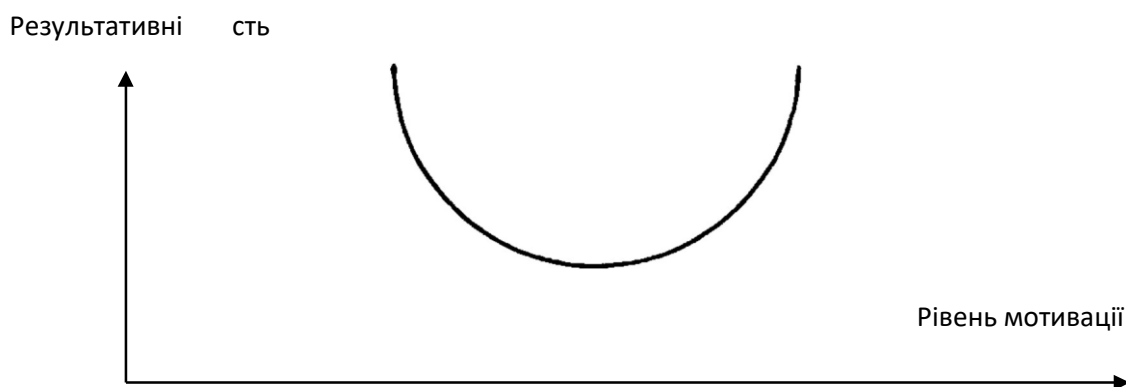


Рисунок 1.5 – Взаємозв'язок між мотивацією та продуктивністю (за Єрксу-Додсону)

Більш ґрунтовним вважається стан, в якому спортсмен показує найвищі результати. При подальшому зростанні мотивації результативність спортсмена знижується.

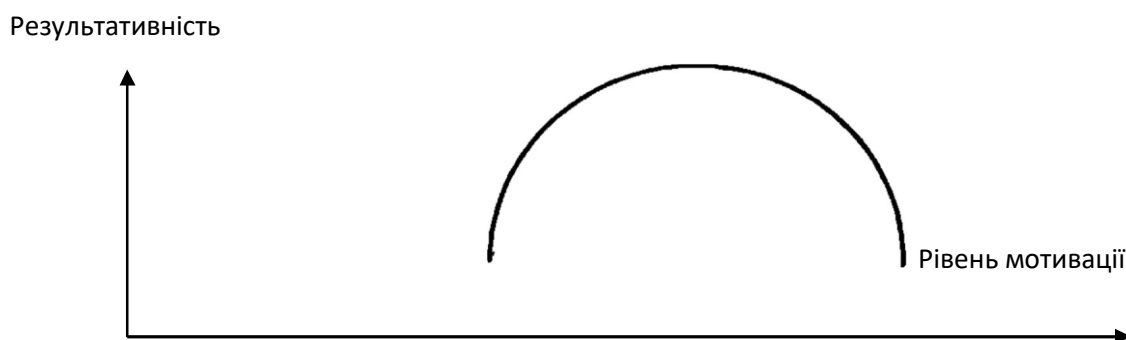


Рисунок 1.6 – Зв'язок мотивації з ефективністю діяльності (за Марищуком В.Л.)

Існує два види спортивної мотивації: тренувальна і змагальна. Переважання тієї чи іншої мотиваційної спрямованості залежить від ряду

особистісних характеристик спортсмена і має істотний вплив на спортивні результати спортсмена. У міру розвитку спорту структура спортивної мотивації змінюється (рис. 1.7).

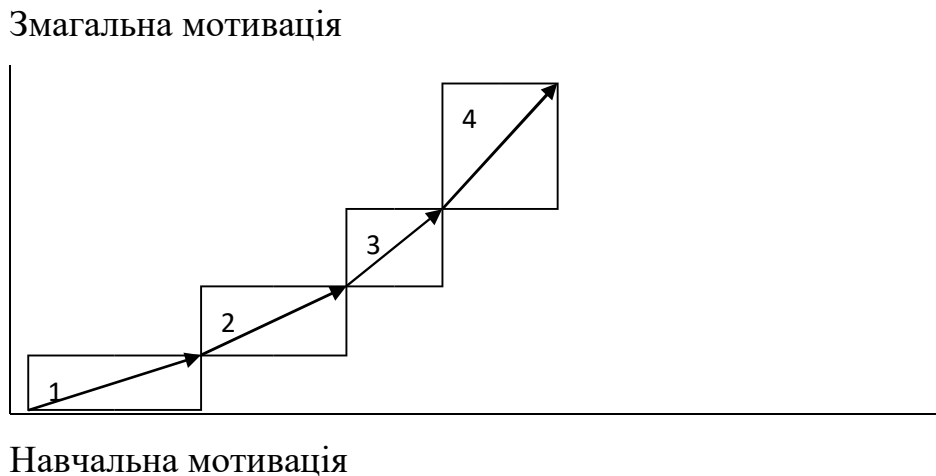


Рисунок 1.7 – Зміна співвідношення тренувальної та змагальної мотивації протягом тривалої підготовки спортсмена.

Примітка: 1 – етап попередньої підготовки; 2 – рівень початкової спортивної спеціалізації; 3 – рівень поглибленої спортивної спеціалізації; 4 – Рівень спортивного вдосконалення.

На ранніх етапах занять спортом переважає тренувальна мотивація. На рівні спортивної спеціалізації тренувальна і змагальна мотивація виражені однаково. На рівні спортивного вдосконалення в структурі спортивної мотивації переважає змагальна мотивація. Коли тренер працює зі спортсменами, необхідно враховувати ці тенденції.

Іншим джерелом мотивації є інформація або зворотній зв'язок від тренера. Існують різні типи інформації та способи подання її спортсменам. Джерелом мотивації спортсмена також є підкріплення, яким може бути будь-яка подія, що підвищує ймовірність правильної реакції. Найважливіша роль тренера – це мотиватор спортсмена[25,199]

Існує зв'язок між рівнем переслідувань спортсмена та його чи її мотивацією. На рівень домагань впливають минулі успіхи та невдачі спортсмена, а також здатність реалістично оцінювати реальну ситуацію. Рівень домагань може визначати не тільки сам спортсмен (що не завжди

реально), а й інші люди – тренер, товариші по команді. Це дозволяє тренеру поставити більш конкретну мету для спортсмена, зосереджуючись на його навичках, підготовці та здібностях. Залежно від попереднього досвіду та очікувань кожному спортсмену ставиться конкретна (досяжна) мета, яка повинна змінюватися після виступу кожного спортсмена. Тож Едвін Лок показав, що наявність аутсайдера, який спеціально ставить виконавцю конкретну мету, є ефективнішим засобом мотивації, ніж просто загальні заклики на кшталт «Спробуй зробити все можливе, щоб перемогти». Загальні підходи відіграють свою роль, але для того, щоб спортсмен досягав високих результатів, необхідно застосовувати конкретні прийоми, які підходять конкретному спортсмену.

На сьогоднішній день є певні прогалини в дослідженнях спортивної мотивації. Однією з головних причин є прагнення дослідників розглядати механізм спонукання (мотивацію) як щось статичне, первісно дане. Власне, мотивація несе в собі основну ознаку психічної - процесуальну, психічну діяльність суб'єкта, яка передбачає безперервне розмежування суттєвого і несуттєвого в навколишній дійсності. Процесно-динамічний підхід до вивчення особистості дає змогу виявити та простежити участь у виникненні та розвитку мотиваційного механізму, енергетичного потенціалу відповідних психічних функцій та особистісних утворень.

У спортивній психології прийнято виділяти два аспекти мотивації: мотивацію досягнення успіху і мотивацію уникнення невдачі. Щоб мотивація була успішною, діяльність і стан суб'єкта повинні відповідати таким вимогам: [47,63-71]

- діяльність повинна залишати відчутний результат.
- цей результат повинен бути оцінений якісно і кількісно;
- вимоги до оцінюваної діяльності не повинні бути занадто високими або занадто низькими;
- повинна бути певна шкала оцінки результатів і в рамках цієї шкали нормативний рівень, який вважається обов'язковим, щоб досягнення цього

рівня (чи його недосягнення) могло викликати гордість або, відповідно, розчарування;

– діяльність повинна бути бажаною для суб'єкта і результат повинен бути досягнутий ним.

Спортсменів мотивує надія на успіх. Спортсмени менше, ніж інші люди, мотивовані уникати невдач і перед початком діяльності подумати: «Незалежно від того, що станеться». Незалежно від того, наскільки сильно ви програєте. Зміст мотивації успіху спортсмена включає: волю до перемоги, емоційний фактор, здатність «боротися до кінця». Найбільшу мотивацію мають спортсмени циклічних видів спорту, які потребують переважно витривалості. В іграх і єдиноборствах мотивація не так сильно виражена, але вона більш складна і пов'язана з різними рисами особистості.

Наступні пропозиції пропонуються як рекомендації для тренерів.

Для того, щоб зрозуміти мотиви спорту та успішної роботи конкретного спортсмена, необхідно зібрати інформацію про соціальну ситуацію, емоційну структуру та їх співвідношення з реальною ситуацією. Для отримання такої інформації пропонуються: інтерв'ю, спостереження, експертна оцінка, об'єктивні та проєктивні тести, автобіографічний метод.

Тренер не повинен дивуватися можливим змінам мотивації спортсмена від сезону до сезону і навіть у тижневому циклі. Тренер повинен підходити до цього зі знанням справи, терпінням і увагою і намагатися залишатися об'єктивним. Така поведінка тренера допомагає спортсмену перебудуватися і вирішити, чи варто продовжувати займатися спортом.

Висловлювання тренера повинні бути аргументованими і зверненими до інтелекту спортсмена, а не до емоцій [47,63-71]

При вивченні та формуванні спортивної мотивації предметом аналізу тренера і психолога повинні стати такі компоненти мотиваційної сфери спортсмена, як його мотиви, цілі, емоції та здатність до навчання спортивному мистецтву.

Досвідчений тренер, який розуміє, як цілісно розумово сприймати свого учня, порівнює його спортивну мотивацію зі здатністю цього учня вчитися спортивній майстерності. Тренер зазначає, що інтерес до навчання, який виник без звернення до міцних знань, умінь і навичок у навчальній роботі, знижується. Успішне виконання навчальних завдань на основі вміння вчитися є сильним мотиваційним фактором.

Для молодих спортсменів слід вживати заходів щодо розширення можливостей тих, хто залучений до тренувального процесу. Етапи інклюзії характеризуються загальним ставленням до навчання, яке визначається такими характеристиками: участь у навчальних курсах; загальнокласна діяльність; відповідальне виконання обов'язків тренера; відсутність відволікання; широта і стійкість інтересів до різних аспектів спортивної діяльності.

За кожним кроком активізації тих, хто займається спортом, стоять різні мотиви та цілі спортивної діяльності. У цьому контексті наступним кроком у дослідженні та формуванні мотивації спортивної діяльності має стати роз'яснення того, що спонукає спортсменів тренуватися, які цілі вони перед собою ставлять і як їх досягають.

Кожен крок включення в навчально-тренувальний процес відповідає тому чи іншому рівню здатності до навчання спортивної майстерності, оволодіння технікою і тактикою. Для тренера важливо визначити цей рівень здатності до навчання, щоб зрозуміти причини тих чи інших мотиваційних установок, бар'єрів, відходу від труднощів, втрати інтересу, відходу від спорту.

Виділяють такі типи ставлення до спорту (Г. Д. Бабушкін, Є. Г. Бабушкін, 2000): негативне; байдужий; позитивний (аморфний); позитивний (активний). Із зазначених типів відносин четвертий тип має найменшу питому вагу в загальній кількості – 12%. У той же час він вважається найбільш ефективним видом із сильною і стійкою мотивацією до спортивної діяльності, що визначає результативність. Найбільша частка відсіву

(припинення занять спортом) спостерігається в групах з першим (35%) і другим (27%) заняттям спортом.

Оскільки оптимальним типом взаємовідносин є четвертий, а інші типи малоефективні і характеризують нерозвинену спортивну мотивацію, у всій роботі з формування мотивації спортивної діяльності юних спортсменів має бути передача від негативного, байдужого до позитивного. аморфні типи до позитивних (активний- активний) [47,63-71]

При контролі формування спортивної мотивації важливо знати ступінь її вираженості у спортсмена, яку можна визначити за такою формулою:

$M = D_{п} + M_{п} + I / 7 + Y / 2 + \dot{Y}$, де M – сила мотивації, $D_{п}$ – спрямованість на задоволення духовних потреб, $M_{п}$ – спрямованість на задоволення матеріальних потреб, I – стійкість інтересу до спорту, Y – прагнення до успіху, \dot{Y} – ймовірність (ступінь) успіху.

Вимірюючи кожен компонент мотивації за допомогою методів, доступних у літературі, можна оцінити силу мотивації спортсмена.

Формування та управління спортивною мотивацією в системі багаторічної підготовки спортсменів.

У формуванні мотивації за кордоном набув поширення мотиваційний тренінг, який використовується в різних сферах людської діяльності (навчання, робота). У роботі з юними спортсменами на етапі початкової спеціалізації використовуються такі мотиваційні тренінги: [47,63-71]

- 1) навчання причинно-наслідкових схем;
- 2) тренінг особистісної причинності;
- 3) навчання внутрішньої мотивації;
- 4) тренінг мотивації досягнення.

