

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»,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ФЕНОМЕН ВПЕВНЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ ЯК СКЛАДОВА  
УСПІШНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ  
СКЕЙТБОРДИНГУ)»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Петруньок Дарина Ігорівна

Науковий керівник: Толкунова І.В.  
к. пед. н. доцент

Рецензент Терещенко Л.А.  
к. психол. н. доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту (протокол № 5 від 1 грудня 2022 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л. О.  
к.н. з фіз. вих. та спорту, професор

**Київ-2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЕЙТБОРДИСТІВ ТА ФЕНОМЕНУ ВПЕВНЕНОСТІ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Поняття впевненості, її компоненти, форми та прояви .....	7
1.2 Причини та фактори, що впливають на впевненість скейтбордистів .....	12
1.3 Роль субкультури в підвищенні результативності скейтбордистів .....	15
1.4 Методи сприяння розвитку психологічної впевненості скейтбордистів... ..	17
Висновки до першого розділу.....	18
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ТА ПРИЧИН ЗБІЛЬШЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ТА ТРЕНУВЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СКЕЙТБОРДИСТІВ .....</b>	<b>19</b>
2.1 Методи наукового дослідження .....	19
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та аналітичних матеріалів мережі Інтернет .....	20
2.1.2 Психологічне тестування .....	20
2.1.3 Анкетування.....	27
2.1.4 Метод педагогічного спостереження .....	30
2.1.5 Методи математичної статистики (кількісний і якісний метод обробки даних).....	30
2.2 Організація наукового дослідження .....	31
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ .....</b>	<b>33</b>
Висновки до третього розділу .....	44
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>46</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....</b>	<b>49</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>51</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>55</b>

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Наразі українська молодь достатньо прогресивна у відношенні розвитку власної особистості та світу навколо неї, розвиток скейтбордингу не став винятком. Олімпійські ігри 2020(21)го року поповнило 8 нових видів спортивної діяльності, до переліку яких входить вуличний та парковий скейтбординг [1], що дає нам змогу привернути увагу науково-дослідницької спільноти до проблеми документування та розвинення скейтбордингу на території України, зокрема в Олімпійському напрямку. Більшість спортивних скейтбордингових рухів та течій поєднуються у міцну спортивну спільноту, що вже розвивається на теренах України понад двадцять років, чомусь оминаючи око Олімпійського інституту. Існує багато основоположних, проте, не наукових праць щодо розвитку скейтбордингу як спорту, що не приваблюють уваги Олімпійської спільноти до 2020 року, які були проаналізовані для складання комплексного індивідуально-психологічного портрету особистості у спортсмена скейтбордиста в одній праці. Виявлення ролі субкультурної течії 90х років, на теренах якої скейтбординг досягнув свого становлення та почав поширюватись серед різних вікових щаблів суспільства. Розвиток скейтбордингу на території України з девіантно субкультурного руху в спортивну спільноту серед молоді, що готується до Олімпійських ігор. Як з'явився фактор «Indy 900» [2] і чому він сприяє підвищенню мотивації серед скейтбордистів?

Активне розповсюдження даного виду спорту в Україні ще з 2000х років стало причиною зародження та виокремлення масивного пласту соціуму в окрему субкультуру, що розвивається, збагачується та поширюється й по сьогодні.

Досліджено вплив постаті Тоні Гоука на розвиток та вмотивованість скейтбордистів не лише у 1980-90х роках, а й по сьогодні [2].

Скейтбординг потребує не лише практичного, а й теоретичного дослідження на території України.

**Важливість** зазначеної проблеми та недостатність її розробки зумовили вибір теми магістерського дослідження. Відсутність фінансування та зацікавленості офіційних спортивних структур у розвитку скейтбордингу, відсутність методологічної літератури з основоположної інформації притаманної особливостям даного виду спорту.

**Об'єкт дослідження** – індивідуальні психологічні особливості як досвідчених так і починаючих спортсменів.

**Предмет дослідження** – вплив впевненості на поліпшення спортивних фізичних та морально-вольових можливостей.

**Мета наукового дослідження** визначити особливості впливу впевненості та мотивованості скейтбордистів на результативність у змаганнях та тренуваннях, виділити та описати значення громади, в якій розвиваються скейтбордисти, та її вплив на поліпшення результативності.

**Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:**

- вивчити теоретичні аспекти проблеми емоційних станів спортсменів за даними науково-методичної літератури й мережі Інтернет.
- проаналізувати особливості прояву емоційних станів скейтбордистів у період підготовки та змагальний період.
- визначити фактори, що впливають на емоційні стани скейтбордистів у процесі спортивної діяльності.
- розробити практичні рекомендації з оптимізації емоційних станів спортсменів.

**Теоретико-методологічні засади та джерельна база магістерського дослідження.** Методологічну основу магістерського дослідження становлять загальнонаукові методи вивчення причин та факторів феномену впевненості.

**Методи дослідження.** Для розв'язання завдань магістерської роботи – визначення характеристик вивченої особистості, характерної для даного виду спорту, факторів, що впливають на психічне і фізичне здоров'я спортсменів, причин та умов формування вмотивованості.

використовувалися **наступні методи:**

– **теоретичні** – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки;

– **емпірично-діагностичні** – спостереження, тестування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, а також різноманітних психодіагностичних методик.

**Емпіричну базу магістерського дослідження** складають результати спостереження, тестування скейтбордистів, що займаються професійно, приймають участь у міжнародних змаганнях, запрошуються у суддівство, та тих, що займаються та тренуються самостійно, приймають участь в місцевих турнірах. Загальна кількість досліджуваних становила 52 людини, з яких 26 осіб – чоловічої статі, та 26 осіб – жіночої. Статистичні дані таблиць, графіків будуть зведені у співвідношенні 52/4, з яких 52 – кількість досліджуваних, 4 – групи розподілення, у відсотковому співвідношенні, що містять відповіді різних вікових груп:

Група А – 2 людини віком 9-12 років, з них 2 - чоловіки;

Група Б – 43 людини віком 13-17 років, з них 41 чоловік та 2 жінки;

Група В – 5 чоловіків віком 17-26 років;

Група Г – 2 чоловіки віком 26-58 років.

Матеріали систематизовано і викладено у першому та другому розділах магістерської роботи.

**Матеріали магістерського дослідження були апробовані на V Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України що відбулася 27 жовтня 2022 року, участь у IV Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності », яка відбулась 29 жовтня 2021 року у місті Києві.**

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

- узагальнено основні методологічні та теоретичні підходи до вивчення феномену впевненості скейтбордиста та факторів, що сприяють підвищенню результативності при повсякденних тренуваннях чи підготовці до змагань;
- з'ясовано вплив субкультурної громади на підвищення впевненості скейтбордистів.

**Науково-практичне значення роботи** полягає у вивченні феномену впевненості скейтбордиста, його індивідуально-психологічні особливості.

**Результати наукового дослідження можуть бути використані** розробці практичних рекомендацій тренерам і кваліфікованим спортсменам з індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей та особливостей даного виду спорту.

**Структура магістерської дипломної роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, графічного матеріалу у вигляді таблиць, рисунків, схем, діаграм тощо, списку використаних джерел із 60 найменувань, додатків в кінці тексту. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЕЙТБОРДИСТІВ ТА ФЕНОМЕНУ ВПЕВНЕНОСТІ

#### 1.1 Поняття впевненості, її компоненти, форми та прояви

Вивченням феномену впевненості, як складової, що зумовлює підвищення результативності спортсмена не тільки в тренувальній, а й в змагальній діяльності, займалися Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд (1998), Ст. Палайма (2002), Cratty Bryant J. (1981), Hanin Y. L. (1995) та ін. Проте аналіз науково - методичної літератури та власний досвід свідчать про те, що впевненість може розглядатися як комплексна характеристика, яка включає емоційні, когнітивні, поведінкові та інші компоненти [3]. Все сходиться на вірі. Впевненість має безліч імен, понять та термінів, що так чи інакше невід'ємно пов'язані з вірою особистості. Віра в будь-чим то не було, завжди задає ритм та тенденцію розвитку. Не дивно, що якщо її втратити – все обертається іншим боком. Поняття «віра» за Толкуною І. В. розкривається з двох боків: як реакція на де-факто, що є абсолютно непередбачуваним; як прийняття істини без належних на те підстав. Цікавим та вкрай важливим є розрізнення понять «віра» та «довіра», так як вони «являються абсолютно різними соціально-психологічними явищами, що будуються на різних психологічних підставах і виконують різні функції в життєдіяльності людини» [4,110], що грає важливу роль у проведеному дослідженні над спортсменами скейтбордистами, так як важливо розрізняти «віру в себе» та «довіру до оточуючих». На відміну від віри, сутність довіри криється у переживаннях індивідуума з приводу оточуючого середовища. Якщо простір навколо особистості впливає на неї позитивно, індивідуум відчуває себе комфортно та на своєму місці, впевнений у вірності своїх дій –

довіряє своєму оточенню – віра в себе тільки укріплюється. Проте її формування для скейтбордиста, залежить від дещо інших факторів. [4, 110]

Віра в себе та в свої сили базується на цінності свого Я у особистості і діє схожим чином, як наприклад «ефект плацебо». «Спортивні науковці, що працюють в академічних умовах, вважають слово «плацебо» лайкою. Ефект плацебо викривляє результати їхніх досліджень і допомагає шарлатанам розбагатіти на торгівлі неефективними засобами покращення результативності. Але ті, хто працює зі спортсменами високого класу в повсякденному житті, бачать іншу картину. Фізіологи Шона Гальсон і Девід Мартін з Австралійського інституту спорту в 2013 році написали передову статтю в *International Journal of Sports Physiology and Performance*, у якій розповіли про відмінність між «ефектом плацебо» та «ефектом віри» - дотримання віри в переконання, попри появу нової інформації, яка спростовує його [5, 106] як цінну можливість покращити результативність спортсменів» [6].

Зрештою, якщо пуста пігулка покращує працездатність та результативність, чи значить це, що абсолютно всі межі були лише в нашій голові? Так само і з впевненістю. Проте будова свого Я не вигадана [7].

Розглянемо три аспекти «Я-концепції», пов'язані з таким показником асертивності, як впевненість.