Тренування причинно-наслідкових схем. Така причинно-наслідкова схема, за якої невдачі пояснюються недостатністю власних зусиль, позитивно впливає на мотивацію. У цьому відношенні програми навчання причинно-наслідкових схем зосереджуються на наступному:

- 1) реконструкція пояснення спортсменів причин невдачі;

2) така зміна пояснень причин неспішності, при якій всі зовнішні фактори і внутрішні фактори (низькі здібності) замінюються внутрішнім чинником «брак зусиль».

Саме ця причинно-наслідкова схема «невдача - брак зусиль» найкраще підходить для підтримки і формування мотивації в ситуаціях невдачі.

Було розглянуто загальну класифікацію можливих причин дії, яка включає три виміри:

1) локалізація (місце) причин: зовнішні чи внутрішні по відношенню до людини як суб'єкта дії;

2) стабільність причини: чи є причина стабільною відносно наслідку, чи її наслідок змінюється з часом;

3) керованість причини свідомістю людини: наслідок причини знаходиться під контролем особи і довільно регулюється суб'єктом дії.

Змінюючи причинно-наслідкові моделі, мотиваційні тренувальні програми сприяють «зусиллям» як оптимальній причині, яку може усунути сам спортсмен. Можна припустити, що це єдина причина, яка знаходиться під контролем спортсменів і формує єдину причинно-наслідкову схему, яка не викликає сумнівів у спортсменів щодо їхньої можливості покращити власні результати.

Мотиваційні тренувальні програми з використанням змінних причинно-наслідкових схем переслідують загальну мету - змінити власні уявлення спортсменів про причини їх невдач таким чином, щоб будь-яке причинно-наслідкове пояснення замінилося одним - недостатністю власних зусиль. Тільки в цьому випадку це буде можливо

розраховувати на збереження та розвиток мотивації.

Вивчення емоційних станів (переживань) є дуже важливим, коли йдеться про зміну причинно-наслідкових схем у формуванні спортивної мотивації. Використовуючи ту чи іншу причинно-наслідкову схему, він показує нам, що відчуває спортсмен і що він переживає, що потрібно робити далі. Причинно-наслідкові схеми використовуються при формуванні

спортивної мотивації в двох аспектах - у навчанні і змагальній діяльності (рис. 1.8).

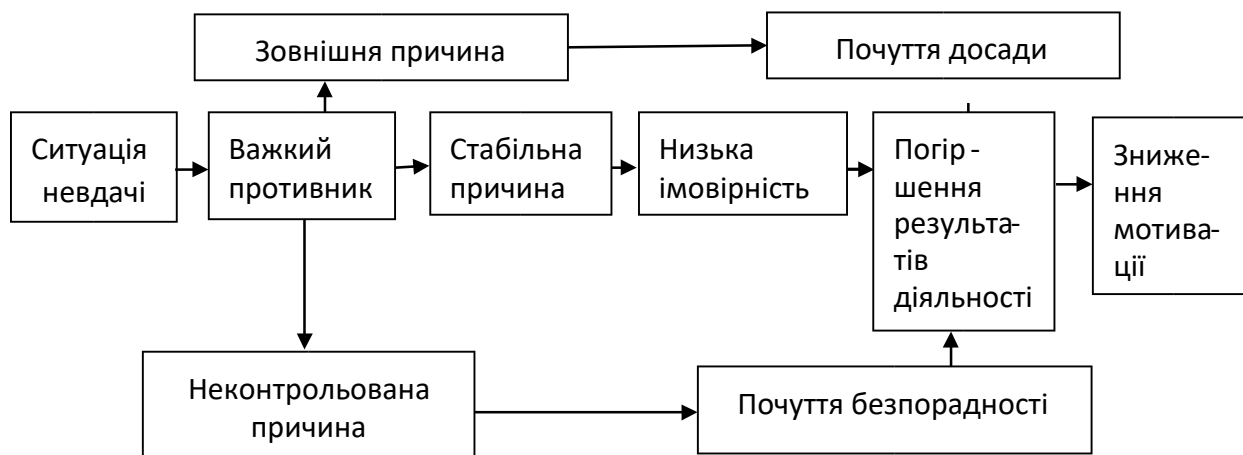
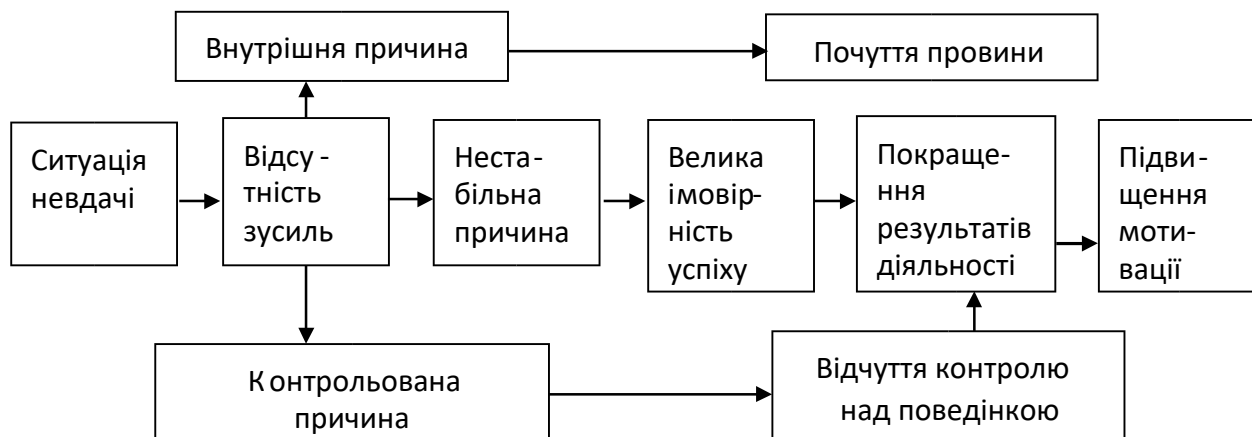


Рисунок 1.8 – Зовнішня і неконтрольована причина

Особистий причинно-наслідковий зв'язок — це ініціювання поведінки особою з наміром змінити своє оточення. Коли людина починає цілеспрямовану поведінку, вона сприймає себе як суб'єкт своїх намірів і



поведінки. Воно стає причиною і джерелом поведінки (рис. 1.9).

Рисунок 1.9 – Внутрішня і контрольована причина

З іншого боку, коли щось зовнішнє змушує людину вчинити певні дії, людина починає відчувати себе знаряддям зовнішньої сили, яка в даному випадку виступає причиною поведінки [47,63-71]

А оскільки людина стимулюється діяти ззовні, вона виявляється не стільки суб'єктом дії, скільки об'єктом маніпуляції з боку інших.

Ідея тренінгу особистісної причинності полягає в наступному. Якщо людину сприймають як «джерело», вона починає бачити себе причиною своїх дій, стаючи «джерелом» більше, ніж до початку навчання. Зміна самосприйняття впливає на мотивацію та поведінку. Поведінка стає конструктивною, компетентною, стабільною тощо.

Особистий причинно-наслідковий зв'язок — це ініціювання поведінки особою з наміром змінити своє оточення. Коли людина починає цілеспрямовану поведінку, вона сприймає себе як суб'єкт своїх намірів і поведінки. Воно стає причиною і джерелом поведінки.

З іншого боку, коли щось зовнішнє змушує людину вчинити певні дії, людина починає відчувати себе знаряддям зовнішньої сили, яка в даному випадку виступає причиною поведінки.

А оскільки людина стимулюється діяти ззовні, вона виявляється не стільки суб'єктом дії, скільки об'єктом маніпуляції з боку інших.

Ідея тренінгу особистісної причинності полягає в наступному. Якщо людину сприймають як «джерело», вона починає бачити себе причиною своїх дій, стаючи «джерелом» більше, ніж до початку навчання. Зміна самосприйняття впливає на мотивацію та поведінку.

Поведінка стає конструктивною, компетентною, стабільною тощо.

Навчання особистісній причинності має проводитися як недирективне навчання, тобто замість того, щоб прагнути безпосередньо змінити поведінку людини, тренер повинен прагнути змінити своє ставлення до людини, яка проводить тренінг: він повинен навчитися ставитися до неї як до «джерела». .

Тренінг особистісної причинності надає підтримку тим, хто:[30,68-76]

- при постановці реально досяжних цілей: правильно порівнювати цілі з власними можливостями;

- визначте свої сильні та слабкі сторони та проведіть самоаналіз.

- визначити конкретні заходи, які можна вжити зараз для досягнення поставлених цілей пізніше, тобто окреслити для себе найближчу поведінкову перспективу;

- навчитися розуміти, чи справді поведінка досягає мети і чи мають дії бажані наслідки.

Цей зміст тренінгу особистісної причинності спрямований на розвиток здатності залучених осіб планувати свою поведінку та самоаналіз.

Тренінг внутрішньої мотивації.

Внутрішня мотивація складається з таких характеристик суб'єктивних станів:

- концентрація уваги, думок і почуттів на виді спорту, виключаючи тим самим появу сторонніх думок, почуттів, що відволікають від діяльності;

- відчуття повної (фізичної та психічної) проникненості у спортивну діяльність, у те, що ти робиш у даний момент (під час тренувань, на змаганнях, поза заняттями);

- відчуття точного знання курсу своєї діяльності, чітке усвідомлення її цілей і завдань, повне виконання вимог посади;

- усвідомлення правильності того, що ти робиш;

- відсутність страху, невпевненості перед здійсненням діяльності, перед можливими помилками, невдачами;

- втрата звичного почуття чіткого сприйняття себе і навколишнього - «Розчинення» у власній справі;

- відчуття суб'єктивного уповільнення часу.

Характерно, що ці особливості суб'єктивного стану внутрішньої мотивації спостерігаються у людей різного віку і в різних видах діяльності. Цей стан називається «відчуттям течії». Подібне відчуття плинності виникає, коли «треба» і «можна» знаходяться в рівновазі в діяльності людини, коли те,

що потрібно зробити (вимоги діяльності) і те, що людина може зробити (наявність певних здібностей), приведено в гармонію. Якщо в сприйнятті людини існує рівновага між цими двома параметрами діяльності, то створюються необхідні умови для виникнення і розвитку внутрішньої мотивації.

У тому випадку, якщо розвиток навичок збігається з підвищенням вимог до спорту, учні розвиваються позитивно, відчують задоволення від занять спортом і з ентузіазмом виконують завдання тренера. Цей тип формування та підтримки мотивації полягає в оптимізації потреб спортивної діяльності.

Другий спосіб формування мотивації до занять спортом – вплив тренера на людину, яка ним займається, особистим прикладом. Якщо тренер далекий від свого виду спорту, не любить його, нехтує своєю роботою, то ті, хто цим займається, відчують це дуже тонко, що призводить до відчуження і від нього, і від спорту.

Тренінг мотивації досягнення. [30,68-76]

Мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі. Центральним у формуванні мотивації досягнення у дітей виявляється тип взаємодії дитини з дорослим. Високий рівень мотивації досягнень виникає у дітей, батьки яких постійно підвищують вимоги до них, уміло допомагають їм і при цьому виявляють м'якість і теплоту у спілкуванні з ними. Низька мотивація досягнень розвивається у дітей, батьки яких надто суворо наглядали за ними, опікували настановою, байдуже ставилися до них.

Досягнуто формування мотивації діяльності у юних спортсменів проводити з урахуванням наступних моментів: [30,68-76]

- формування синдрому досягнення, переважання прагнення до успіху над прагненням уникнути невдачі;
- самоаналіз результатів власної діяльності;
- розробка оптимальної тактики навчання;

– міжособистісна підтримка з боку тренера, товаришів по команді.

Кожен із цих напрямків передбачає використання певних засобів і прийомів у навчальних цілях. Тому для розвитку синдрому працездатності рекомендується: [30,68-76]

– навчіться створювати проєктивні історії з яскраво вираженою темою виконання;

– вивчення типових форм поведінки людини з сильною мотивацією досягнення (перевага до реально досяжних цілей; перевага до ситуацій, в яких потрібна особиста відповідальність за успіх справи та уникнення випадкових ситуацій, а також ситуацій, в яких мета існує)

– продиктований іншими людьми; перевага ситуацій зі зворотним зв'язком за результатами виконання);

– вивчення конкретних прикладів із вашого повсякденного життя, а також із життя людей із сильною мотивацією до досягнення.

Наступним напрямом у формуванні спортивної мотивації на етапі початкової спеціалізації є задоволення потреб:

– фізіологічний;

– безпека;

– соціальні зв'язки;

– повага;

– самоактуалізація.

Фізіологічні потреби (фізичне навантаження, відпочинок, збалансоване харчування, вода).

Потреби в русі. Особливу увагу слід приділяти регулюванню фізичних навантажень для задоволення потреби в русі під час занять і тренувань.

Нормалізація фізичного навантаження і визначення його оптимальних значень повинні базуватися на результатах комплексного дослідження реакції організму спортсмена на дозоване фізичне навантаження. Тренувальне навантаження характеризується обсягом і інтенсивністю його

виконання. Вони повинні бути оптимальними і збільшуватися в міру навчання.

Одним із можливих засобів оцінки допустимості кількості, виду та інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів може бути оцінка зовнішніх ознак втоми. Ця оцінка дає можливість визначити індивідуальний стан кожного спортсмена за симптомами втоми після фізичного навантаження.