– Перший з них - самовідповідність, тобто відповідність здібностей і якостей суб'єкта його мотивам і цілям, а також відповідність "Его"-ідеалу і "Его"-реальної особистості.

– Другий аспект — внутрішня узгодженість та інтегрованість компонентів «Его»-концепту, відчуття безперервної тотожності та єдності власного «Я».

– Третій аспект «Его»-концепції, пов'язаний з впевненістю, стосується оцінки рівня своїх можливостей у порівнянні з іншими людьми і труднощів прийнятих і розроблених цілей.



Завдяки цим дослідженням, маємо право стверджувати, що впевненість як одна з особистісних характеристик формується лише за умови наявності стабільної самооцінки, яка стосується як операційної, технічної, так і ціннісної сторони власного «Его» [8, 19]. Опираючись на дані твердження можна провести паралель з роботами Р. Ульріха, який висунув пропозицію щодо розкриття поняття впевненості, як цілісної характеристики, що має три аспекти: когнітивний, емоційний і поведінковий, які проявляються у взаємодії з соціумом – «здатність особистості висувати вимоги і прохання у взаємодії з соціальним середовищем і домагатися їх реалізації (соціальні навички)». Згідно з його праць, спостереження за скейтбордистами під час тренувального процесу та після показало, що найцікавішими ораторами або «вуличними лекторами» для початківців були саме умільці постояти за себе, які мали навички об'єктивно виражати свою думку та пояснити практичну її значущість. Що підтверджує також точку зору В. Ромека (1997) з І. Виготським, що змогли висловити одну думку, різними словами: «... впевненість у собі — це прийняття своїх дій, рішень, умінь як правильних, доречних. (тобто прийняття себе)». За рахунок постійного самовдосконалення, впевнений у собі спортсмен скейтбордист розуміє, що кожна помилка – досвід, який можна форматувати у детальний розбір невдачі та зрозуміти причини та фактори, що зумовлюють вихідне положення речей, що можливо наступна спроба – не кінцевий результат, проте вона наближає його до цілі.

«Впевнена поведінка багато в чому залежить від позитивної оцінки суб'єктом власних можливостей, необхідних для досягнення значущих цілей. Вона складається з позитивного досвіду вирішення практичних завдань, оцінки результатів власних дій і **зовнішньої оцінки значущими людьми**», вважав Солтер А. (1949), і в його висновках можна спостерігати притаманний для спортсменів скейтбордистів фактор впливу на зростання впевненості у собі – оцінка старшого чи досвідченішого. Так як літературних джерел про систематизацію величин скейтбордингу або методичних описань даного виду спорту вкрай мало, нам вдалося випробувати та підтвердити це твердження у

дослідженні, що проводилось за участі спортсменів скейтбордистів різного віку (від 9 років, до 58 років), кваліфікації (вуличний/парковий скейтбординг; аматори/професіональні спортсмени), статі, релігії, соціального положення.

Згодом його відомий колега, зокрема, учень, психотерапевт Вольпе Ж. (1999) продемонстрував, що емоції і соціальний страх сприяють виникненню «незахищеності» [8, 19]. Оточення сприяє як розвиненню впевненості у собі так і при від'ємному своєму значенні – несе відповідний вплив – таким чином формується і «соціальний страх». Зазвичай виникає завдяки певним конкретним ситуаціям, що сталися, і в міру того, на скільки вони були травматичними для індивіда, і формується рівень соціального страху. Де, очевидно, на довіру, до того ж сліпу та міцну – говорити й нічого.

В оточенні гнітючих умов індивіда зазвичай рятує таке поняття як самовпевненість, як фактор захисту, як реакція на випробування витривалості та сили духу і в працях багатьох науковців теж пояснюється по-різному. Згідно з Вольпе Дж. (1999), самовпевненість - показник рівень чесності та відкритості певної особистості соціуму та його одиницям окремо, К.Ліберман (2010) - «як здатність до самовираження», А. Лазарус (2000) – «як звичку до емоційної свободи». А. Річ і Г. Шредер вважали, що це «... здатність шукати, підтримувати або посилювати підкріплення в міжособистісній ситуації через вираження почуттів або бажань, коли таке вираження пов'язане з ризиком не тільки втратити підтримку, але і бути покараним».

Якщо розглядати впевненість за будовою, то це поєднання рівнів стійкості, адекватності, розміру. Спираючись на такий кут погляду, можна стверджувати, що впевненість характеризується високою стабільною самооцінкою, «яка відноситься як до операційної, технічної, так і до ціннісної сторони власного «Его». сформований на їх основі рівень домагань, особистий стандарт досягнень і прогноз досягнення

результату, стаючи при цьому установкою на себе», Скотнікова І. Г. (2002) [8, 19]. Самооцінка слугує тотожністю таких особистісних конструктів як самоповага або почуття власної гідності [4, 213].

Підсумовуючи, хочеться привести у приклад висновки з клінічного досвіду А. Солтера (1949) які він сформував про аспекти характерні для здорової впевненості у особистості: «емоційна забарвленість мови, яка виявляється у відкритому, спонтанному і непідробному вираженні мовою всіх почуттів, які відчуває індивід» [8, 19]. Такий принцип дії яскраво відображується у взаємовідносинах спортсменів скейтбордистів за віковим критерієм, старший має на меті саме максимально точно донесення інформації, при її поясненні Молодший, при сприйнятті та засвоєнні цих даних, зазвичай, спирається на емоційне забарвлення, логічні паузи, навмисне виокремлені лексично елементи, на які варто звернути увагу. Кожен на спільному майданчику має виражати почуття, в момент їх виникнення, що зумовлено мотивацією ще й викликати емоції у оточуючих, виконанням спортивного елементу.

Психологи, які вивчають асертивність і впевненість у собі, приділяють багато уваги вивченню особливостей невербальної поведінки впевнених у собі людей. Існує також здатність до опору і нападу, яка проявляється в прямому і чесному вираженні власної думки, незважаючи на інших - це теж характерно для впевненої поведінки. Упевненим людям, на думку автора, не властиво самоприниження і недооцінки своїх сил і якостей, вони вміють вислуховувати похвалу, не соромлячись. Згадується в цьому питанні і здатність до імпровізації, тобто спонтанно виражати почуття і потреби, вона також характерна для впевнених у собі людей, А. Солтер (1949) [8, 18]. Впевненість скейтбордиста тісно пов'язана з його витривалістю, координацією, вмінням оперативно реагувати на зміну ситуації, знаходячись при цьому в умовах постійного контролю оточуючого середовища, тому що в цегляному пулі (від. англ. «pool» - басейн) водночас може знаходитись понад 6-7 чоловік. Зрушити

з дошкою в глиб цегляної чаші вже потребує достатньої впевненості у свої силах та перерахованих компонентів зокрема.

## **1.2 Причини та фактори, що впливають на рівень впевненості скейтбордистів**

Специфічним фактором, що впливає на вмотивованість скейтбордиста виконувати найважчі спортивні елементи, як не дивно є *адреналін*, відомий як «гормон страху» або «гормон дії» [14]. Він сприяє досягненню ейфорії у спортсмена, коли той займається спортом, цей гормон відноситься до групи катехоламінів (а також до норадреналіну і дофаміну) і виробляється в надниркових залозах, що знаходяться трохи вище нирок. [11]. Більшість скейтбордистів розвиваються в даному спортивному напрямку лише завдяки можливості регулювати таку «адреналінову залежність». Рівень гормонів катехоламінів підвищується під впливом зовнішніх факторів, під час реакції на критичну ситуацію. Це може бути як стрес, небезпека, так і важка травма. Головне його завдання — приготувати організм до можливих труднощів [12]. Проте скейтбордисти змушують свій організм йти на це щоразу як виконують трюки та елементи спеціально. Завдяки адреналіну, у скейтбордистів тимчасово блокується відчуття страху, що вводить їх в певний фізіологічний та психічний стан афекту, який спортсмени волею не волею, намагаються регулювати, в силу витримок професії. При постійному фізичному напруженні через потребу тримати баланс, координувати свої рухи та реагувати інтуїтивно на несподівані ситуації, а може навіть і травми, скейтбордисти завдяки викидам адреналіну, навіть отримавши травму, перебувають в піднесеному настрої так як попередником адреналіну є дофамін – гормон щастя. Адреналін сприяє поліпшенню швидкості реакції, тому у скейтбордингу саме цей гормон та вміння регулювати його подачу в кров є одним з показників

витривалого та впевненого у своїх вчинках спортсмена [12]. Проте варто зазначити, що ознаки адреналінової залежності досить подібні до ознак залежності від азартних ігор [13] і це є однією з меж ризику, які треба враховувати при дослідженні особистісно-вольових якостей спортсмена скейтбордиста. Проте існує безліч праць, які доводять реактивність адреналіну як механізм адаптації організму до несподіваних обставин, або надмірних фізичних навантажень, чи навіть сильних психологічних потрясіннях [15].

Важливим фактором, що спонукає скейтбордиста до розвитку своїх умінь, навичок та спортивних характеристик є роль соціальних взаємовідносин у тій громаді, в якій кожен скейтбордист перебуває, в силу того, що інакших джерел для отримання наочних або прикладних знань не так вже й багато. Вмотивованість бути схожим на фаворитів та бажання перевершити найвищі їх досягнення. Культ постаті Тоні Хоука [16].

Кожен вид спорту має свої відмінності та специфічні характерні йому аспекти [17]. Для скейтбордингу одним з найважливіших є велика варіативність, але і водночас чітка методика виконання спортивних елементів. Фактор «Indy 900» це вплив виконаного Тоні Хоуком спортивного елемента на розвиток скейтбордингу як популярної спортивної діяльності серед молоді 90х років [2].

Існує тонка межа між можливим і неможливим. 900 градусів [18] вважається одним із технічно найскладніших трюків для виконання на дошці, і ще в 1999 році один чоловік став Святим Граалем скейтпарку – 32-річний Тоні Хоук, на прізвисько «Birdman» [19] після завершення, здавалося б, неможливого 27 червня на п'ятій частині літніх X-Games у Сан-Франциско [20]. З моменту свого заснування в 1994 році X-Games знайшли місце для деяких з найбільш приголомшливих трюків, які кидають виклик гравітації та зневажають фізику, коли-небудь виконуваних у світі екстремальних видів спорту. Перший в історії снігохід із переднім перекидом, перше подвійне сальто в мотокросі фрістайлом, перший потрійний корк у змаганнях зі сноуборду. Але це 900 з усіх незвичайних трюків, які коли-небудь успішно

виконано, і досі є найбільш шанованими. 900 був у верхній частині списку трюків Хока більше десяти років, останній запис у списку трюків, які Birdman хотів виконати, перш ніж назавжди повісити свій шолом і накладки на гомілки - останній у списку, тому що це буде, звичайно, бути найскладнішим [21]. На той час, коли настав 1999 рік, Ollie 540 [22], Kickflip 540 [23] і Varial 720 [24] були знищені, і залишилося лише зробити два з половиною обороти в повітрі – досягнення, яке багато хто вважав просто неможливим.

Того вечора в Сан-Франциско під час X-Games's Best Trick Хоук зробив свою десятку спробу на 900, можливо, він навіть сумнівався в тому, що він коли-небудь приземлиться. Він значно перевищив відведений час, відведений кожному гонщику для виконання своїх трюків, але на протест деяких фігуристів диктор сміливо оголосив: «Ми створюємо правила на ходу. Давайте спробуємо ще раз».

Тоді він приземлився. Два з половиною повних оберти дошки, коли він досяг краю хаф-пайпу, його рука ледве торкнулася землі, коли він приземлився [2]. Натомість скаженіє, і Хоук залишився в повній зневірі, йому знадобилося трохи більше часу, ніж будь-кому іншому на арені, щоб зрозуміти, чого він щойно досяг. Коли нарешті наступив час прозріння, Хоук усвідомив, що він тріумфально стояв у центрі хаф-пайпу, піднявши скейтборд у повітрі – мету досягнуто.

Щоб зрозуміти вплив цього досягнення, потрібно поглянути на людей, які слідували за Хоуком у посадці 900. Тома Шарра, наприклад, навіть не було в живих, коли приземлився перший 900 [25]. У 2011 році, у віці 12 років, Шарр став наймолодшою людиною, яка коли-небудь досягла 900.

«Коли я вперше побачив дев'ять Тоні, — сказав Шаар, — я не знав, як хтось міг це зробити. Мені тоді було п'ять чи шість; це було одразу після того, як я почав кататися на ковзанах. Мій старший брат був вуличним скейтер, і я завжди катався з ним. Але після того, як я

подивилася відео трюку Тоні, це надихнуло мене кататися у вертикальному режимі, а не вуличному. Це ніби поклато початок усій моїй скейт кар'єрі» [2]. Шаар дійсно зміг досягти спорту найвищих досягнень завдяки вмотивованості своїм кумиром та бажанню слідувати його прикладу. І ці твердження виправдані.

Тоні Хоук — не просто найвидатніший скейтбордист усіх часів, він — найбільший піонер спорту, і 900 і його вплив на наступне покоління героїв хаф-пайпу показують це. Він пішов із професійних змагань невдовзі після того, як приземлився на 900 на Іграх 1999 року, але не хвилюйтеся, він точно не заржавів після відставки – 27 червня 2016 року, через 17 років після того, як він уперше приземлився на 900, він повторив ще раз трюк. Йому було 48.

Кожен рівняється на Тоні та марить ним, як ключовою, культовою постаттю, що дала новий виток розвитку скейтбордингу як виду спорту.

Проте Хоук зародив не лише культ особистості, а й дав початок новому витку спортивної скейтбординг спільноти з часів 70х років, він був продюсером багатьох видатних фільмів, що наглядно показували принципи будови скейтбордингу як загалом, так і окремих його елементів, чітко пояснюючи не лише системний механізм, а наповнення ідеології [26].

### **1.3 Роль субкультурної течії в підвищенні результативності скейтбордистів**

Субкультура, що зумовила розвиток скейтбордистського напрямку заповнила на початку 90х весь материк - Хіп-хоп течія вийшла зі своїх берегів та заповнила континенти не тільки давнини, а й сьогодення. *Xip-Hop* (Hip-Hop) сьогодні – це один із головних напрямів у моді, музиці, танці та ін. Хіп-Хоп як явище західної культури підкреслює важливі цінності західної цивілізації – це, перш за все, висока цінність досягнень та успіху, що так поцінують спортсмени скейтбордисти, адже кожен вдало виконаний спортивний елемент завжди супроводжується голосними криками,

підбадьоренням – у разі невдачі. Ідеалом тут є особистість, індивідуальність, яка протистоїть зовнішньому світу і яка має спиратись тільки на себе. Свобода самовираження, креативність і дух змагань приваблює прибічників навколо всього світу [29]. Бажання відрізнятись, відстоювати свою індивідуальність при обмеженій кількості елементів, які можна виконувати також впливає на розвиток імпровізаційного мислення [27], завдяки якому спортсмен винаходить нові шляхи вирішення кожної поставленої нової задачі перед ним.

Поняття «девіантність» тісно пов'язана з характером субкультурної течії скейтбордистів. Поведінкові процеси зумовлені в певних ціннісних установках спортсменів відхиляються від норми [30], проте лише через бажання бути не схожим на більшу частину суспільства, в якому проживає індивідуум.

Девіантні особливості даного соціального прошарку характеризуються виокремленням великої кількості, здавалось, повсякденних речей в особистісні, або ті, які належать до конкретних критеріїв руху [28]. Простим прикладом може слугувати існування безлічі брендів одягу, аксесуарів, інвентарю для занять скейтбордингом, що стали для багатьох спортсменів не просто крамницею, де можна оновити інвентар, а й альма-матір'ю, де вони могли дізнатись для себе велику кількість корисної інформації, що згодом стане у нагоді при постійних тренуваннях.

Пара Power – скейтбординг бренд, заснований в 2018 році, що також окрім дек та підвісок, виготовляє і одяг. Максим Павленко, засновник бренду, пояснює, що важливо не просто виготовити речі і продати їх, а й зробити їх доступними для кожного починаючого скейтбордиста [28].

Перші дошки для скейтбордингу були створені за допомогою техніки переробки: Максим у гаражі свого товариша, самотужки власноруч виробляв зі старик дек для катання, нові та «здатні жити».



Скейтбординг має варіативність розвитку та індивідуальну належність для кожного спортсмена. Він не систематизований та не описаний методологічно, не викладається на рівні загальноосвітніх або вищих учбових закладів, тому оточення та скейтбордингова спільнота це єдине звідки спортсмен може почерпнути досвід старших або досвідченіших скейтбордистів.

У статті «Автентичні субкультурні ідентифікації та соціальні медіа: американські скейтбордисти та мережа Instagram» [41] досліджено, як "основні" члени скейтбордингу розвивають, підтримують та виконують свої "автентичні" скейт-ідентифікації через програму Social Media Instagram. Соц мережі для скейтбордистів слугують засобами поширення відео інформації, пояснень та естетики виконання спортивних елементів. Обговорюючи та обмінюючись медіа ресурсами, спортсмени поширюють та удосконалюють своє розуміння субкультури та соціуму, в якому прагнуть перебувати.

#### **1.4 Методи сприяння розвитку психологічної впевненості скейтбордистів**

Загалом більшість спортсменів даного виду спорту на території України потерпають від недостатнього рівню впевненості в собі та своїх силах лише завдяки відсутності кваліфікованої та методологічної оцінки своїм навичкам та рівню спортивної майстерності [40].

### **ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ**

У першому розділі проаналізовано ряд навчальних підручників та наукових статей, які включають у себе інформацію про предмет теми феномену впевненості, факторів, що спричиняють її підвищення та регрес, висвітлені основні підходи до дослідження впевненості як різноманітного

поняття, її складових та її місце у процесі підготовки спортсменів скейтбордистів, проаналізовано та узагальнено дані науково-методичної літератури щодо поняття впевненості та його змісту з точки зору індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що приймали участь в дослідженні, визначено основні напрямки магістерського дослідження.

В ході обробки літературних джерел та джерел мережі Інтернет, з огляду на результати дослідження та спостереження, було виявлено, що спортсменам скейтбордистам притаманно перебувати в оточенні соціально налаштованих або схожих до них особистостей, що характеризуються проявами девіантності. Висвітлено поняття девіантності та залежності спортсменів від викидів такого гормону як адреналін. Задля успішної тренувальної діяльності та діяльності спорту вищих досягнень спортсменам скейтбордистам важливо також перебувати у облаштованому для тренувань, характерному даному виду спорту, місцях, майданчиках, пулах (Додаток А) .

Аналіз даних спеціальної літератури, а також узагальнення досвіду провідних фахівців та наших спостережень дозволяє дійти висновку, що рівень впевненості скейтбордиста може поліпшуватись завдяки впливу оточуючого середовища на рівень його спортивної підготовки в даному виді спорту, де важливим фактором також є роль субкультурної течії, що формує скейтбордиста з початку його занять скейтбордингом.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ТА ПРИЧИН ЗБІЛЬШЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В**

## СПОРТИВНІЙ ТА ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СКЕЙТБОРДИСТІВ

### 2.1 Методи наукового дослідження

Для розв'язання завдань магістерської роботи – визначення факторів впливу впевненості на підвищення результативності спортсмена у вищих досягненнях використовувалися **наступні методи:**

- **теоретичні** – аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки; використання Інтернет-ресурсів.
- **емпірично-діагностичні** – спостереження, тестування, анкетування, обробка і аналіз кількісних та якісних емпіричних результатів з використанням елементів математичної статистики, а також психодіагностичних методик, а саме: *для визначення рівню вмотивованості та уникнення невдач* – «опитувальник Т. Елерса»; *для оцінки ступеню готовності до ризику* – «Особистісна готовність до ризику» за Шубертом; *для визначення показника самооцінки спортсменів* - шкала самооцінки М. Розенберга (RSES). Анкетування проводилось згідно результатів опитувальника Т. Елерса, з вдосконаленим переліком питань, згідно з особливостями, притаманними даному виду спорту та його актуальним проблемам, тенденціям.