На початковому етапі тренувальних занять рекомендується дозувати кількість, вид і інтенсивність фізичних навантажень таким чином, щоб стомлюваність юних спортсменів не перевищувала незначного рівня.

Абсолютні значення навантажень залежать від кваліфікації і стану спортсмена.

Потреба у відпочинку. Ще одна важлива потреба, на яку слід звернути особливу увагу, це потреба у відпочинку, яка особливо проявляється під час перших занять спортом і є однією з основних причин відходу молодих спортсменів від спорту.

Для задоволення потреби у відпочинку необхідно чітко дозувати обсяг і інтенсивність навантажень з інтервалами відпочинку як між окремими заняттями, так і між вправами під час тренування. На курсах з початківцями перерви між вправами повинні бути великими і скорочуватися в міру тренування.

При плануванні підготовки необхідно також передбачити загальнозміцнюючі заходи для запобігання надмірної втоми спортсмена (спеціальна дихальна гімнастика, сауна, масаж, гідропроцедури, активний відпочинок тощо).

Необхідний достатній відпочинок після змагань, після кожного тренування та під час заняття. Перерви між заняттями не повинні бути занадто великими, щоб не завадити закріпленню позитивних змін, досягнутих на попередніх заняттях. Тривалість оптимальних інтервалів

відпочинку між тренуваннями може бути різною, але не повинна перевищувати 48 годин.

У підготовчий період на курсах з початківцями та юними спортсменами рекомендується проводити не більше 3 тренувань на тиждень тривалістю 1,5-2 години. у змагальний період - не більше 4 тренувань тривалістю 2-2,5 години.

Потреба в раціональному харчуванні. На етапі початкової спортивної спеціалізації ця потреба виражена незначно, але в міру старіння і підвищення спортивної кваліфікації спортсмена стає найбільш актуальною і є однією з найважливіших для збереження здоров'я, підвищення працездатності і досягнення високих спортивних результатів.

Головною передумовою повноцінного харчування є відповідність кількості та якості їжі потребам організму. Кількісна сторона харчування визначається енергетичними потребами. При цьому енергетична цінність раціону спортсмена визначається в залежності від завдань, які він вирішує щодо збереження, зниження або збільшення маси тіла. У першому випадку вона повинна дорівнювати енергоспоживанню, у другому - меншою, а в третьому - більшою. Для контролю необхідно порівняти дві величини - добову енерговитрату і калорійність їжі. Добове споживання енергії зазвичай визначається методом графіка. Калорійність їжі визначається відповідно до меню.

Якість харчування досягається, перш за все, правильним співвідношенням основних харчових речовин: білків, жирів, вуглеводів.

Специфіка спортивної діяльності та особливості обміну речовин зумовлюють підвищену потребу організму юних спортсменів у вітамінах. Тому в раціоні має бути достатня кількість вітамінів, особливо вітаміну С і вітамінів групи В, потреба в яких зростає зі збільшенням фізичного навантаження. Щоденний раціон юних спортсменів повинен містити достатню кількість продуктів, багатих фосфором і кальцієм.

Функціональний стан організму спортсмена, рівень його розумової та фізичної працездатності значною мірою залежать не тільки від загальної калорійності добового раціону, а й від раціонального режиму харчування протягом дня. Для спортсменів найкраще підходить чотириразове харчування (сніданок, другий сніданок або полуденок, обід і вечеря). Оптимальним є наступний приклад розподілу калорій у добовому раціоні: сніданок - 25-30%, другий сніданок або полуденок - 15%, обід - 30-35%, вечеря - 25-30%. Крім того, сніданок повинен бути зосереджений на вуглеводах, а обід – на білках.

Дієта узгоджується з планом тренувань. Час прийому їжі має бути постійним. Спортивні заняття слід починати не раніше ніж через 2 години після їжі, змагання через 3,5 години. Після закінчення тренування їжу слід вживати через 30-40 хвилин. Перерви між прийомами їжі не повинні перевищувати 6 годин.

Потреба у воді. Потреба спортсмена в питній воді залежить в основному від зовнішніх метеорологічних умов, тривалості та інтенсивності роботи, а також індивідуальних особливостей (вік, стаж тренувань). У спортсменів немає універсального питного режиму. Найоптимальнішим питним режимом вважається пиття в достатній кількості, невеликими порціями, дотримання певного тимчасового режиму під час занять, що відповідає зовнішнім умовам і виду фізичного навантаження.

Потреби безпеки (включаючи потреби захисту спортсменів і тренерів від фізичних і психологічних небезпек). Щоб задовольнити потребу в безпеці, пропонуються наступні інструкції: [30,68-76]

- забезпечити довіру спортсменів один до одного та постійну підтримку під час тренувань;
- створювати умови, що сприяють відсутності страху та невпевненості перед здійсненням діяльності, перед можливими помилками та невдачами;
- забезпечення психотехнічної підготовки юних спортсменів до змагань;

- заявляти спортсмена для участі в змаганнях лише після досягнення ним необхідного рівня підготовки;

- надання психологічної підтримки перед участю в змаганнях.

Потреби в соціальному зв'язку (включаючи почуття соціальної взаємодії, прихильності та підтримки). Для задоволення потреб у соціальних відносинах можна використовувати такі методи: [12,145]

- враховуючи важливість спілкування для молоді, необхідно налагодити сприятливі міжособистісні стосунки між спортсменами, а також між спортсменами та тренером у тренувальних групах;

- не руйнувати виниклі неформальні групи, якщо вони не завдають реальної шкоди організації та управлінню навчально-виховним процесом, а також сприяти їх злиттю з іншими учасниками групи з метою створення єдиної, закритої спортивної команди зі своїми традиціями та статутами;

- забезпечення позитивного емоційного фону під час тренувань і змагань (міжособистісна підтримка з боку тренера, товаришів по команді);

- запобігати виникненню негативних психологічних станів у юних спортсменів;

- створювати умови для соціальної активності гуртківців поза їх рамками (участь у спортивно-масових заходах, екскурсіях, туристичних походах).

Потреби в повазі (включають потреби в самоповазі, особистих досягненнях, компетентності, повазі з боку інших, визнанні, схваленні, авторитеті). Щоб задовольнити потребу в повазі, рекомендується:

- ставитися до спортсмена як до рівноправного союзника в реалізації спортивних досягнень;

- надавати позитивний відгук про досягнуті спортивні результати (використовувати систему заохочень і заохочень);

- надати спортсменам додаткові права та повноваження у прийнятті важливих і відповідальних рішень та залучити їх до цих рішень;

- надати спортсменам знання, які дозволять їм підвищити рівень компетентності в цій діяльності;
- розвивати працездатність юних спортсменів як якість особистості;
- враховувати інтереси та пропозиції спортсменів при організації навчально-тренувальних занять;
- створювати ситуації вільного вибору (давати спортсменам можливість вибору під час тренувань);
- дати тим спортсменам можливість взяти на себе лідерські ролі, які відчують у цьому потребу.

Потреби в самоактуалізації (включаючи потреби в реалізації свого потенціалу і здібностей, цілей і особистісного зростання). Для задоволення потреби в самореалізації пропонуються такі пропозиції:

- проводити урок творчо, щоразу ставлячи різні завдання, уникаючи стандартності та одноманітності;
- надати спортсменам знання, які дозволять їм повністю розкрити свій потенціал у цій діяльності;
- давати спортсменам важкі та важливі справи та завдання, які вимагають від них повної віддачі;
- сприяти та розвивати творчі здібності спортсменів під час підготовки;
- ставте перед спортсменами реалістичні, досяжні цілі та навчіть їх ставити самостійно: Правильно співвідносити цілі зі своїми можливостями;
- формувати особистісне значення юних спортсменів у спорті через усвідомлення важливості цих видів діяльності в особистому житті;
- виділяти час (під час або після занять) для розвитку особистості спортсменів;
- допомогти спортсменам визначити свої сильні та слабкі сторони та провести самоаналіз;
- визначати разом зі спортсменами конкретні заходи, щоб у подальшому досягти поставлених цілей. Окресліть найближчу поведінкову перспективу.

Основні напрямки у формуванні спортивної мотивації на сцені більш глибокі спеціалізації зводяться до наступного:

1. Системний аналіз змагальної діяльності спортсменів з пошуком причин успіхів і невдач та обґрунтуванням шляхів попередження невдалих виступів.
2. Розвиток працездатності спортсменів (як якостей особистості) у спортивній діяльності (тренувально-змагальній).
3. Формування відповідної самооцінки спортсменів і планування на основі цих змагальних цілей.
4. Формування оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації у спортсменів.
5. Формування у спортсменів мотивації на успіх.
6. Забезпечення позитивного емоційного фону під час тренувань і змагань.
7. Побудова сприятливих міжособистісних стосунків у тренувальних групах між спортсменами та між спортсменами та тренером.
8. Забезпечення сприятливої навчальної співпраці між тренерами та спортсменами.

Зміст роботи з формування спортивної мотивації за кожним напрямом окремо.

Мотиваційний тренінг «причинно-наслідкових схем», що проявляється на етапі початкової спортивної спеціалізації, використовується для аналізу змагальної діяльності та обґрунтування шляхів запобігання невдалим виступам.

Розвиток ефективності (як якості особистості) тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів. Від успішності здійснюваної діяльності залежить мотивація особистості. Чим вища ефективність змагальної діяльності, тим стійкішою і вираженішою є спортивна мотивація. Для розвитку ефективності як якості особистості пропонується така стратегія: [12,145]

– перед початком будь-якої справи (прийом тренування, відпрацювання тактики) важливо сформулювати майбутній результат для спортсмена. Спортсмен повинен чітко уявити свій образ у своїй свідомості;

– формування сильної мотивації для досягнення цього результату, яка повинна призвести до інтенсивних позитивних переживань для спортсмена. Це стає можливим, якщо спортсмену (за допомогою тренера) вдається поєднати цілі, до яких він прагне, з особистими цінностями. Характерно, що чим значущіша ця мета, тим більш емоційно насичений відповідний мотив;

– враховуючи те, що для підлітків не властива тривала діяльність для досягнення мети, доцільним було б таке. Процес досягнення цілей слід поділити на кроки (етапи). Бажано довести розподіл до такого розміру кроку, щоб його можна було реалізувати (і досягти мети) в найкоротші терміни (день, два, три). Цей поділ дозволяє:

- 1) Розпочати торгівлю негайно;
- 2) Визначте щоденні необхідні зусилля.
- 3) Визначити ритм діяльності.

Підтримання такого ритму починає виступати самостійною спонукальною силою до продовження діяльності і може грати роль своєрідної «інерції» в роботі, спонукаючи до дії в умовах зниження мотивації;

– забезпечення якісного зворотного зв'язку, в якому спортсмен сприймає результати своєї діяльності. Одночасно відбувається перевірка видимості ефективності на шляху до бажаної мети;

– оцінюючи результати своєї діяльності, спортсмен повинен орієнтуватися на темпи зростання і порівнювати сьогоднішні результати з вчорашніми. Це дозволяє висвітлити просування спортсмена до запланованої мети. У той же час, для тренера важливо оновлювати та зміцнювати позитивний досвід спортсмена;

– навчіть спортсмена заохочувати себе (хвалити) за кожен зроблений крок. Це створює позитивний емоційний фон, на якому більш успішно розвивається подальша діяльність;

– формування відповідної самооцінки спортсменів і планування на основі цих змагальних цілей. Оскільки самооцінка визначає стійкість спортивної мотивації, то управління формуванням мотивації вимагає вирішення наступних завдань: [12,145]

- 1) Формування адекватної самооцінки у спортсменів;
- 2) Врахування характеру самооцінки у формуванні спортивної мотивації.

При заниженій самооцінці зі спортсменами необхідно проводити наступну роботу:

- постановка реально досяжних цілей на наступний період, змагання;
- чергування партнерів (сильний, слабкий);
- емоційна підтримка в разі невдачі;
- виявлення позитивних якостей особистості та їх реалізація в навчанні.

Коли самооцінка завищена, у роботі зі спортсменами увага приділяється:

- переконання в необхідності постановки більш високих цілей;
- доручення складних завдань, що вимагають вольових зусиль;
- порівняльний аналіз результатів самооцінки власної підготовленості з оцінкою тренерів, спортсменів (експертів).

Для розвитку навичок, планування власної поведінки та самоаналізу своєї діяльності рекомендується «тренінг особистісної причинності», який показаний на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Чим більше виражена мотивація спортсмена до змагань, тим вище ефективність його змагальної діяльності. У зв'язку з цим необхідно сформувати у спортсмена оптимальне співвідношення тренувальної і змагальної мотивації, яке полягає в тому, щоб змагальна мотивація

переважала тренувальну. Ця робота проводиться в рамках навчальних курсів, участі в олімпіадах, використання розмовних, переконливих і проєктивних методів. Формування у спортсменів мотивації на успіх.

Конкурентна мотивація включає два аспекти: мотивацію успіху та мотивацію уникнення невдачі. Виражена мотивація спортсмена до успіху позитивно впливає на передстартовий стан спортсмена, його поведінку в змаганнях і на результати змагальної діяльності.

Забезпечення позитивного емоційного фону на уроці.