**Магістерська робота виконана, посилаючись на різноманітні джерела.** В її основу покладено опрацювання вітчизняної та зарубіжної наукової літератури відповідного спрямування. Документальну та фактологічну основу становлять національні та зарубіжні методичні літературні джерела, що стали у нагоді з проведення дослідження феномену впевненості спортсмена як складову, що зумовлює успішність спортивної діяльності.

### **2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та аналітичних матеріалів мережі Інтернет**

Нами було проведено бібліографічний пошук наукових джерел, мета якого – узагальнення науково-методичних розвідок щодо феномену впевненості скейтбордиста як складової успішності спортивної діяльності.

У результаті здійсненого ґрунтовного аналізу науково-методичної бази окресленого нами явища були визначені причини та фактори, що сприяють підвищенню мотивації спортсмена та його впевненості у своїх силах; проаналізовано їх зміст та основні форми; з'ясовано вплив субкультурних течій та важливість спортивної ідеології скейтбордингу у розвитку впевненості та вмотивованості у вищих досягненнях.

### **2.1.2 Психологічне тестування**

**Тестування** – це стандартизована процедура діагностики психологічних особливостей індивіда, яка була використана під час магістерського дослідження. Основна задача тесту (*англ. test – випробування*) – передбачення на його основі майбутньої поведінки досліджуваного. За допомогою тестування нами досліджено та виявлено фактори, що впливають як на підвищення так і на спад вмотивованості та впевненості спортсмена. Професійний підхід до проведення тестувань дає змогу ширше розкрити його індивідуально-особистісні характеристики. Під час магістерського дослідження використовувалися **тести-опитувальники**.

**Емпіричну базу магістерського дослідження** складають результати спостереження, тестування скейтбордистів, що займаються професійно, приймають участь у міжнародних змаганнях, запрошуються у суддівство, та тих, що займаються та тренуються самостійно, приймають участь в місцевих турнірах. Загальна кількість досліджуваних становила 52 людини, з яких 26 осіб – чоловічої статі, та 26 осіб – жіночої. Статистичні дані таблиць, графіків

будуть зведені у співвідношенні 52/4, з яких 52 – кількість досліджуваних, 4 – групи розподілення, у відсотковому співвідношенні, що містять відповіді різних вікових груп: Група А – 2 людини віком 9-12 років, з них 2 - чоловіки; Група Б – 43 людини віком 13-17 років, з них 41 чоловік та 2 жінки; Група В – 5 чоловіків віком 17-26 років; Група Г – 2 чоловіки віком 26-58 років. Матеріали систематизовано і викладено у першому та другому розділах магістерської роботи.

Для реалізації завдань магістерського дослідження було використано певну кількість методик, що стали у нагоді та дали можливість здійснити якісний та кількісний аналіз досліджуваних параметрів:

## **1. Опитувальник Т. Елерса**

### **Мета дослідження:**

- Тест мотивації на успіх дозволяє оцінити силу мотивації для досягнення успіху у діяльності спортсмена. Під час дослідження використано тест-опитувальник із 41 питання, на які опитуваний має дати відповідь «так» або «ні»;

Матеріали дослідження (опрацювання результатів відповіді спортсменів) аналізуються на основі поданої нижче діагностичної таблиці (Таблиця 2.1.)

- Тест мотивації уникнення невдач вимірює рівень самозахисту, використання стратегії уникнення невдач. Під час дослідження використано список з 30 питань по 3 слова в групі, з кожної групи опитуваний має обрати один варіант відповіді, що на його думку його характеризує найбільш точно.

Матеріали дослідження (опрацювання результатів відповіді спортсменів) аналізуються на основі поданої нижче діагностичної таблиці (Таблиця 2.2.)

Рівні мотивації до досягнення успіху – Таблиця 2.1.

Запитання	Так	Ні
<b>1.</b>	45	7
<b>2.</b>	51	1
<b>3.</b>	45	7
<b>4.</b>	34	18
<b>5.</b>	45	7
<b>6.</b>	2	50
<b>7.</b>	30	22
<b>8.</b>	42	10
<b>9.</b>	38	14
<b>10.</b>	34	18
<b>11.</b>	44	8
<b>12.</b>	33	50
<b>13.</b>	7	45
<b>14.</b>	50	2
<b>15.</b>	48	4
<b>16.</b>	39	13
<b>17.</b>	43	9
<b>18.</b>	0	52
<b>19.</b>	0	52
<b>20.</b>	7	45
<b>21.</b>	23	29
<b>22.</b>	16	36
<b>23.</b>	29	23
<b>24.</b>	5	47
<b>25.</b>	38	14
<b>26.</b>	52	0
<b>27.</b>	37	15
<b>28.</b>	52	0
<b>29.</b>	14	38
<b>30.</b>	51	1
<b>31.</b>	3	49
<b>32.</b>	46	6
<b>33.</b>	34	18
<b>34.</b>	10	42
<b>35.</b>	12	40
<b>36.</b>	23	29
<b>37.</b>	48	4
<b>38.</b>	2	50
<b>39.</b>	13	39

<b>40.</b>	0	52
<b>41.</b>	51	1

Інтерпретація методики здійснюється на основі отриманих результатів аналізу по таблиці діагностичних коефіцієнтів за наступним ключем:

По 1 балу нараховується за відповіді «так» на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 2 і, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41;

Також нараховується по 1 балу за відповіді «ні» на питання: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Відповіді на питання номер 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не зараховуються. Далі підраховується загальна сума набраних балів [9, 22].

### **Рівні мотивації до захисту та уникнення невдач Таблиця 2.2.**

Запитання	Варіант 1	Варіант 2	Варіант 3
<b>1.</b>	10	35	7
<b>2.</b>	11	25	16
<b>3.</b>	47	5	0
<b>4.</b>	0	0	52
<b>5.</b>	5	46	1

<b>6.</b>	9	9	34
<b>7.</b>	18	11	23
<b>8.</b>	3	38	11
<b>9.</b>	17	15	20
<b>10.</b>	2	37	13
<b>11.</b>	15	20	17
<b>12.</b>	26	14	12
<b>13.</b>	20	13	19
<b>14.</b>	42	0	10
<b>15.</b>	50	1	1
<b>16.</b>	7	45	0
<b>17.</b>	4	17	31
<b>18.</b>	47	4	1
<b>19.</b>	22	26	4
<b>20.</b>	10	21	21
<b>21.</b>	49	3	0
<b>22.</b>	51	0	1
<b>23.</b>	43	4	5
<b>24.</b>	28	11	13
<b>25.</b>	41	2	9
<b>26.</b>	3	34	1
<b>27.</b>	13	12	27
<b>28.</b>	20	13	19
<b>29.</b>	23	18	11
<b>30.</b>	0	50	2

Інтерпретація методики здійснюється на основі отриманих результатів аналізу по таблиці діагностичних коефіцієнтів за наступним ключем: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обстежуваний одержує по 1 балу за наступні вибори, наведені в ключі.

Перша цифра перед рисою означає номер рядка, друга цифра після риски - номер стовця, у якому знаходиться погрібне слово. Інші варіанти відповідей обстежуваного балів не одержують [9, 23].



## 2. Тест рівня особистісної готовності до ризику Шуберта

**Мета дослідження:** (іноді званий RSK або PSK) дозволяє оцінити ступінь готовності до ризику, та його характер; дає змогу оцінити ступінь доцільності цього ризику. Під час дослідження використано тест-опитувальник, що складається з 25 питань, на які опитуваний має обрати 1 варіант відповіді з 5, який, на його думку, характеризує його найбільш краще;

Матеріали дослідження (опрацювання результатів відповіді спортсменів) аналізуються на основі поданої нижче діагностичної таблиці (Таблиця 2.3.).

**Таблиця 2.3.**

Запитання	+++	++/-	/	--/+	---
1.	52	0	0	0	0
2.	51	0	1	0	0
3.	1	49	1	1	0
4.	36	8	7	1	0
5.	0	49	0	0	3
6.	0	2	50	0	0
7.	0	0	1	6	45
8.	0	2	48	1	1
9.	0	34	12	4	2
10.	0	0	0	0	52
11.	0	0	0	0	52
12.	0	52	0	0	0
13.	47	4	1	0	0
14.	0	0	0	0	52
15.	0	0	0	0	52
16.	0	52	0	0	0
17.	0	39	12	1	0
18.	0	1	5	45	1
19.	50	1	1	0	0
20.	0	0	0	3	49
21.	1	46	5	0	0
22.	50	0	0	0	2
23.	0	0	0	0	52
24.	0	0	0	3	49
25.	0	0	0	1	51

Інтерпретація методики здійснюється на основі отриманих результатів аналізу по таблиці діагностичних коефіцієнтів за наступним ключем:

2 бали – повністю згоден, повне «так»;

1 бал – більше «так», ніж «ні»;

0 балів - ні "так", ні "ні", щось середнє;

-1 бал - більше "ні", ніж "так";

-2 бали – повне «ні».

Після відповіді на всі питання підрахуйте загальну суму балів відповідно до інструкції. Позитивні відповіді питання свідчать про схильність до ризику за умов небезпеки. Значення тесту -50 до +50 балів.

Менше – 30 балів: дуже обережні;

Від – 10 до +10 балів: середні значення;

Понад 20 балів – схильні до ризику.

### 3. Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES)

**Мета дослідження:** (іноді званий як RSES) дозволяє оцінити загальне відчуття щодо себе опитуваного. Під час дослідження використано список, що складається з 10 тверджень, на які опитуваний має обрати 1 варіант відповіді з 4, який, на його думку, більш влучний;

Матеріали дослідження (опрацювання результатів відповіді спортсменів) аналізуються на основі поданої нижче діагностичної таблиці (Таблиця 2.4.).

**Таблиця 2.4.**

Запитання	ІІІ	ІІ	ІІІ	ІІІІ
<b>1.</b>	50	2	0	0
<b>2. *</b>	0	0	1	51
<b>3.</b>	3	49	0	0
<b>4.</b>	2	50	0	0
<b>5. *</b>	0	0	51	1

<b>6. *</b>	0	0	0	52
<b>7.</b>	52	0	0	0
<b>8. *</b>	0	50	2	0
<b>9. *</b>	0	0	0	52
<b>10.</b>	52	0	0	0

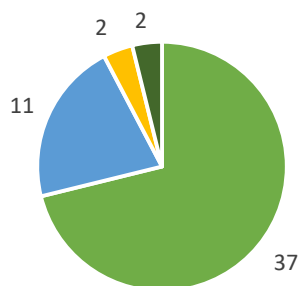
Інтерпретація методики здійснюється на основі отриманих результатів аналізу по таблиці діагностичних коефіцієнтів за наступним ключем: ПП – 3 бали, П – 2 бали, НП – 1 бал, ПНП – 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки, отримані по кожному з 10 пунктів додаються. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка [10].