Необхідність вирішення цього завдання визначається тим, що між мотивацією та емоціями людини існує певний зв'язок - позитивні емоції при виконанні діяльності сприяють посиленню мотивації. Це досягається створенням умов для навчання; ведення комунікації зі спортсменами; Використання ігрових та змагальних методів у навчанні; застосування психорегуляторного тренінгу при звиканні до занять, а також застосування інших засобів.

Формування сприятливих міжособистісних стосунків.

Для підліткового віку характерно те, що молоді спортсмени «йдуть в команду», для них дуже важливо бути в команді, де на них можна покластися. Враховуючи загальновідомий позитивний вплив колективу та сприятливих міжособистісних стосунків на посилення спортивної мотивації юних спортсменів, цьому аспекту слід приділяти особливу увагу в роботі з юними спортсменами. При вирішенні даної задачі

Використовуються такі засоби: бесіди, диспути, екскурсії, зустрічі з видатними спортсменами, туристичні походи. При цьому також здійснюється: збереження добрих традицій у колективі, участь усіх членів у громадському житті колективу, підтримка колег по колективу, вимогливість до себе та членів колективу, організованість колективу. працювати. При вирішенні завдань цього напрямку у формуванні спортивної мотивації використовуються також методи: тренування, моральні вправи, умовні вимоги, контрастні та доповнювальні докази, подальший розвиток

сформованих якостей, бесіди, тренування. Особливу увагу слід звернути на формування доброзичливих стосунків між юними спортсменами та тренером. Така потреба виникає внаслідок того, що тренер є авторитетом для юних спортсменів. Вибудовуючи стосунки з самим собою, тренер формує у юних спортсменів ставлення до спорту.

Забезпечення сприятливого освітнього співробітництва.

Тренер і спортсмен є рівноправними союзниками, коли йдеться про досягнення спортсменом найвищого рівня спортивних результатів. Тренер повинен пояснити це спортсмену та заручитися його співпрацею. Вимоги тренера спортсмен повинен сприймати як свої. Співпраця та участь тренерів і спортсменів є запорукою їх успішної та плідної роботи в досягненні високих спортивних результатів.

Активізація спортивної мотивації на рівні вищого спорту навички прискорення процесів відновлення працездатності спортсменів після тренувальних занять сприяє покращенню психоемоційного стану, збереженню та активізації спортивної мотивації для подальшого спортивного вдосконалення.

Для цього під час загальнозміцнюючого масажу рекомендується проводити психорегуляторну підготовку. Шкіра з її багатим рецепторним апаратом під час масажу сприймає механічне подразнення. Застосовуючи ту чи іншу техніку масажу з певною силою і тривалістю масажної дії, можна змінити функціональний стан центральної нервової системи, знизити або підвищити її збудливість, поліпшити обмінні процеси в тканинах і вплинути на психічні процеси, регулюють емоційно-чуттєві, вольові, мотиваційні прояви психіки людини.

Психорегуляторний тренінг у поєднанні з масажем має досить потужний вплив, який може сприяти підтримці мотивації до спортивної діяльності у спортсменів високої кваліфікації.

Під час сеансу загальнозміцнюючого масажу спортсмен прослуховує формули психорегуляторного тренування (40 формул) - релаксаційно-

заспокійливий варіант, які читаються на програвачі. Масажна дія впливає на найбільші рефлексогенні зони спини, попереково-крижового відділу, м'язи рук, стегон і литок. Техніка масажу відповідає класичній методиці спортивного масажу.

При управлінні передзмагальною мотивацією слід враховувати наступне: [12,145]

1. Забезпечення позитивного емоційного фону під час безпосередньої підготовки та виступу на змаганнях.

2. Планування та побудова змагальної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. При плануванні та побудові етапу безпосередньої підготовки до змагань слід враховувати такі індивідуальні особливості, як: переносимість об'ємних або інтенсивних навантажень; швидкість відновлення після навантажень; Відношення до змагальних поєдинків із суддівством і різними розрахунками; вплив роботи з сильними або слабкими товаришами по команді на психічний стан спортсмена.

3. Забезпечення сприятливої навчальної співпраці між тренерами та спортсменами.

4. Систематичний аналіз змагальної діяльності спортсменів з пошуком причин успіхів і невдач, а також обґрунтування шляхів уникнення невдалих виступів.

5. Ознайомлення спортсменів з планом всього етапу змагань в цілому та окремих мікроциклів зокрема. Ознайомившись із планом, спортсмен готується морально і психологічно впоратися зі стресом. Знаючи план тренувальних занять окремого мікроциклу, спортсмен сам визначає, які тактико-технічні дії необхідно виконати (над чим потрібно працювати). в окремому навчальному занятті, серії тренувальних занять. Проведення якісного передзмагального етапу позитивно впливає і підвищує спортивну мотивацію висококваліфікованих спортсменів.

6. Встановлення сприятливих міжособистісних стосунків у тренувальних групах між спортсменами, а також між спортсменами та тренерами на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

7. Визначення та врахування рівня спортивної мотивації. При виявленні низької спортивної мотивації необхідно: чергувати сильних і слабких партнерів, більше акцентувати увагу на роботі зі слабкими і рівними партнерами; ставити реалістичні навчальні завдання; емоційна підтримка на кожному тренуванні; Виявлення інтересу тренера до стану здоров'я, самопочуття, настрою, питань роботи, навчальної діяльності; у зовнішньому управлінні спортивною мотивацією акцент робиться на методи переконання, навіювання та маніпуляції.

При визначенні середнього рівня спортивної мотивації необхідно: інформувати спортсменів про майбутніх суперників і розкривати їх слабкі та сильні сторони; ставити реалістичні завдання на триденний мікроцикл; рівномірно чергувати сильних і слабких партнерів; У зовнішньому управлінні спортивною мотивацією акцент робиться на методі переконання та маніпуляції.

При виявленні високої спортивної мотивації необхідно: чергувати сильних і слабких партнерів, більше уваги приділяти роботі з сильними і рівноправними партнерами; Інформування спортсменів про майбутніх суперників, виявлення їх слабких і сильних сторін; Зосередьтеся на зовнішньому управлінні спортивною мотивацією

Обговорюються методи маніпулювання та форми, такі як поради та підказки.

8. Моделювання тактико-технічних дій основних спортсменів у тренувальній діяльності під час безпосередньої підготовки до змагань. Для вирішення цього завдання пропонується: виявлення основних конкурентів; розкрити слабкі та сильні сторони основних конкурентів; Дізнайтеся, які технічні «коронні» дії виконують суперники. Розробити тренувальні завдання для кожного основного суперника з урахуванням наведених даних.

Моделювання тактико-технічних дій основних учасників змагань на передзмагальному етапі дасть змогу підвищити спортивну мотивацію спортсменів перед початком змагань, бути більш впевненими у своєму виступі на змаганнях та мати більшу мотивацію на досягнення перемоги.

Висновки розділу 1

Розділ 1 присвячений психологічній характеристиці спортивної діяльності, розкриває основні аспекти і фактори, що впливають на психіку спортсменів та їхню мотивацію. Перед тим як звернутися до висновків, давайте розглянемо основні пункти цього розділу.

У цьому розділі була представлена психологічна система спортивної діяльності. Зокрема, були розглянуті індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності, і це важливий аспект, який впливає на успішність спортсменів. Індивідуальність кожного спортсмена визначає його можливості та може бути ключовим фактором в досягненні високих результатів.

Особливий акцент був зроблений на мотивації спортивної діяльності. Мотивація визначає, чому спортсмен обирає цей шлях, які цілі він ставить перед собою і як він прагне досягти їх завдяки спорту. Розуміння мотивації є ключовим для психологічного супроводу спортсменів і може бути визначальним у досягненні їхніх спортивних амбіцій.

У висновку до цього розділу можна сказати, що розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності та індивідуальних особливостей спортсменів є важливими для досягнення успіху в спорті. Мотивація, як ключовий фактор, повинна бути досліджена та врахована при формуванні психологічної підтримки спортсменів. Таким чином, цей розділ створює основу для подальших досліджень і практичних застосувань у сфері психології спорту та підготовки спортсменів до досягнення великих досягнень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Одним із важливих аспектів вивчення впливу війни на молодь є трансформація життєвих цінностей. У даному дослідженні буде розглянуто вплив війни на трансформацію життєвих цінностей студентської молоді, зокрема футболістів, спеціальності "фізична культура і спорт". Для досягнення мети і вирішення завдань наукового дослідження в роботі використано такі методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та даних мережі Інтернет – для вивчення та аналізу проблеми формування життєвих цінностей молоді та їх трансформації під впливом різних соціальних умов;

- педагогічний констатувальний експеримент – для визначення структури життєвих цінностей у студентів різного року навчання;

- методика М. Рокича для визначення інструментальних та термінальних життєвих цінностей;

- методи математичної обробки даних.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та даних мережі Інтернет

Формування особистої системи цінностей досить складний і тривалий процес. Основу системи цінностей складають ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, які базуються на її життєвому досвіді. Особистісна характеристика життєвих прагнень в сучасній молоді функціонує психологічні етапи становлення і вбудовування людини. Зазначимо, що поняття «цінності», як наукову категорію, вперше почали досліджувати у XIX ст.. З 50-х років XX ст. дослідження життєвих цінностей А. Маслоу та Г. Алпорта відбувалось у площині потреб. А. З 70-х

років ХХ ст. життєві цінності починають розглядатися науковцями як поняття «ціннісні орієнтації» і «особистісні цінності».

Формування системи життєвих цінностей у студентів вищих навчальних закладах здійснюється на основі таких принципів, як: довіра, турбота, безпека, повага до природи мотивації особистості, когнітивний розвиток, самореалізація, творчість. При цьому виокремлюється чотири головні градації при формуванні життєвих цінностей студентів: правильність, інтенсивність, домінантність і включеність.

В сучасних реаліях війни, слід зазначити, що життєві цінності студентської молоді трансформуються у сторону більш глобальних понять. Наразі для студентів не є можливим повністю зосередитись на навчанні та розвитку своєї особистості як людини та спортсмена. Більше уваги приділяється таким питанням як збереження власного життя та здоров'я, пошук можливостей забезпечення комфортної та відносно безпечної життєдіяльності як самого студента, так і його близьких та рідних.

Аналіз науково-методичної літератури

Один із ключових аспектів, на який було звернуто увагу під час аналізу, це зміна життєвих цінностей студентів, які обирають фізичну культуру і спорт як свою спеціальність. Було розглянуто цю зміну у контексті воєнних подій, які можуть суттєво вплинути на погляди та цінності молоді.

На прикладі досліджень у галузі психології спорту, було виявлено, що футболісти, як інші спортсмени, можуть демонструвати вищі рівні командної згуртованості та відданості своїй команді під час війни. Ця командна згуртованість може бути ключовим чинником, який сприяє досягненню успіху в змаганнях та досягненню поставлених цілей.

Зазначено, що трансформація життєвих цінностей студентів фізичної культури і спорту під час війни може мати довготривалий вплив на їхню кар'єру та життя. Деякі футболісти можуть вирішити продовжити грати на

вищому рівні, використовуючи набуті під час воєнних подій навички та досвід.

2.1.2 Педагогічний констатувальний експеримент

Педагогічний констатувальний експеримент проводився для визначення структури життєвих цінностей у студентів футболістів за допомогою методики Рокича. Студентам пропонувалось оцінити та проранжувати інструментальні та термінальні цінності до повномасштабної військової агресії та в період воєнного стану в Україні.

2.1.3 Методика Рокича

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокічем як особистісний тест, спрямований на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її взаємин з оточенням, з іншими людьми, із собою, основу світогляду і ядро мотивації життєдіяльності, основу концепції життя і «філософія життя».

Тест краще проводити індивідуально, але можливі і групові тести.

Респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках досліджуваній присвоює кожному значенню ранговий номер і розставляє картки в порядку важливості. Остання форма подачі матеріалу забезпечує більш достовірні результати.

Спочатку представлений ряд кінцевих значень, а потім ряд інструментальних значень.

Інструкція до тесту

«Зараз вам представлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання полягає в тому, щоб розташувати ці принципи в порядку важливості для вас як принципи, якими ви керуєтесь у своєму житті.

Уважно вивчіть таблицю та виберіть найбільш важливе для вас значення та поставте його першим. Потім виберіть друге найвище значення та розмістіть його після першого. Потім виконайте те ж саме з усіма

значеннями, що залишилися. Найменш важливий залишається останнім і займає 18 місце.

Розвивайтесь повільно і вдумливо. Кінцевий результат повинен відображати вашу справжню позицію.