### 2.1.3 Анкетування

**Мета дослідження:** дозволяє виокремити ключові потреби скейтбордистів та підсумувати отримані тестуванням дані про індивідуально-особистісні психологічні характеристики спортсменів. При анкетуванні було використано список, що містить 5 питань, на які опитуваному потрібно обрати один з 3 варіантів відповіді, який, на його думку, найбільш влучний. Анкетування проводилось згідно результатів опитувальника Т. Елерса, з вдосконаленим переліком питань, згідно з особливостями, притаманними даному виду спорту та його актуальним проблемам, тенденціям, результати будуть наведені в якості діаграм (Діаграма 2.1; Діаграма 2.2; Діаграма 2.3; Діаграма 2.4; Діаграма 2.5).

**Діаграма 2.1**

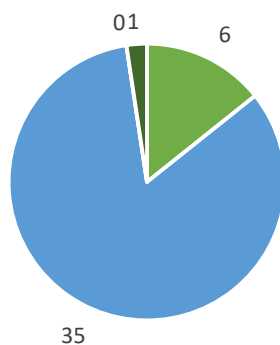
Чи хотіли б ви щоб скейтбординг доєднався до освітньої системи України?



- Так, повністю підтримую
- Це гарна ідея, але я не впевнений у її реалізації
- Не думаю, що це можливо
- Ні

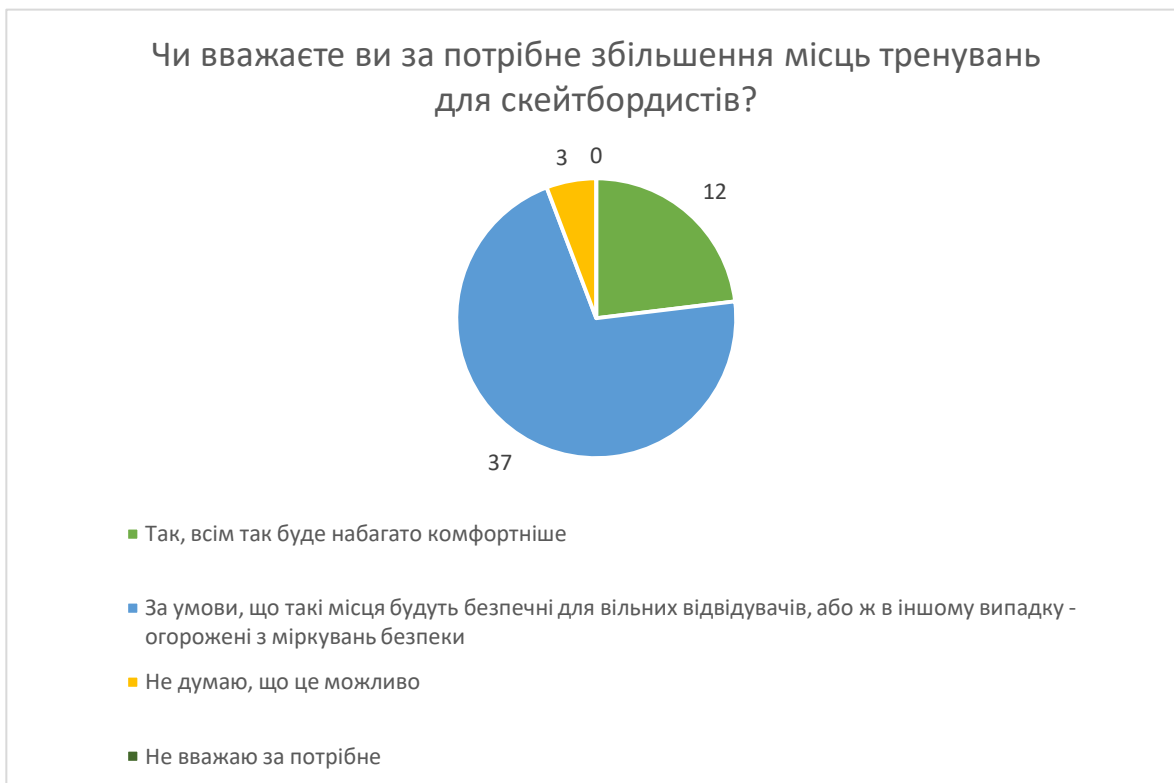
**Діаграма 2.2**

Чи віддали б ви свою дитину навчатись до школи скейтбордингу в позанавчальний час, якби такі установи існували?

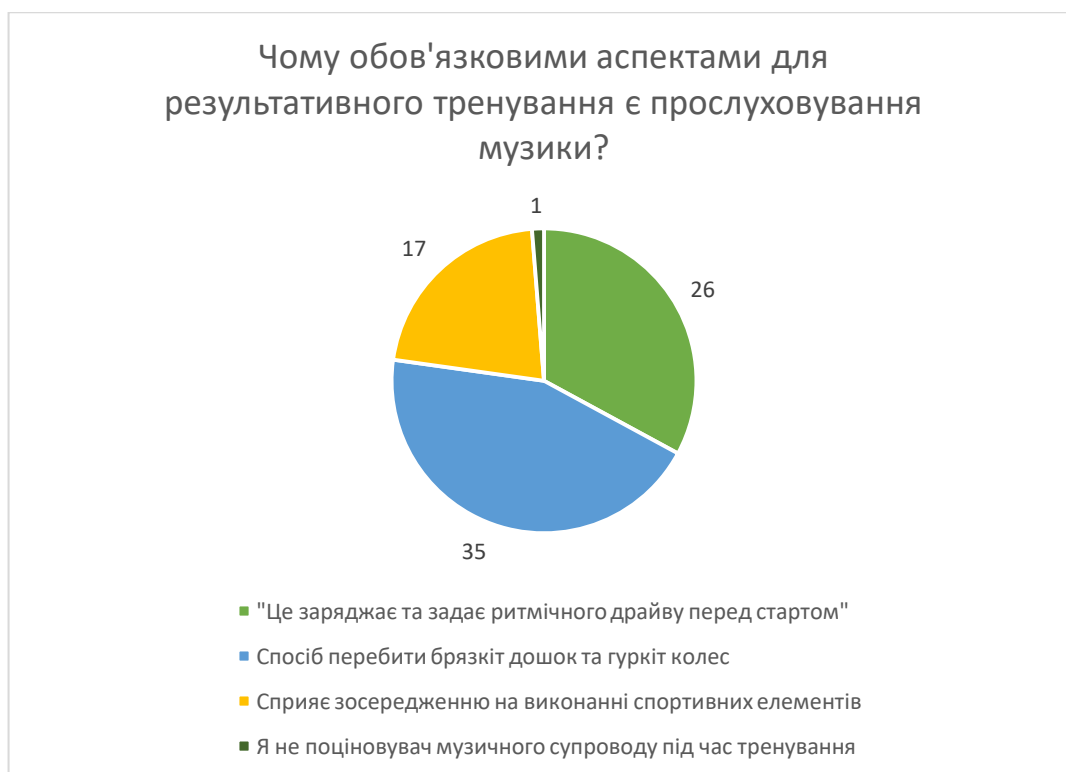


- Так, це було б чудово
- За умови, що такі установи будуть офіційно діяти як спортивні
- Не думаю, що це можливо
- Ні

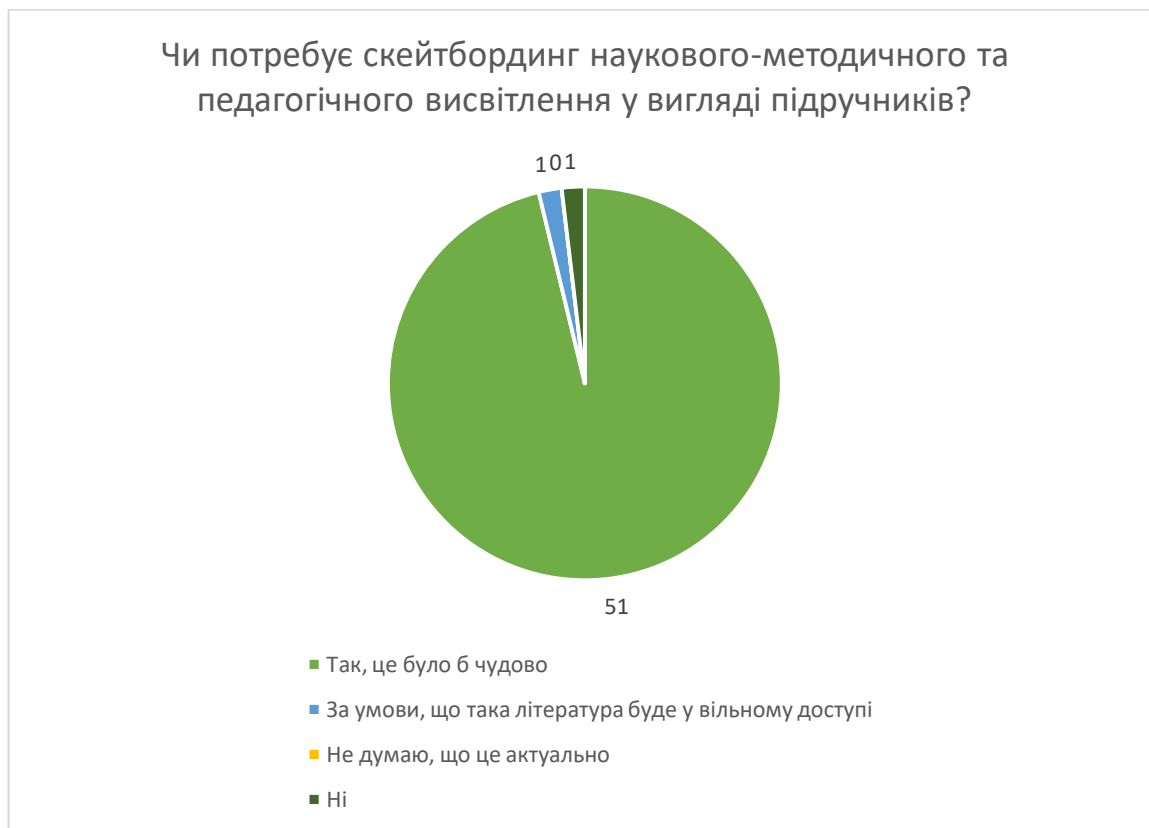
Діаграма 2.3



Діаграма 2.4



Діаграма 2.5



**2.1.4 Метод педагогічного спостереження** (нами використовувався у магістерському дослідженні) – фіксація певних психологічних характеристик особистості спортсмена, цілеспрямоване збирання психологічних фактів поведінки й діяльності досліджуваного з метою подальшого аналізу та вивчення.

**2.1.5 Методи математичної статистики (кількісний і якісний метод обробки даних)**

З метою математичної обробки даних магістерського дослідження використовувалися:

– **кількісний метод** – це визначення середніх величин психологічних якостей досліджуваних студентів; факторний аналіз наукової інформації; визначення коефіцієнтів кореляції; побудова графіків, матриць, таблиць;

– **якісний метод** – це аналіз і синтез зібраних даних в процесі дослідження, а також метод обробки матеріалів.

## **2.2 Організація наукового дослідження**

Дослідження проводилося на базі скейт-парку «Лебединий». У дослідженні взяли участь скейтбордисти, що займаються професійно, приймають участь у міжнародних змаганнях, запрошуються у суддівство, та тих, що займаються та тренуються самостійно, приймають участь в місцевих турнірах. Загальна кількість досліджуваних становила 52 людини, з яких 26 осіб – чоловічої статі, та 26 осіб – жіночої. Статистичні дані таблиць, графіків будуть зведені у співвідношенні 52/4, з яких 52 – кількість досліджуваних, 4 – групи розподілення, у відсотковому співвідношенні, що містять відповіді різних вікових груп: Група А – 2 людини 9-12 років, з них 2 - чоловіки; Група Б – 43 людини 13-17 років, з них 41 чоловік та 2 жінки; Група В – 5 чоловіків віком 17-26 років; Група Г – 2 чоловіки віком 26-58 років).

Дослідження проводилося з вересня 2021 р. по січень 2022 р. і складалося з наступних етапів.

**Перший етап** – аналіз і узагальнення даних спеціалізованої літератури (вітчизняних та зарубіжних джерел з проблеми магістерського дослідження); вивчення статистичної інформації, аналітичних матеріалів окресленої нами проблематики у періодичних виданнях з психології, педагогіки, соціології тощо; використання найновіших Інтернет-ресурсів; практичного досвіду провідних фахівців зі спорту вищих досягнень.

**Другий етап** – експериментально-психологічне дослідження, використання різноманітних психодіагностичних методик для з'ясування факторів, що зумовлюють підвищення результативності завдяки феномену впевненості скейтбордистів; аналіз індивідуально-психологічних чинників

вмотивованості та віри в себе та свої сили спортсменів як аматорів, так і професійних кваліфікованих призерів, а також розробка практичних рекомендацій до вивчення тематики скейтбордингу та його розвитку на території Української держави, зокрема, в Олімпійському Інституті.

**Третій етап** – комп'ютерна обробка результатів магістерського дослідження з використанням засобів математичної статистики, а також наукове обґрунтування, інтерпретація отриманих теоретико-практичних положень, розробка корисних практичних рекомендацій для збереження здоров'я та гармонійного (всебічного) розвитку молоді.

**Отже, зважаючи на все вищезазначене, можна впевнено констатувати:** підібрані для дослідження методи повністю дозволили вирішити поставлені перед магістерською роботою завдання.



## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 1. Опитувальник Т. Елерса

Результат тесту "Мотивація до успіху" рекомендується аналізувати разом з результатами двох наступних тестів: тесту "Мотивація до уникнення невдач" і тесту "Готовність до ризику" Шуберта.

Мотиваційна сфера особистості - вся сукупність мотивів особистості, які формуються і розвиваються протягом життя. Ця сфера динамічна. Однак деякі мотиви є відносно стійкими і домінуючими.

Мотив - складне психічне утворення, яке повідомить людині енергію і спонукає до прояву усвідомленої зовнішньої активності для досягнення реально існуючої мети.

Характеристики мотиву: просторовість - наявність вектора мотиву (об'єкта на який мотив спрямований), ступінь стійкості в часі, модальність - зміст мотиву (заради чого конкретно все робиться), інтенсивність - сила мотиву.

У людини є два різних мотиву, функціонально пов'язаних з діяльністю, спрямованою на досягнення успіху. це мотив досягнення успіху и мотив уникнення невдачі. Хекхаузен припустив, що ці мотиви у кожної людини збалансовані або один домінує. Про баланс мотивів можна говорити, якщо мотив досягнення трохи сильніше мотиву уникнення невдач. При сильному мотиві уникнення невдач, навіть володіючи високим інтелектуальним рівнем і масою здібностей, людина не реалізує жодної можливості, тому що боїться бути неоціненим. При сильному мотиві досягнення людина постійно напружується, навіть там, де це не потрібно [33].

Поведінка людей, мотивованих на досягнення успіху і на уникнення невдачі, розрізняється у результатах двох тестувань.

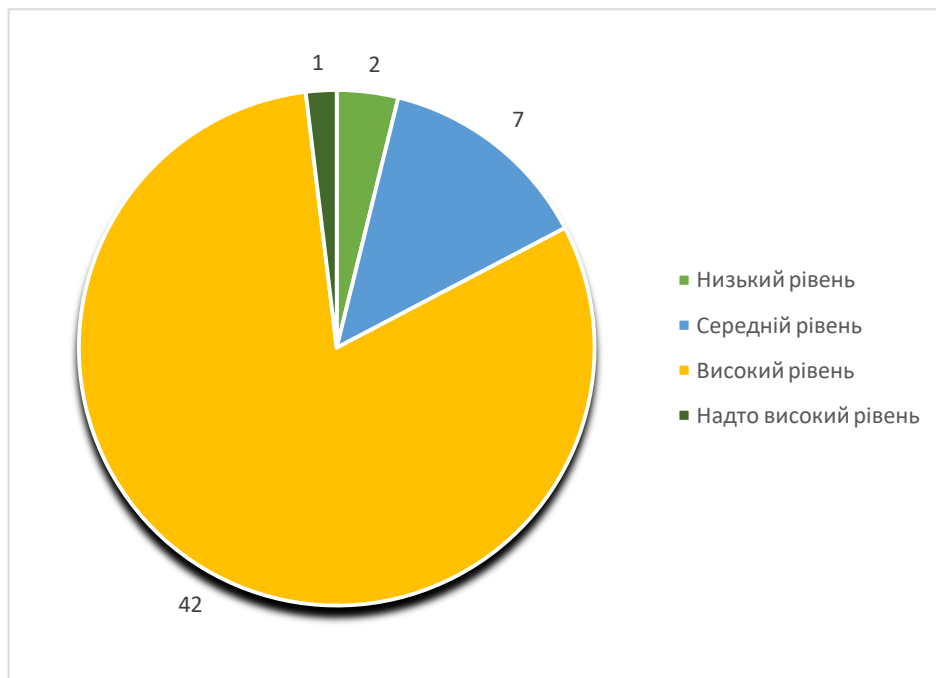


Рис. 1. – Рівні мотивації до досягнення успіху

Бали	Рівні мотивації	Результат
1 - 10 балів	Низький рівень	2 людини (Група А; Б)
11-16 балів	Середній рівень	7 людей (Група А; Б)
17-20 балів	Високий рівень	42 людини (Група Б; В)
більше 20 балів	Надто високий рівень	1 людина (Група Б)

За результатами тестування, низький рівень мотивації до досягнення успіху мають – 2 опитуваних; середній рівень мотивації до досягнення успіху мають – 7 опитуваних; високий рівень мотивації до досягнення успіху мають – 42 опитуваних; надто високий рівень мотивації до досягнення успіху мають – 1 опитуваний.

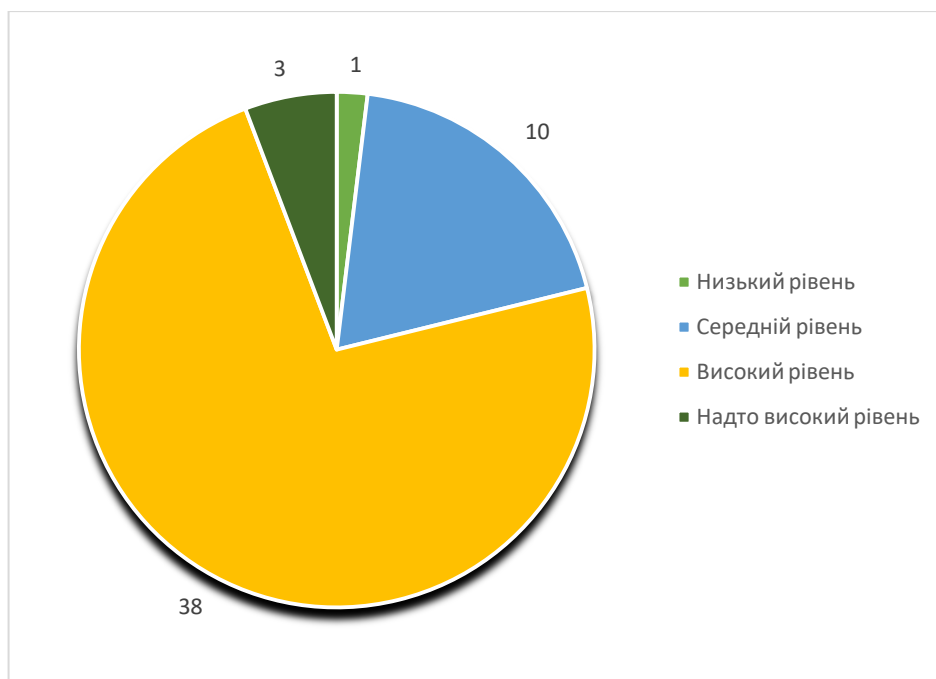


Рис. 2. – Рівні мотивації до захисту та уникнення невдач

Бали	Рівні мотивації	Результат
1 - 10 балів	Низький рівень	1 людина (Група А)
11-16 балів	Середній рівень	10 людей (Група Б; В)
17-20 балів	Високий рівень	38 людей (Група А; Б; В)
більше 20 балів	Надто високий рівень	3 людини (Група Б)

За результатами тестування, низький рівень мотивації до захисту та уникнення невдач мають –1 опитуваний; середній рівень мотивації до захисту та уникнення невдач мають – 10 опитуваних; високий рівень мотивації до захисту та уникнення невдач мають – 38 опитуваних; надто високий рівень мотивації до захисту та уникнення невдач мають – 3 опитуваних.