Контрольний матеріал

Список А (кінцеві значення):

активне життя (повнота та емоційна насиченість життя);

мудрість (зріле судження та здоровий глузд, набутий життєвим досвідом);

здоров'я (фізичне і психічне);

цікава робота;

краса природи та мистецтва (переживання краси в природі та мистецтві);

любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);

матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);

мати хороших і вірних друзів;

соціальне покликання (повага до інших, колективу, колег по роботі);

Знання (можливість розширити свою освіту, світогляд, загальну культуру, інтелектуальний розвиток);

продуктивне життя (максимально повне використання власних можливостей, сил і здібностей);

розвиток (робота над собою, постійне фізичне та психічне вдосконалення);

Розваги (приємне, легке проведення часу, без відповідальності)

Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і діях)

щасливе сімейне життя

щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усієї нації, людства в цілому)

Креативність (можливість творчої діяльності)

Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список В (Значення приладу):

охайність, вміння організувати, порядок у справах;

освіта (гарні манери);

високі вимоги (високі вимоги до життя і високі домагання);

життєрадісність (почуття гумору);

працьовитість (дисциплінованість);

самостійність (здатність діяти самостійно і рішуче);

нетерпимість до недоліків у собі та інших;

освіченість (широта знань, висока загальна культура);

відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово);

Раціоналізм (здатність тверезо і логічно мислити, приймати виважені, раціональні рішення);

самоконтроль (стриманість, самодисципліна);

сміливість відстоювати власну думку, погляди;

сильна воля (здатність наполягати на своїй точці зору і не пасувати перед труднощами)

Толерантність (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)

Широта поглядів (здатність зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)

Чесність (правдивість, щирість)

Ділова ефективність (наполеглива праця, продуктивність на роботі)

Чутливість

При аналізі ієрархії цінностей слід звернути увагу на групування її суб'єктами в змістовні блоки з різних причин. Наприклад, розрізняють «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації та особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можна розділити на етичні цінності, цінності спілкування, цінності бізнесу; індивідуалістичні та

конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінність самоствердження і цінність прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості для суб'єктивного формування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен намагатися вловити індивідуальну закономірність.

Якщо не вдається визначити закономірність, можна припустити, що система цінностей респондента не сформована або що відповіді навіть нещирі.

Перевагою методики є універсальність, зручність та економічність проведення обстеження та обробки результатів, гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (списки значень), так і інструкцію. Істотним його недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому в даному випадку особливу роль відіграє мотивація діагностики, добровільність обстеження та наявність контакту між психологом і випробуваним. Не рекомендується використовувати метод для селекції та скринінгу.

Для подолання цих недоліків і глибшого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можна змінити інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють робити більш обґрунтовані висновки. Після основної серії ви можете попросити випробуваного замовити картки, відповівши на такі запитання:

«В якому порядку і в якій мірі (у відсотках) ці цінності реалізуються у вашому житті?»

«Як би ви організували ці цінності, якби ви стали тим, ким мріяли бути?»

«Як, на вашу думку, людина, яка ідеальна в усіх відношеннях, зробить це?»

«Як, на вашу думку, більшість людей це зробить?»

«Як би ви це зробили 5 чи 10 років тому?»

«...Через 5 чи 10 років?»

«Як люди навколо вас оцінять картки?»

2.2 Організація та проведення досліджень

Дослідження цінностей студентів футболістів проводилося у НУФВСУ, в даному дослідженні (опитуванні) взяло участь 20 студентів футболістів, вік учасників 18-21 роки.

Перший етап дослідження, полягав у теоретичному аналізі та узагальненні літературних даних. Це дуже важлива частина дослідження, яка допомагає розібратися у вже наявних наукових джерелах та підготувати підґрунтя для наступних етапів. Також мали можливість дослідити теоретичні положення з психології спорту та фізіології спорту, щоб зрозуміти, як військові конфлікти впливають на життєві цінності молодих футболістів.

На другому етапі було проведено опитування на основі анкети за методикою Рокича "Ціннісні орієнтації"

Шановний респондент!

БУДЬ ЛАСКА, ВІЗЬМІТЬТЬ УЧАСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ ЩОДО ЦІННОСТЕЙ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ!

БУДЬ ЛАСКА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ ТА РОЗТАШУЙТЕ ЗНАЧЕННЯ В ТОМУ ПОРЯДКУ, ЯК ВОНИ ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВІ: ДО ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ І ЗАРАЗ.

«Анкета для визначення цінностей до війни»

«Тест 1»

Розставити номери по порядку, як Ви відчували цінності до війни

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас була найбільш значима до війни, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім

виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Робіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Список А (термінальні цінності)

1. активна діяльність життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивність життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя

16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

«Анкета для визначення цінностей в умовах війни»

«Тест 2»

Розставити номери по порядку, як відчуваєте цінності зараз

"Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Робіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Список А (термінальні цінності)

1. активна діяльність життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);

11. продуктивність життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, уміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);

12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Учасник 1

Термінальні цінності

Зараз: 2, 14, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 1, 17, 8, 13, 5, 6, 15, 16

Раніше: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 7, 5, 9, 2

Інструментальні цінності

Зараз: 3, 6, 7, 8, 10, 4, 2, 17, 5, 1, 9, 11, 12, 13, 16, 18, 15, 14

Раніше: 3, 6, 7, 10, 4, 12, 13, 14, 17, 18, 2, 8, 1, 5, 9, 11, 15, 16

Учасник 2

Термінальні цінності

Зараз: 2, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 1, 8, 17, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 5, 7, 2, 9

Інструментальні цінності

Зараз: 6, 3, 8, 7, 10, 4, 2, 17, 5, 1, 9, 11, 12, 13, 16, 18, 15, 14

Раніше: 3, 6, 7, 10, 4, 12, 13, 14, 17, 18, 2, 8, 1, 5, 11, 9, 16, 15

Учасник 3

Термінальні цінності

Зараз: 18, 12, 2, 10, 14, 7, 3, 1, 5, 8, 9, 4, 11, 13, 17, 16, 6, 15

Раніше : 1, 4, 5, 3, 6, 13, 17, 14, 7, 8, 12, 18, 16, 9, 10, 11, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 16, 10, 11, 6, 18, 8, 4, 12, 13, 9, 14, 15, 17, 1, 2, 3, 5, 7

Раніше: 7, 5, 3, 2, 1, 16, 10, 11, 6, 18, 8, 4, 12, 13, 9, 14, 15, 17

Учасник 4

Термінальні цінності

Зараз: 3, 6, 7, 15, 18, 10, 12, 2, 1, 5, 4, 11, 14, 17, 13, 16, 9, 8

Раніше: 6, 3, 4, 2, 18, 15, 17, 10, 12, 11, 7, 8, 1, 5, 14, 9, 13, 16

Інструментальні цінності

Зараз: 2, 12, 16, 13, 18, 4, 6, 9, 5, 3, 14, 8, 1, 11, 7, 10, 15, 17

Раніше: 16, 2, 5, 18, 12, 17, 13, 14, 1, 7, 11, 9, 10, 4, 3, 6, 8, 15

Учасник 5

Термінальні цінності

Зараз: 2, 10, 12, 7, 13, 18, 1, 8, 11, 14, 3, 6, 17, 15, 5, 16, 9, 4

Раніше: 7, 8, 14, 18, 2, 4, 10, 11, 12, 1, 6, 13, 17, 5, 3, 16, 9, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 7, 18, 16, 10, 1, 5, 8, 12, 15, 17, 4, 11, 13, 2, 14, 9, 3, 6

Раніше: 7, 2, 15, 9, 3, 1, 17, 4, 16, 14, 8, 11, 18, 6, 5, 13, 10, 12

Учасник 6

Термінальні цінності

Зараз: 7, 14, 3, 12, 6, 18, 2, 9, 15, 1, 8, 11, 5, 10, 4, 16, 13, 17

Раніше: 11, 5, 2, 16, 8, 14, 7, 3, 9, 1, 13, 6, 12, 4, 18, 10, 17, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 9, 3, 15, 6, 12, 8, 2, 14, 7, 1, 5, 11, 16, 4, 10, 13, 18, 17

Раніше: 5, 17, 2, 12, 8, 14, 11, 3, 9, 6, 1, 13, 7, 10, 16, 4, 18, 15

Учасник 7

Термінальні цінності

Зараз: 6, 3, 1, 14, 4, 12, 2, 17, 11, 16, 15, 13, 10, 8, 9, 18, 7, 5

Раніше: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 7, 5, 9, 2

Інструментальні цінності

Зараз: 2, 10, 12, 7, 13, 18, 1, 8, 11, 14, 3, 6, 17, 15, 5, 16, 9, 4

Раніше: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 5, 7, 2, 9

Учасник 8Термінальні цінності

Зараз: 3, 6, 7, 8, 10, 4, 2, 17, 5, 1, 9, 11, 12, 13, 16, 18, 15, 14

Раніше: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 5, 7, 2, 9

Інструментальні цінності

Зараз: 1, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 2, 17, 8, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 16, 2, 5, 18, 12, 17, 13, 14, 1, 7, 11, 9, 10, 4, 3, 6, 8, 15

Учасник 9Термінальні цінності

Зараз: 1, 13, 3, 11, 15, 8, 4, 2, 6, 9, 10, 5, 12, 14, 18, 16, 7, 17

Раніше: 6, 1, 14, 8, 2, 5, 16, 3, 15, 13, 4, 10, 17, 7, 9, 12, 18, 11

Інструментальні цінності

Зараз: 2, 12, 16, 13, 18, 4, 6, 9, 5, 3, 14, 8, 1, 11, 7, 10, 15, 17

Раніше: 16, 2, 5, 18, 12, 17, 13, 14, 1, 7, 11, 9, 10, 4, 3, 6, 8, 15

Учасник 10Термінальні цінності

Зараз: 4, 16, 2, 5, 6, 11, 9, 12, 14, 13, 3, 1, 10, 15, 7, 8, 17, 18

Раніше: 8, 15, 16, 17, 1, 6, 5, 3, 12, 13, 14, 10, 2, 18, 9, 7, 11, 4

Інструментальні цінності

Зараз: 9, 3, 15, 6, 12, 8, 2, 14, 7, 1, 5, 11, 16, 4, 10, 13, 18, 17

Раніше: 5, 17, 2, 12, 8, 14, 11, 3, 9, 6, 1, 13, 7, 10, 16, 4, 18, 15

Учасник 11Термінальні цінності

Зараз: 6, 3, 8, 7, 10, 4, 2, 17, 5, 1, 9, 11, 12, 13, 16, 18, 15, 14

Раніше: 3, 6, 7, 10, 4, 12, 13, 14, 17, 18, 2, 8, 1, 5, 11, 9, 16, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 7, 18, 16, 10, 1, 5, 8, 12, 15, 17, 4, 11, 13, 2, 14, 9, 3, 6

Раніше: 7, 2, 15, 9, 3, 1, 17, 4, 16, 14, 8, 11, 18, 6, 5, 13, 10, 12

Учасник 12Термінальні цінності

Зараз: 8, 1, 6, 9, 10, 15, 13, 16, 18, 17, 7, 5, 14, 2, 11, 12, 3, 4

Раніше: 8, 15, 16, 17, 9, 6, 5, 3, 12, 13, 14, 1, 2, 18, 10, 7, 11, 4

Інструментальні цінності

Зараз: 1, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 2, 17, 8, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 12, 2, 1, 14, 8, 13, 9, 10, 17, 11, 7, 5, 6, 4, 3, 16, 18, 15

Учасник 13

Термінальні цінності

Зараз: 9, 3, 15, 6, 12, 8, 2, 14, 7, 1, 5, 11, 16, 4, 10, 13, 18, 17

Раніше: 5, 17, 2, 12, 8, 14, 11, 3, 9, 6, 1, 13, 7, 10, 16, 4, 18, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 7, 14, 3, 12, 6, 18, 2, 9, 15, 1, 8, 11, 5, 10, 4, 16, 13, 17

Раніше: 11, 5, 2, 16, 8, 14, 7, 3, 9, 1, 13, 6, 12, 4, 18, 10, 17, 15

Учасник 14

Термінальні цінності

Зараз: 7, 1, 13, 4, 10, 6, 2, 12, 5, 3, 17, 9, 14, 18, 8, 11, 16, 15

Раніше: 5, 17, 2, 12, 8, 14, 11, 3, 9, 6, 1, 13, 7, 10, 16, 4, 18, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 1, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 2, 17, 8, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 16, 2, 5, 18, 12, 17, 13, 14, 1, 7, 11, 9, 10, 4, 3, 6, 8, 15

Учасник 15

Термінальні цінності

Зараз: 18, 12, 2, 10, 14, 7, 3, 1, 5, 8, 9, 4, 11, 13, 17, 16, 6, 15

Раніше: 11, 5, 2, 16, 8, 14, 7, 3, 9, 1, 13, 6, 12, 4, 18, 10, 17, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 7, 5, 9, 2

Раніше: 7, 2, 15, 9, 3, 1, 17, 4, 16, 14, 8, 11, 18, 6, 5, 13, 10, 12

Учасник 16

Термінальні цінності

Зараз: 2, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 1, 17, 8, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 12, 2, 1, 14, 8, 13, 9, 10, 16, 17, 7, 5, 6, 4, 3, 11, 18, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 7, 18, 16, 10, 1, 5, 8, 12, 15, 17, 4, 11, 13, 2, 14, 9, 3, 6

Раніше: 7, 2, 15, 9, 3, 1, 17, 4, 16, 14, 8, 11, 18, 6, 5, 13, 10, 12

Учасник 17Термінальні цінності

Зараз: 1, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 2, 17, 8, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 11, 5, 2, 16, 8, 14, 7, 3, 9, 1, 13, 6, 12, 4, 18, 10, 17, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 4, 16, 2, 5, 6, 11, 9, 12, 14, 13, 3, 1, 10, 15, 7, 8, 17, 18

Раніше: 8, 15, 16, 17, 10, 6, 5, 3, 12, 13, 14, 1, 2, 18, 9, 7, 11, 4

Учасник 18Термінальні цінності

Зараз: 9, 3, 15, 6, 12, 8, 2, 14, 7, 1, 5, 11, 16, 4, 10, 13, 18, 17

Раніше: 8, 15, 16, 17, 9, 6, 5, 3, 12, 13, 14, 1, 2, 18, 10, 7, 11, 4

Інструментальні цінності

Зараз: 8, 1, 5, 9, 10, 15, 13, 16, 18, 17, 7, 6, 14, 2, 11, 12, 3, 4

Раніше: 8, 15, 16, 17, 10, 6, 5, 3, 12, 13, 14, 1, 2, 18, 9, 7, 11, 4

Учасник 19Термінальні цінності

Зараз: 2, 15, 18, 3, 4, 9, 7, 10, 12, 11, 1, 17, 8, 13, 5, 6, 14, 16

Раніше: 12, 2, 1, 14, 8, 13, 9, 10, 17, 16, 7, 5, 6, 4, 3, 11, 18, 15

Інструментальні цінності

Зараз: 9, 3, 15, 6, 12, 8, 2, 14, 7, 1, 5, 11, 16, 4, 10, 13, 18, 17

Раніше: 5, 17, 2, 12, 8, 14, 11, 3, 9, 6, 1, 13, 7, 10, 16, 4, 18, 15

Учасник 20Термінальні цінності

Зараз: 6, 3, 1, 14, 4, 12, 2, 18, 11, 16, 17, 10, 8, 15, 9, 13, 7, 5

Раніше: 6, 13, 14, 15, 8, 4, 3, 1, 10, 11, 12, 17, 18, 16, 7, 5, 9, 2

Інструментальні цінності

Зараз: 9, 3, 15, 6, 12, 8, 2, 14, 7, 1, 5, 11, 16, 4, 10, 13, 18, 17

Раніше: 5, 17, 2, 12, 8, 14, 11, 3, 9, 6, 1, 13, 7, 10, 16, 4, 18, 15

СПИСОК А

Аналізуючи відповіді учасників, можна виділити кілька спільних та відмінних рис у їхніх списках пріоритетів. Загальні риси включають приділення значення здоров'ю, красі природи і мистецтва, а також активному життю. Більшість учасників відзначають важливість родини та щастя інших. Також багато учасників наголошують на значенні розвитку, матеріального забезпечення та здорового сімейного життя.

Однак, існують відмінності у списках пріоритетів. Деякі учасники віддають перевагу активному життю, тоді як інші більш уважні до матеріального забезпечення та здоров'я. Також існує різниця у вагомості пункту про пізнання для різних учасників. Деякі люди вважають його дуже важливим, тоді як для інших він менш значущий. Деякі учасники вказують на важливість суспільного покликання, тоді як інші не включають його до свого списку.

Щодо пунктів про раціоналізм і тверду волю, їх значення у списках учасників не зовсім зрозуміло, але ці пункти не входять у загальний список пріоритетів.

Узагальнюючи, можна сказати, що найбільше уваги приділяється здоров'ю, сімейному щастю, розвитку та матеріальному забезпеченню. Важливість інших аспектів може варіюватися від учасника до учасника залежно від їхніх індивідуальних цінностей і досвіду життя.

СПИСОК Б

Аналіз результатів опитування засвідчує, що здоров'я є найважливішою цінністю для більшості учасників. Це свідчить про те, що індивіди цінують можливість жити, а також розвивати свої

навички та компетенції. Відзначається також їх усвідомлення важливості освіти в загальному контексті.

Активна діяльність життя також має вагому цінність для значної кількості людей. Це свідчить про те, що вони цінують можливість брати активну участь у різних аспектах життя, мати власні цілі та прагнути до їх досягнення. Проявляється бажання бути задіяними в соціальному, професійному та особистому розвитку.

Життєва мудрість є важливою цінністю для певної кількості людей. Це свідчить про те, що вони високо цінують набутий досвід та розуміння, що набуваються з плином часу. Це може означати активну пошукацьку діяльність, саморефлексію та здатність використовувати набуті знання в різних сферах життя.

Крім того, також відзначені інші цінності, такі як здоров'я, цікава робота, краса природи і мистецтва, любов, наявність хороших і вірних друзів, суспільне покликання, продуктивне життя, розвиток, розваги, свобода, щасливе сімейне життя, щастя інших, творчість та впевненість у собі. Ці цінності також мають важливе значення для багатьох людей, проте вони не досягають такої вагомості, як пізнання, активне діяльне життя та життєва мудрість, які були перелічені раніше.

Узагальнюючи, дані, представлені у таблиці, свідчать про різнобічні цінності, які люди цінують у своєму житті. Однак, певні цінності, такі як пізнання, активне діяльне життя та життєва мудрість, виявляються особливо важливими для багатьох людей.

РОЗДІЛ 3

ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ СТУДЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ

3.1 Термінальні цінності студентів футболістів до повномасштабної військової агресії та під час неї

Науковий аналіз результатів дослідження цінностей студентів-футболістів до повномасштабної військової агресії та під час неї в університеті Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) виявив цікаві та значущі висновки. Відобразимо ці результати докладно, розкриваючи їхнє важливе значення у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – порівняння рангу термінальних цінностей до війни та під час військових дій

| Термінальні цінності | Ранг до війни | Ранг під час війни |
|---|---------------|--------------------|
| 1. активна діяльність життя (повнота та емоційна насиченість життя) | 8, 3 | 6, 5 |
| 2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом) | 8, 9 | 5, 5 |
| 3. здоров'я (фізичне і психічне) | 7, 95 | 5, 05 |
| 4. цікава робота | 10, 65 | 8, 65 |
| 5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві) | 9, 1 | 12, 2 |
| 6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною) | 6, 25 | 8, 45 |
| 7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) | 11, 6 | 7, 9 |
| 8. наявність хороших і вірних друзів | 5, 15 | 10, 25 |

| | | |
|---|--------|--------|
| 9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі) | 13 | 9, 05 |
| 10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток) | 11, 25 | 8, 45 |
| 11. продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей) | 10, 85 | 10, 8 |
| 12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення) | 9, 15 | 7, 8 |
| 13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) | 8, 05 | 12, 25 |
| 14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) | 6, 15 | 10, 7 |
| 15. щасливе сімейне життя | 11, 05 | 9, 8 |
| 16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому) | 10, 55 | 14, 45 |
| 17. творчість (можливість творчої діяльності) | 9, 75 | 12, 6 |
| 18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) | 13, 55 | 9 |

Почнемо з аналізу змін у цінностях студентів-футболістів перед військовою агресією та під час неї. Перед війною, студенти-футболісти надавали особливу вагу таким цінностям, як наявність хороших і вірних друзів, свобода вибору, любов, здоров'я і розваги. Це свідчить про їх нахил до фізичної активності, естетичної сприйнятливості та особистого зростання. Ці цінності були важливі для них в тих періодах, коли їхнє життя було спокійним і не пов'язано зі стресом військових дій.

Результати показують, що до військової агресії студенти-футболісти приділяли особливу вагу таким термінальним цінностям як наявність

хороших і вірних друзів (5,15), свобода вибору (6,15), любов (6,25), здоров'я (7,95) і розваги (8,05). Ці цінності були важливі для студентів у попередньому періоді життя, коли вони не стикнулися з воєнними діями і їх життя було спокійним.

Під час військової агресії роль хороших і вірних друзів(10,25), свободи вибору (10,7), любові (8,45) і розваг (12,25) зменшилася. Замість цього, студенти-футболісти приділили більше уваги цінностям здоров'я (5,05), життєва мудрість (5,5), активна діяльність життя (6,5), розвиток (7,8) і матеріально забезпечене життя (7,9). Це свідчить про те, що вони відчули необхідність у більшій зосередженості на фізичному та психологічному благополуччі, а також на досягненні своїх цілей і розвитку у важкі воєнні часи.

Інші цінності, такі як продуктивне життя (10,8), краса природи і мистецтва (12,2), розваги (12,25), творчість (12,6) і щастя інших (14,45) стали найменш важливими для студентів-футболістів під час воєнних дій.

Звернімо увагу на те, що деякі цінності, такі як свобода вибору, наявність хороших і вірних друзів, щасливе сімейне життя, суспільне покликання і впевненість у собі також були менш важливими для студентів-футболістів під час воєнних дій. Це може свідчити про те, що умови воєнної агресії змінили їхнє сприйняття та переваги в життєвих цінностях.

Загальні висновки дослідження вказують на суттєвий вплив військової агресії на трансформацію цінностей студентів-футболістів. Вони змінили свої пріоритети, надаючи більшу увагу фізичному та психологічному благополуччю, розвитку і досягненню цілей, а також матеріальним цінностям. Ці зміни в цінностях можуть бути пояснені стресом та невпевненістю, що супроводжують військову агресію. У таких умовах люди шукають ресурси для забезпечення свого благополуччя та виживання, що відображено в підвищенні ваги здоров'я, соціального покликання та розвитку.

Особливу увагу слід приділити цим змінам у цінностях студентів-футболістів у контексті подальших досліджень та психологічного супроводу. Розуміння та підтримка їхніх нових цінностей може сприяти адаптації до складних умов військової агресії та допомогти їм зберегти фізичне та психічне здоров'я в цих важливих періодах.

3.2 Інструментальні цінності студентів футболістів до повномасштабної військової агресії та під час неї

Результати дослідження цінностей студентів-футболістів в контексті повномасштабної військової агресії та її впливу на їхнє ставлення до цінностей в університеті НУФВСУ відображають цікавий інсайт щодо їхньої системи цінностей та її динаміки, яку можна буде побачити в таблиці 3.2

Таблиця 3.1 – порівняння рангу інструментальних цінностей до війни та під час військових дій

| Інструментальні цінності | Ранг до війни | Ранг під час війни |
|--|----------------------|---------------------------|
| 1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах | 9 | 7, 85 |
| 2. вихованість (гарні манери) | 5, 1 | 8, 85 |
| 3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання) | 8, 15 | 7, 75 |
| 4. життєрадісність (почуття гумору) | 12, 2 | 9, 4 |
| 5. старанність (дисциплінованість) | 7, 45 | 10, 9 |
| 6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче) | 10, 55 | 8, 7 |
| 7. непримиренність до недоліків у собі та інших | 8, 45 | 8, 65 |
| 8. освіченість (широта знань, висока загальна | 9, 2 | 8, 1 |

| | | |
|---|--------|--------|
| культура) | | |
| 9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово) | 9, 5 | 8, 55 |
| 10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення) | 12, 1 | 9, 15 |
| 11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна) | 10, 7 | 11 |
| 12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів | 8, 8 | 7, 15 |
| 13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами) | 10, 35 | 11, 53 |
| 14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани) | 8, 15 | 11, 7 |
| 15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички) | 12, 6 | 7, 3 |
| 16. чесність (правдивість, щирість) | 9, 05 | 10, 4 |
| 17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі) | 7, 1 | 13, 65 |
| 18. чуйність (дбайливість) | 11, 95 | 9, 1 |

Перед війною, такі інструментальні цінності, як вихованість (5,1), ефективність у справах (7,1), старанність (7,45), високі запити (8,15) і терпимість (8,15) були оцінені ними на високому рівні. Це свідчить про те, що студенти розуміли важливість цих якостей для досягнення успіху в спорті, навчанні та особистому житті. Найменшу увагу студенти приділяли таким цінностям як самоконтроль (10,7), чуйність (11,95), раціоналізм (12,1), життєрадісність (12,2) та широта поглядів (12,6).

Під час військової агресії студенти-футболісти надали перевагу таким інструментальним життєвим цінностям як сміливість у відстоюванні своєї думки (7,15), широта поглядів (7,3), високі запити (7,75), акуратність (7,85) і

освіченість (8,1). Це може бути наслідком виховання та тренування, які наділяють спортсменів витримкою, дисциплінованістю та рішучістю.

Слід зазначити, що така цінність як широта поглядів, яка до війни була на останньому місці, а під час військової агресії стала на друге місце за важливістю можна пояснити тим, що студенти навчилися розуміти чужу точку зору та прислухатися до неї і більш критично ставитись до своїх поглядів.

Ці результати можуть мати важливе практичне значення, якщо враховувати їх в педагогічному процесі та підготовці молодих спортсменів. Відомість про те, що під час військової агресії цінності таких студентів можуть змінюватися, може допомогти університету розробити програми психологічної підтримки та навчання, спрямовані на підтримку розвитку цих цінностей та якостей.

Загалом, ці результати показують велику значущість і динаміку цінностей у житті студентів-футболістів, особливо в умовах військової агресії. Вони свідчать про внутрішню силу та здатність адаптуватися до найважчих умов.

3.3 Трансформація життєвих цінностей студентів футболістів під впливом наслідків воєнного стану в Україні

Футбол в Україні є не лише популярним видом спорту, але й суттєвим елементом соціокультурного життя країни. Ця командна гра не лише забезпечує фізичний розвиток учасників, а й сприяє формуванню важливих соціальних якостей та цінностей. У даному тексті ми розглянемо роль футболу в студентському житті та його вплив на здоровий спосіб життя, дисципліну та командний дух.

Футбол не випадково став важливою складовою студентського життя в Україні. Його популярність можна пояснити не лише фізичними перевагами, але й соціальними аспектами гри. Гра в футбол сприяє зміцненню фізичного

здоров'я, оскільки вона включає в себе значну фізичну активність, що розвиває м'язи, покращує витривалість та координацію рухів.