За Елерсом, особистість, у якої переважає мотивація до успіху, вважає за краще середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху [32].

Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватися лише в рамках системи відносин, які характеризуються рисами справжнього співробітництва і, перш за все, гармонійного поєднання особистісно не руйнувати тиску: позитивного санкціонування за успіхи і підтримки в разі невдачі, замість принижень та критики [32]. Це характерно у скейтбордистів, обговорюючи чи виконуючи спортивні елементи – атмосфера у місці проведення опитування, безпосередньо під час тренувального процесу, оцінюється як позитивна та мотивуюча на пізнання та розуміння принципів дії речей, аніж на виправлення незрозумілих схем виконання завдань.

Спортсмени, мотивовані на успіх, зазвичай ставлять перед собою в діяльності деяку позитивну мету, досягнення якої може однозначно розцінюватись як успіх. Вони чітко виявляють прагнення за будь-яких обставин та умов домагатися тільки успіхів у своїй діяльності, шукають такої діяльності, активно в неї включаються, вибирають засоби і вважають за краще дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. У таких спортсменів в їх когнітивній сфері зазвичай є очікування успіху. Беручись за вивчення нового елемента або певних стилів катання на скейтборді, вони обов'язково розраховують на те, що доб'ються успіху, впевнені в цьому, прикладають для цього всі можливі засоби та шукають шляхи вирішення. Також вони розраховують отримати здорове та об'єктивне схвалення за дії, спрямовані на досягнення поставленої мети, а пов'язана з цим робота викликає у них позитивні емоції. Для таких спортсменів, крім того, характерна повна

мобілізація всіх своїх ресурсів і зосередженість уваги на досягненні поставленої мети.

Зовсім інакше поведуться скейтбордисти, мотивовані на уникнення невдачі. Їх явно виражена мета в діяльності полягає не в тому, щоб домогтися успіху, а в тому, щоб уникнути невдачі, всі їхні думки і дії в першу чергу підпорядковані саме цій меті. Людина, спочатку мотивована на невдачу, виявляє непевність у собі, не вірить в можливість досягти успіху, боїться критики. З роботою, особливо такою, яка чревата можливістю невдачі, у нього зазвичай пов'язані негативні емоційні переживання, він не відчуває у забезпечення від діяльності, тяготиться нею. В результаті він часто виявляється не переможцем, а перемоženим.

Люди, орієнтовані на невдачі навпаки, нерідко характеризуються неадекватністю професійного самовизначення, вважаючи за краще для себе або занадто легкі, або занадто складні види професій, ніяк не пов'язані зі скейтбордингом. Адже індивід не вірить у прибутковість, яку може принести його діяльність у цьому виді спорту – чи буде вона достатньою для того, щоб задовольнити його потреби. Відсутність бажання багато вкладати у розвиток без, наданих на те, комфортних умов. При цьому вони нерідко ігнорують об'єктивну інформацію про свої здібності, мають завищену або занижену самооцінку, нереалістичний рівень домагань.

Скейтбордисти, мотивовані на успіх, виявляють велику наполегливість у досягненні поставлених цілей. При занадто легких і дуже важких завданнях вони поведуться інакше, ніж ті, хто мотивований на невдачу. При домінуванні мотивації досягнення успіху людина бажає виконувати завдання середнього або злегка підвищеного ступеня труднощів, а при переважанні мотивації уникнення невдачі – завдання можуть бути або найбільш легкі або найбільш важкі.

Психологічною різницею мотивованих на успіх і невдачу спортсменів скейтбордистів також є ще одне цікаве спостереження. Для людини, яка

прагне до успіху в діяльності, привабливість деякої задачі, інтерес до неї після невдачі в її вирішенні зростає, а для людини, орієнтованого на невдачу, - падає. Скейтбординг неординарний вид спорту, де креативність, стиль та прорахованість виконання – естетичність – грають вагомую роль для візуального його сприйняття не лише глядачу, а й спортсменам виконавцям.

Іншими словами, індивіди, мотивовані на успіх, виявляють тенденцію повернення до вирішення завдання, в якій вони зазнали невдачі, а спочатку мотивовані на невдачу - уникнення її, бажання більше до неї ніколи не повертатися. Виявилось також, що люди, спочатку налаштовані на успіх, після невдачі зазвичай досягають кращих результатів, а ті, хто був з самого початку налаштований на неї, навпаки, кращих результатів досягають після успіху [33].

## 2. Тест рівня особистісної готовності до ризику Шуберта

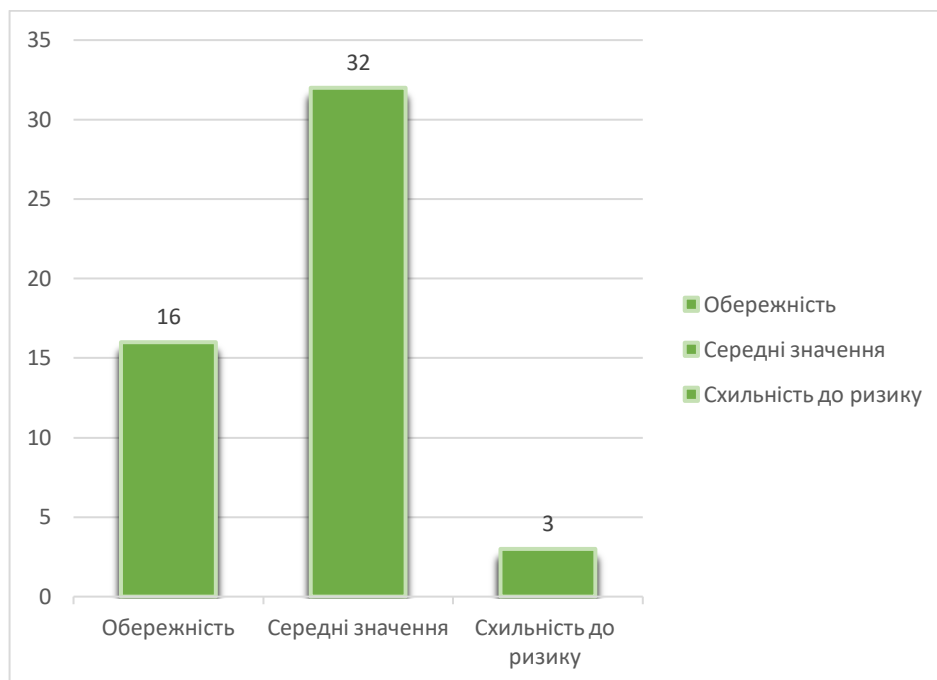


Рис. 3. – Рівні особистісної готовності до розвитку

Бали	Показник	Результат
<30	Обережність	16 людей (Група А; Б; В)
-10 до +10	Середні значення	32 людини (Група Б; В; Г)
>20	Схильність до ризику	3 людини (Група Б; Г)

За результатами тестування, показник надмірної обережності мають – 16 опитуваних; середній показник особистісної готовності до розвитку мають – 32 опитуваних; показник схильності до ризику мають – 3 опитуваних.

Так як інтерпретація тестувань робиться комплексно разом з опитувальником Т. Елерса, то виокремлено щодо «RSK» Шуберта, можна додати, що тестування дозволяє оцінити ступінь готовність до ризику, що розуміється як дія на удачу в надії на щасливий результат або як можлива небезпека, як дія, що здійснюється в умовах невизначеності. Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникнення невдач. Готовність до ризику достовірно пов'язана прямо-пропорційно з числом допущеним помилок [34]. Бажання ризикувати в даному виді спорту більш ситуаційне, з огляду на особливості скейтбордингу та спортивних елементів, що він містить, складність їх виконання.

Індивіди, орієнтовані на досягнення успіху, здатні правильніше оцінювати свої можливості, успіхи і невдачі і навіть можуть обрати для себе професію скейтбордиста, відповідно наявним у них знань, умінь і навичок. Проте усвідомлюючи рівень ризику, адже потрібно бути готовим до переїзду в іншу країну, так як багато професійних українських скейтбордистів не мають достатньо умов та стратегій фінансового розвитку своєї діяльності, через відсутність кількості таких майданчиків для заробітку чи активному розвитку своєї професійної кваліфікації [35].