Значимий вплив футболу на соціальний розвиток студентів полягає в формуванні дисципліни та відповідальності. Гра вимагає від кожного учасника дотримуватися правил, співпрацювати з партнерами та приймати рішення в надзвичайних ситуаціях. Ці навички корисні не лише на футбольному полі, але й у повсякденному житті. Вони сприяють формуванню важливих якостей, які будуть корисні в майбутньому кар'єрному та особистому розвитку[38,23-30]

Крім того, футбол сприяє розвитку командного духу. Учасники гри навчаються співпрацювати, взаємодіяти та підтримувати один одного на полі. Це не лише зміцнює стосунки між гравцями, але й розвиває вміння працювати в колективі, що є важливим аспектом в сучасному світі, де багато завдань вирішуються колективними зусиллями.

Футбол також має велике значення в українському спортивному житті, особливо на професійному рівні. Україна має численні футбольні клуби та збірну команду, які представляють країну на міжнародних турнірах. Сучасний футбол в Україні знайомий з такими іменами, як Андрій Шевченко, Євген Коноплянка, а також легендарні клуби, такі як "Динамо" та "Шахтар". Вивчення історії та досягнень українського футболу може бути цікавим напрямком для студентів, які цікавляться цією галуззю.

З посиленням воєнного стану в Україні студенти-футболісти знаходяться в надзвичайно складному становищі, і ця ситуація вимагає серйозного розгляду. Мобілізація, військовий облік та загроза для особистої безпеки стали не просто абстрактними поняттями, а щоденною реальністю для багатьох молодих людей, які намагаються поєднати навчання, спорт та військову службу.

Перше, що варто відзначити, це вищий рівень стресу та незабезпеченості, який студенти-футболісти досвіджують через військовий конфлікт. Змушеність думати про свою особисту безпеку та можливий

військовий облік може суттєво вплинути на їхню психічну та емоційну стійкість. Це може викликати стрес, тривожність та відчуття невпевненості в майбутньому.

Поміж численними викликами, які студенти-футболісти зустрічають у зв'язку з військовим станом, є також питання щодо продовження їхньої спортивної кар'єри. Воєнний конфлікт призвів до перерви у футбольних змаганнях, обмеження тренувань та участі в турнірах. Це може вплинути на форму гравців та їхні можливості досягнути високих результатів у спорті.

Крім того, мобілізація може вимагати від студентів-футболістів перерви у навчанні та спортивній кар'єрі. Вони можуть бути відправлені на службу в армії та позбавлені можливості займатися футболом. Це великий виклик для молодих спортсменів, які мріяли про професійну кар'єру у футболі.

Однак важливо відзначити, що студенти-футболісти виявляють велику силу духу та відданість своїм ідеалам, навіть у цих умовах. Вони продовжують тренуватися та грати, навіть якщо це ускладнено воєнним станом, демонструючи свою відданість спорту та рішучість.

Важливо, щоб суспільство підтримувало студентів-футболістів у цій надзвичайно складній ситуації. Це може включати в себе надання психологічної та соціальної підтримки, можливості для продовження навчання та спортивної кар'єри, а також створення умов для їхньої безпеки.

Поступова зміна життєвих цінностей студентів-футболістів під впливом воєнного стану в Україні свідчить про глибокий вплив сучасних подій на індивідуальну та колективну свідомість. Важливість спорту, розваг та забав змінюється під впливом загрози, і студенти-футболісти надають перевагу питанням національної безпеки, власного майбутнього та патріотизму.

Спорт завжди був важливою складовою життя багатьох молодих людей, включаючи студентів-футболістів. Він сприяв фізичному розвитку, командному дусі та розважав. Однак воєнний стан в Україні допоміг

зрозуміти, що існують важливіші речі, ніж розваги. Небезпека від ворога створює іншу перспективу і ставить питання життя та смерті на передній план. В цьому контексті спорт і розваги можуть здати свої позиції.

Сучасні студенти-футболісти стають свідомими учасниками в процесі захисту батьківщини. Вони розуміють, що від їхнього патріотизму та готовності вступити в ряди оборонців країни залежить безпека та майбутнє України. Ця переоцінка цінностей створює новий контекст для їхнього життя та діяльності[38,23-30]

Патріотизм, який зростає серед студентів-футболістів, є позитивним виявом їхньої громадянської відповідальності. Вони відчують глибоку зв'язок зі своєю батьківщиною і готові взяти на себе обов'язки оборонців країни. Ця готовність говорить про важливість національної єдності та спроможності молодого покоління встати на захист своєї країни.

Адаптація до нових реалій стає важливою та складною завданням для студентів-футболістів, особливо у контексті воєнного стану в Україні. Ця ситуація ставить перед ними численні виклики, і вони мають знаходити баланс між спортом, службою в армії, освітою та особистим розвитком.

По-перше, студенти-футболісти повинні розуміти, що військовий облік та служба в армії можуть стати необхідністю в умовах воєнного конфлікту. Вони повинні бути готові до можливості призову та включення в ряди військових. Для багатьох це означає перерву у спортивній кар'єрі, і вони повинні знайти способи підтримувати фізичну форму та навички, навіть під час служби.

Друга важлива аспект адаптації - освіта та розвиток. Студенти-футболісти можуть використовувати час поза полем для отримання якнайбільше знань та навичок. Це може включати в себе відвідування лекцій, курсів або навіть дистанційне навчання. Розвиваючи свою освіту, вони підготовляють себе до майбутньої кар'єри та забезпечують собі більше можливостей після завершення кризового періоду.

Важливо також розвивати аналітичні та приймальні рішення навички, які будуть корисні як у спорті, так і в житті. Спорт допомагає вдосконалювати комунікативні навички та формувати дисципліну, а це може бути цінною для будь-якої професійної галузі.

Нарешті, важливо зазначити, що під час адаптації до нових реалій студенти-футболісти мають підтримувати психологічну стійкість. Зміни в житті та страх перед можливими загрозами можуть призвести до стресу. Важливо шукати підтримку у друзів, сім'ї та професійних психологів, які можуть допомогти розвивати ментальну міцність[38,23-30]

Узагальнюючи, адаптація до нових реалій в умовах воєнного стану в Україні ставить перед студентами-футболістами численні завдання. Вони повинні знаходити баланс між спортом та службою в армії, розвивати освіту та навички для майбутньої кар'єри та підтримувати психологічну стійкість. Ці зусилля допоможуть їм впоратися з викликами, які вони зустрічають у цей важкий час.

3.4. Ставлення до занять спортом в умовах воєнного стану

Спорт завжди відігравав важливу роль у житті людей, навіть в найскладніших ситуаціях, включаючи воєнний стан. В даній статті ми розглянемо ставлення до занять спортом в умовах воєнного стану і проаналізуємо його вплив на суспільство.

Спорт завжди був засобом фізичного та психологічного відпочинку, а також засобом підтримки фізичної форми. У воєнних умовах, коли стрес та небезпека завжди на дорозі, заняття спортом можуть бути не лише засобом відволікання, а й способом підтримувати фізичний стан воїнів і цивільного населення. Фізична підготовка може бути рішальною у воєнних діях, і тому багато військових одиниць включають заняття спортом у свою повсякденну роботу[38,23-30]

Ставлення до спорту в умовах воєнного стану може бути різним залежно від контексту і культурних особливостей кожної країни. Деякі суспільства можуть більше підтримувати заняття спортом, розглядаючи його як засіб підтримки національного духу та єдності. У таких випадках спорт стає символом відстоювання національних інтересів.

Однак, існують і інші точки зору на це питання. Деякі можуть вважати, що в умовах воєнного стану спорт не є пріоритетом і що ресурси слід спрямовувати на інші важливі потреби, такі як безпека і гуманітарна допомога. У цьому контексті, спорт може розглядатися як розкіш, яку суспільство не може собі дозволити в умовах воєнної загрози.

Загалом, ставлення до занять спортом в умовах воєнного стану залежить від багатьох факторів, включаючи культурні, історичні та політичні аспекти. Однак, важливо враховувати, що спорт може мати позитивний вплив на фізичне та психологічне здоров'я і може бути корисним як для військових, так і для цивільного населення, навіть в умовах воєнного конфлікту.

Висновки до розділу 3

Розділ 3 розглядає життєві цінності студентів-футболістів у контексті повномасштабної військової агресії та під час неї. Дослідження включало аналіз термінальних і інструментальних цінностей цієї категорії студентів, а також трансформацію їхніх цінностей під впливом наслідків воєнного стану в Україні, а також їхнє ставлення до занять спортом в умовах воєнного стану.

У розділі 3 були надані важливі результати, які розкривають основні аспекти відношення студентів-футболістів до життєвих цінностей в умовах конфлікту. Результати показують, що до військової агресії студенти-футболісти приділяли особливу вагу таким термінальним цінностям як наявність хороших і вірних друзів (5,15), свобода вибору (6,15), любов (6,25), здоров'я (7,95) і розваги (8,05). Під час військової агресії роль більшості цих цінностей зменшилася, замість цього, студенти-футболісти приділили більше уваги цінностям здоров'я (5,05), життєва мудрість (5,5), активна діяльність життя (6,5), розвиток (7,8) і матеріально забезпечене життя (7,9).

У другій частині дослідження були розглянуті інструментальні цінності студентів-футболістів. Це цінності, які допомагають досягати термінальних цілей. Цей розділ надав докладну інформацію про те, як ці інструментальні цінності були сприйняті студентами у контексті військової агресії. Перед війною, такі інструментальні цінності, як вихованість (5,1), ефективність у справах (7,1), старанність (7,45), високі запити (8,15) і терпимість (8,15) були оцінені студентами-футболістами на високому рівні. Під час військової агресії вони надали перевагу таким інструментальним життєвим цінностям як сміливість у відстоюванні своєї думки (7,15), широта поглядів (7,3), високі запити (7,75), акуратність (7,85) і освіченість (8,1).

Далі, ми розглянули трансформацію життєвих цінностей студентів-футболістів під впливом наслідків воєнного стану в Україні. Ця частина дослідження була важливою, оскільки вона дозволила відстежити, як змінюються цінності особистості під час складних суспільних умов.

Крім того, ми докладно проаналізували ставлення студентів-футболістів до занять спортом в умовах воєнного стану. Цей аспект є важливим, оскільки він відображає внутрішній світ та психологічний стан цієї категорії студентів.

ВИСНОВКИ

У цій магістерській роботі ми провели об'ємне дослідження, спрямоване на вивчення індивідуально-психологічних особливостей студентів-футболістів у контексті спортивної діяльності в умовах воєнного стану. Основними завданнями було визначення факторів, що впливають на мотивацію спортивної діяльності, а також вивчення життєвих цінностей студентів-футболістів, зокрема термінальних і інструментальних цінностей, в умовах загострення військового конфлікту.

У процесі дослідження була використана методика Рокича, яка дозволила оцінити термінальні та інструментальні цінності студентів-футболістів. Також було проведено анкетування, що надало можливість зібрати велику кількість даних щодо мотивації спортивної діяльності та ставлення до занять спортом в умовах воєнного стану.

Результати дослідження свідчать про те, що вплив військового конфлікту суттєво впливає на мотивацію студентів-футболістів. Виявлено, що термінальні цінності, пов'язані з здоров'ям, розвитком та матеріальними цінностями, набувають великого значення в умовах військової агресії. З іншого боку, інструментальні цінності, такі як акуратність і освіченість, залишаються важливими, але менше акцентуються на них через негайну потребу в безпеці.

Також була виявлена трансформація життєвих цінностей студентів-футболістів в умовах воєнного стану. Вони виявили більше зацікавленості у заняттях спортом, як засобі досягнення фізичної та психологічної стійкості.

Отже, результати дослідження свідчать про складну взаємодію індивідуально-психологічних особливостей та зовнішніх факторів, таких як військовий конфлікт, на мотивацію студентів-футболістів. Ця інформація може бути корисною для тренерів та психологів, які працюють зі спортсменами в умовах кризи, допомагаючи їм зберегти та підвищити мотивацію до спортивної діяльності та досягти успіху навіть в умовах воєнного конфлікту.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Дослідити вплив воєнного конфлікту на життєві цінності студентської молоді, які займаються футболом.
2. Вивчити реакцію студентів-футболістів на переживання воєнного конфлікту та його вплив на їхні життєві погляди та цінності.
3. Проаналізувати, як військовий конфлікт впливає на сприйняття футболу студентами та їхню мотивацію до його практики і розвитку.
4. Виявити негативні наслідки воєнного конфлікту на життєві цінності студентів-футболістів, такі як зміна пріоритетів у житті, втрата мети та напрямку, некомфортність та тривогу.
5. Вивчити можливості трансформації життєвих цінностей студентської молоді, які займаються футболом, під час воєнного конфлікту.
6. Розробити рекомендації щодо підтримки та зміцнення життєвих цінностей студентів-футболістів під час війни, включаючи такі аспекти, як забезпечення психологічної та емоційної підтримки, створення спеціальних тренувальних програм, спонукання до участі у спортивних подіях та заходах.
7. Проаналізувати результати проведеного дослідження та підготувати звіт з практичними рекомендаціями, які можна використовувати в практиці роботи зі студентами-футболістами в умовах воєнного конфлікту.
8. Провести семінари та тренінги з використанням рекомендацій для тренерів та фахівців з фізичної культури та спорту, які працюють зі студентами-футболістами, підвищуючи свідомість про важливість підтримки їх життєвих цінностей та розвитку в умовах воєнного конфлікту.
9. Рекомендувати інституту фізичної культури і спорту встановити психологічні служби та консультативні центри для студентів-футболістів, які допоможуть їм зі справлянням зі стресом та тривогою, пов'язаними з воєнним конфліктом.
10. Запропонувати проведення додаткових досліджень з метою вивчення ще ширшого спектра життєвих цінностей студентів-футболістів та

розробки додаткових рекомендацій з підтримки їх в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян МГ. Структурно-функціональна адаптація спортивного серця [Текст]/М.Г. Агаджанян//Матеріали наук. конф. 17 травня 2006 Спортивна кардіологія та фізіологія кровообігу .- М.: Федер. агентство з фіз. культури і спорту [и др.], 2019. - С. 8-10.
2. Ананьев БГ. Психофізіологія студентського віку і засвоєння знань//Вісник вищої школи. 2020. № 7.
3. Антипов АВ. Діагностика та тренування рухових здібностей в дитячо юнацькому футболі [Текст]: наук.-метод. посібник/А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков.- М.: Сов. спорт, 2018. - 150 с.
4. Ашмарин БА. Теорія і методи фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. М. Освіта 2018 с. 220
5. Бальсевич ВК. Фізична підготовка в системі виховання культури здорового способу життя людини (методологічний, екологічний та організаційний аспекти) // Теорія і практика фізичної культури. 2020, № 1. с. 140
6. Безугла МВ. Ціннісні уподобання сучасної студентської молоді. Проблеми сучасної педагогічної освіти / М.В. Безугла // зб. статей. Сер.: Педагогіка і психологія, 2014. Том. 3. Вип. 43. – С. 10–18.
7. Бех ІД. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ–Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
8. Блюдік ВС. Нове в тренування юних футболістів//Теорія і практика фізичної культури.- 2020. - №8.- С.40-41.
9. Богданова ІВ., Головченко НЮ. (2019). Вплив військово-політичного конфлікту на ціннісні орієнтації студентів-футболістів. Часопис соціально-економічних досліджень, (1), 88-95.
10. Бріскін ЮА. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження

- спортсменів-фехтувальників) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 2018. 23 с.
11. Бузнік АІ. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2022. 18 с.
12. Бурбак ІВ. . Футбол і війна: вплив військових подій на спортивну кар'єру футболістів України. Український спортивний журнал, 2019 (2), 56-63.
13. Бурцева П. Формування у студентської молоді цінностей і особистісних смислів життя у навчально-виховному процесі класичного університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2012. 284 с.
14. Вейнберг РС. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2021. 116 с.
15. Войтенко СМ. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2018. 227 с.
16. Войтенко СМ. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
17. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2017. 298 с.
18. Герасименко ЛМ. Війна та спорт: вплив військових подій на формування ціннісних орієнтацій студентської молоді спеціальності "Фізична культура та спорт". Український спортивний аналіз, 2018, 3(8), 77-86.
19. Годік МА. Спортивна метрологія: Навч. для ін-тів фіз. культ .- М.: ФиС, 2018. с. 225

- 20.Голець ОВ. Особливості ціннісно-сислової сфери особистості спортсменів / Олександра Голець // Молода спортивна наука України. - Львів, 2018. - Вип.10, Т.4. - С. 53-57.
- 21.Гордієнко АВ.,Мельник, ВА. Вплив військово-політичного конфлікту на ціннісні орієнтації студентів-футболістів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи, 2020, 3(63), 171-178.
- 22.Григоренко ОВ. Роль футболу в соціокультурній адаптації студентської молоді в умовах війни: досвід України та порівняльний аналіз з іншими країнами. Спортивно-педагогічна наука України,2019 (2), 55-62.
- 23.Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2019. 276 с.
- 24.Гусаківська АІ Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 2. Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістичнозорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). К.: Пульсари, 2005. 279 с.
- 25.Дутчак МВ. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К.: Олімп. літ., 2018. – 111 с.
- 26.Зазимко ОВ Формування життєвих цінностей у юнацькому віці: психологічні особливості / О. Зазимко // Вісник КНТЕУ. – 2012. №4. – С. 89104.
- 27.Іванова АО. Формування життєвих цінностей у студентів-футболістів під впливом воєнного конфлікту. Психологічний журнал, 2019 38(2), 40-47.
- 28.Ісаєнко ОІ. Спорт як засіб трансформації життєвих цінностей студентської молоді в умовах війни: аналіз прикладу футболістів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Фізичне виховання та спорт, 2019 3(54), 59-65.
- 29.Кадикова ТА. Динаміка ціннісних орієнтацій студентівпсихологів: навчальна книга. Дніпропетровськ, 2000. С. 190–196.

- 30.КаліндерВЛ. Сучасні цінності студентської молоді та їх вплив на вибір життєвого шляху. Педагогіка та психологія, 2018 (1), 77-84.
- 31.Карпенко ОВ. Вплив військового конфлікту на формування ціннісних орієнтацій студентів-футболістів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2018 (1), 199-204.
- 32.Клименко ОІ. Психологічні особливості студентів-футболістів у контексті воєнно-політичної ситуації. Вісник Харківського національного університету фізичної культури. Серія: «Перспективи науки та спорту», 2019 (4), 114-118.
- 33.Коваленко ВС. Спорт як інструмент соціокультурної адаптації студентської молоді в умовах війни: досвід українських футболістів. Фізична культура і спорт в Україні, 2018,1(12), 45-52.
- 34.Коваль ВА. Соціокультурні особливості формування ціннісних орієнтацій студентів-футболістів у контексті військово-політичного конфлікту. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Філософія, 2019, 1(44), 179-183.
- 35.Ковальова ОВ.. Трансформація життєвих цінностей студентів-футболістів у зоні воєнного конфлікту на сході України. Молодий вчений, 2019, (2.1), 85-89.
- 36.Ковальчук ВП. Спортивна діяльність студентів-футболістів як засіб трансформації цінностей в умовах війни. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту, 2018,(1), 68-76.
- 37.Коробейніков ГВ. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2022. 312 с.
- 38.Круцевич ТЮ. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 2019; 1:47-50.
- 39.Лаврентьева ЛВ. Трансформація цінностей студентської молоді, спеціалізуються на фізичній культурі та спорті, під час війни: аналіз практичного досвіду. Фізкультура і спорт України, 2019, 2(19), 45-52.

40. Лебедева ОП. Трансформація цінностей в умовах війни: досвід футболістів Української Прем'єр-ліги. Український спортивний науковий вісник, 2018, 4, 59-68.
41. Литвиненко ГП. Роль футболу в адаптації студентської молоді до умов війни: аналіз соціального аспекту. Футбол і суспільство, 2019, 2(7), 48-56.
42. Марченко Ю. Вплив військового конфлікту на ціннісні орієнтації студентів-футболістів. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Психологія, педагогіка, ідеологія, 2018,(859), 23-30.
43. Мацапура ТС. Патріотизм та зміна життєвих цінностей студентської молоді в умовах війни: аналіз участі футболістів у соціокультурних ініціативах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2018, 2(18), 47-56.
44. Мельник ОВ. Ціннісні орієнтації студентської молоді під впливом військових конфліктів. Наукові записки, 2019, 1(69), 120-125.
45. Неліна АС. . Зміна ціннісних орієнтацій студентів у період соціально-політичної кризи. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія, 2018, 22(1), 94-97.
46. Норковскі, ГМ. Розвиток анаеробної витривалості кваліфікованих гандболістів в змагальному періоді тренування [Текст]/Х. Норковскі, В. Ткачук//Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. ХДАДМ (XXIII).- 2002. - № 1. - С. 3-10.
47. Олійник ВК., Слижук, ММ. Трансформація цінностей молоді під впливом військових конфліктів. Педагогіка та психологія, 2019, (3), 94-99.
48. Олійник НА., Швець ОІ. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука та харчові технології. Вінниця. 2018. Вип. 5 (99), т.1. С. 121–127.

- 49.Петренко ІО. Трансформація спортивних цінностей студентів-футболістів в умовах війни: досвід України. Соціокультурні виміри фізичної культури та спорту, 2018, 4(21), 63-71.
- 50.Петров МС. Футбол і війна: аналіз впливу військових подій на спортивний рух і цінності футболістів у контексті фізичної культури та спорту. Спортивна наука України, 2020, 5(62), 34-42.
- 51.Петрова ВМ. Вплив воєнного конфлікту на ставлення студентів-футболістів до ціннісних орієнтацій. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Соціологія, 2019, 1(7), 125-129.
- 52.Платонов ВМ. Фізична підготовленість спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2019. 320 с.
- 53.Прасолова ОІ. Формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів-футболістів у воєнно-політичних умовах. Наукові записки, 2018, 4(72), 101-106.
- 54.Романовський ОГ. Михайличенко В.Є., Грень Л.М. Педагогіка успіху: навч. посіб. Харків : Изд-во НТУ “ХПІ”, 2011. 376 с.
- 55.Савелюк НМ. Психосемантичні особливості громадянської свідомості студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2008. 20 с.
- 56.Святницька ОВ. Психологічні аспекти впливу військового конфлікту на систему цінностей студентів-футболістів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія, 2018, 1(47), 80-84.
- 57.Семенов АЮ. Вплив війни на формування ціннісних орієнтацій студентів. Психологія і суспільство, 2018, 1(65), 77-81.
- 58.Сергієнко ЛП. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2019. 256 с.
- 59.Серебрякова ОМ. Формування ціннісних орієнтацій студентів-футболістів під впливом військового конфлікту. Педагогічний дискурс, 2018, 23(3), 147-157.

60. Сидоренко ЛО. Ціннісні орієнтації студентів-футболістів під впливом воєнно-політичного конфлікту. Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Євгена Дем'янюка, 2018, (4), 102-105.
61. Скрипченко ВМ. Вплив військових подій на життєві цінності студентів факультету фізичної культури та спорту: аналіз в контексті трансформації цінностей футболістів. Вісник Львівського університету. Серія: Фізична культура, 2020, 45, 74-81.
62. Толкунова ІА. Детермінанти психологічної згуртованості в спортивній команді (на прикладі футболу) / Інна Толкунова, Олександра Голець, Шеріф Сархан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - Луцьк, 2022.- №4 (20). - С. 496-500.
63. Хміль СО. Вплив спорту на формування патріотичних цінностей серед студентів-футболістів в умовах війни. Фізична культура та спорт в Україні, 2018, 4(17), 76-84.
64. Хорошевська ОМ. Цінності молоді як соціально-психологічний феномен. Гуманітарний вісник, 2018, 92(3), 62-65.
65. Шевкун ОЮ. Вплив воєнно-політичного конфлікту на ціннісну структуру студентів-футболістів. Молодий вчений, 2018, (10.2), 460-465.
66. Шевченко ТГ. Вплив військових подій на зміну життєвих цінностей студентської молоді спеціальності фізична культура та спорт: аналіз досвіду футболістів Волинського університету. Спортивний вісник, 2018, 1(9), 88-96.
67. Шеріф СІ. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2021. № 2. С. 75–79.
68. Шиян БМ. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2018. 276 с.

69. Allport G. W., Vernon P., & Lindzey G. Study of values. Factor Structure for a Combined Sample of Male and Female College Students / G.W. Allport // Psychological Reports. (Revised third ed). Chicago: The Riverside Publishing Company, 1970. Volume 27. Issue 3. – P. 955–958.
70. Brown S. and Glasner A. Assessment matters in higher education.
71. Buckingham: Open University Press, 2003. 134 p.
72. Maslow Abraham H. Religions, Values, and Peak-Experiences. USA: Important Books, 2014. 118 p.
73. Rogers // Learning Today, 1972. № 5. – P. 32–43.
74. Rogers C. R. Bringing Together Ideas and Feelings in Learning / C.R.
75. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961. 234 p.
76. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York: Free Press, 1973. 438 p

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

1. ПІБ Респондента:
2. Стать:
3. Вік:
4. Спеціальність (Фізична культура і спорт):
5. Навчальний заклад:
6. Ступінь навчання (бакалавр, магістр):
7. Ступінь вищої освіти (здобувач, студент, випускник):
8. Чи брали ви участь в військових діях або мобілізації під час війни?
9. а) Так
10. б) Ні
11. Як ви оцінюєте вплив війни на вашу студентську діяльність та навчання?
12. Які аспекти фізичної культури та спорту зазнали змін під час війни?
13. Чи відбулася зміна ваших життєвих цінностей під час війни?
14. Як ви гадаєте, чи вплинула війна на ваш вибір спеціальності?
15. Чи змінились ваші погляди на роль футболу та інших видів спорту в умовах війни?
16. Як ви ставитесь до можливості об'єднання спортивних команд для підтримки військових дій або гуманітарних місій під час конфлікту?
17. Чи є у вас приклади спортивної діяльності (наприклад, футболістів), які стали символами патріотизму та волонтерства під час війни?

Дякую за вашу участь у дослідженні. Ваші відповіді допоможуть краще розуміти вплив війни на студентську молодь, яка обирає спеціальність "Фізична культура і спорт" та спільноти футболістів в умовах конфлікту.