### 3. Шкала самооцінки М. Розенберга (RSES)

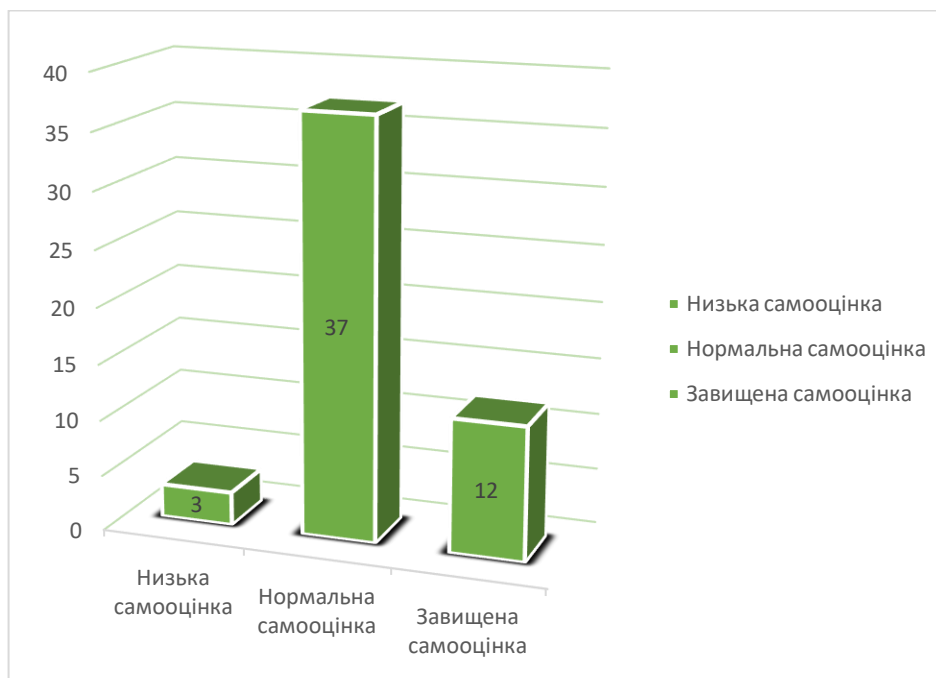


Рис. 4. – Шкала самооцінки

Бали	Показник	Результат
<30	Низька самооцінка	3 людини (Група Б; В)
-10 до +10	Нормальна самооцінка	37 людей (Група А; Б; В; Г)
>20	Завищена самооцінка	12 людей (Група Б)

За результатами тестування, показник низької самооцінки мають – 3 опитуваних; показник нормального рівня самооцінки мають – 37 опитуваних; показник завищеної самооцінки мають – 12 опитуваних.

Крім мотиву досягнення на вибір завдання і результати діяльності впливає уявлення людини про саму себе, яке в психології називають по-різному: «Я», «образ Я», «самосвідомість», «самооцінка» і т. д [39]. Люди, що приписують собі таке якість особистості, як відповідальність, частіше вважають за краще мати справу з вирішенням завдань середньої, а не низькою або високого ступеня складності. Вони ж, як правило, володіють і більш відповідним дійсним успіхам рівнем домагань.

Індивіди, безумовно орієнтовані на успіх, зазвичай намагаються отримати правильну, достовірну інформацію про результати своєї діяльності і тому вважають за краще завдання середнього ступеня складності, так як при їх вирішенні старання і здібності можуть виявитися найкращим чином, при яких не потрібно ризикувати над міру своїх можливостей. Уникають невдачі, навпаки, прагнуть ухилитися від такої інформації і тому частіше вибирають або занадто легкі, або занадто складні завдання, які практично нездійсненні.

Іншою важливою психологічною особливістю, що впливає на досягнення успіхів і самооцінку людини, є вимоги, що пред'являються їм до самого себе. Той, хто пред'являє до себе підвищені вимоги, більшою мірою намагається домогтися успіху, ніж той, чиї вимоги до себе невисокі.

Важливе значення для досягнення успіху і оцінки результатів діяльності має уявлення людини про властиві йому здібностям, необхідних для розв'язуваної задачі. Встановлено, наприклад, що ті індивіди, які мають високу думку про наявність у них таких здібностей, в разі невдачі в діяльності менше переживають, ніж ті, хто вважає, що відповідні здібності в них розвинені слабо

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Згідно з результатами проведеного тестування та з результатів анкетування: так як опитуванні погоджуються з потребою вирішення проблеми недостатці науково-методичної літератури та прикладних посібників зі скейтбордингу, можна стверджувати, що, згідно з 52 відповідями, бракує майданчиків та спеціально обладнаних місць для тренування скейбордистів на території України, потрібно привернути увагу відповідних структур та інститутів до проблеми, що і стала основоположним фактором проведення даного дослідження.

Звідси можна зробити висновок, що успіх у тренувальній та змагальній видах діяльності тих спортсменів, які мають виражені мотиви досягнення успіху і уникнення невдачі, може бути на практиці забезпечено по-різному. Для таких спортсменів систематичність та структурованість сприйняття даного виду спорту є важливим та каталізуючим фактором у розвитку їх мотиваційних факторів до підвищення рівня спортивної діяльності [38].

Значна, віддалена у часі мета більшою мірою здатна стимулювати діяльність спортсмена з розвиненим мотивом досягнення успіху, ніж з вираженим мотивом уникнення невдачі [33]. Більшість вмотивованих у собі до занять скейтбордингом, насправді, знаходять велику кількість, на перший погляд, абсолютно непридатних для занять місць. Проте це не заважає спортсменам практикуватись та вдосконалювати свої спортивні навички. Проблемою є саме несумісність таких тренувань з громадськістю. Адже якби фехтувальники тренувались десь поряд з дитячими майданчиками – наврядчи це б призвело до якихось позитивних наслідків.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

*Будь-яке завдання, що триває довше за десять-дванадцять секунд, вимагає прийняття рішення – свідомого чи несвідомого, - наскільки інтенсивно слід працювати й коли.*

*~ А. Гатчіксон «Витримати все»*

Результати проведених нами досліджень доводять, що підвищення результативності спортивної діяльності в певній мірі вагомо залежить від впевненості спортсмена у собі.

Дослідження показали, що люди, помірно сильно орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вище мотивація людини до успіху - досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху.

До того ж, людям, мотивованим на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику, що проаналізовано та викладено при дослідженні готовності до ризику за Шубертом.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотиву до успіху - досягненню мети [31].

Великий відсоток успішних скейтбордистів мають помірну схильність до ризику, якщо розглядати готовність до ризику спортсменів ситуаційно, розглядаючи спортивну діяльність детально, при виконанні спортивних елементів – рівень готовності до ризику високий. Це характеризує спортсменів

як готових до перевершення себе, проходження перепон зв'язаних з спортивною діяльністю, заради досягнення поставленої перед собою мети.

Загальна схильність до ризику помірна, у ставленні до даного виду спорту – у питанні професійної орієнтованості – через відсутність варіативності таких можливостей у кваліфікованих спортсменів або ж у спортсменів, що прагнуть до здобуття відповідної кваліфікації.

Впевненість та вмотивованість це притаманні особистості у тій чи іншій мірі «м'язи», які формуються всередині свідомості людини та мають тенденцію до розвитку. Так як тестування скейтбордистів вказало на тісний зв'язок мотивації та субкультурної громади, в якій вони навчаються та тренуються, змагаються – маємо, соціальний фактор, що притаманний конкретно представникам даного виду спорту.

Згідно з результатами проведеного дослідження, опираючись на теоретичні данні, опрацьовані літературні, науково-методичні джерела та джерела мережі Інтернет можна стверджувати, що питання феномену впевненості як складової успішної спортивної діяльності спортсмена розкриті, обґрунтовані та логічно викладені.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми; визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; розкрито новизна та практичну значущість роботи, показано особистий внесок досвіду автора; вказано область апробації результатів дослідження та кількість публікацій, у яких викладено основні положення магістерської роботи.

У першому розділі **«Теоретичні аспекти вивчення психологічних особливостей скейтбордистів та феномену впевненості»** висвітлені основні підходи до дослідження впевненості як різноманітного поняття, її складових та її місце у процесі підготовки спортсменів скейтбордистів, проаналізовано та узагальнено дані науково-методичної літератури щодо поняття впевненості та його змісту з точки зору індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що приймали участь в дослідженні, визначено основні напрямки магістерського дослідження. Поняття феномену впевненості розкривається в роботі в декількох основних напрямках: а) впевненість як почуття відсутності сумнівів, засноване насамперед на знаннях та досвіді, зважаючи на рівень емоційного інтелекту; б) упевненість у собі, як властивість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом своїх навичок і здібностей, достатніх задля досягнення значних цілей задоволення його потреб; в) впевнена поведінка як культурно нормований багаж навичок, що забезпечують самореалізацію людини у соціумі та спортивній субкультурній девіантній спільності. Досліджено психологічну готовність спортсменів скейтбордистів до систематичної, продуктивної та методологічної тренувальної та змагальної діяльності. Проаналізовано зміст та надано характеристику таким поняттям, як «самооцінка», «віра», «довіра». З'ясовано, що результат змагань багато в чому залежить від стану психологічної готовності спортсмена, а також від визначальних її факторів, одним з яких є впевненість спортсмена у власних силах. Представлений аналіз показує, що

серед різних підходів до вивчення впевненості в собі дуже мало робіт, виконаних на прикладі спортивної діяльності, зокрема у напрямку скейтбордингу. Особливості даного виду спорту можуть відкритись науковій спільноті з досить нетипового, а головне – з нового боку. Розвиток скейтбордингу потребує підтримки Олімпійського інституту, з мотивами становлення та поширення з професійної та наукової точки зору даного виду спорту на території Українського спорту. Надзвичайна важливість цих питань та їхня невирішеність робить тему даного магістерського дослідження актуальною.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження факторів та причин збільшення результативності в спортивній та тренувальних діяльності скейтбордистів»** описано та обґрунтовано необхідні дослідницькі методи, що відповідають обраним об'єкту, предмету, меті, завданням та напрямкам дослідження; представлено інформацію про організацію дослідження. У процесі їх проведення здійснювалися: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічний констатуючий експеримент з використанням психодіагностичних методик (досліджувалися рівень вмотивованості та уникнення невдач, оцінка ступеню готовності до ризику, визначався показник самооцінки спортсменів), психологічне інтерв'ювання, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження умовно можна поділити на три етапи: перший етап заключав в собі обґрунтування вибору теми та формулювання проблеми дослідження, першочергових завдань та напрямків розвитку, проводився аналіз літератури з проблематики дослідження; другий етап – безпосереднє проведення експериментального дослідження з застосування методів психологічної діагностики у вигляді тестування та анкетування. Дослідження проводились на базі скейт-парку «Лебединий» (м. Київ) [36], за участі 52 людей, з яких 26 осіб – чоловічої статі, та 26 осіб – жіночої, що займаються професійно, приймають участь у міжнародних змаганнях, запрошуються у суддівство, та тих, що займаються та тренуються самостійно, приймають участь в місцевих

турнірах [37]. Третій етап дослідження спрямований на проведення детального аналізу та інтерпретацію отриманих результатів, зведення їх в таблиці, графіки, діаграми, тощо.

У *третьому* розділі **«Результати досліджень та їх обговорення»** представлені, власне, результати, отримані в ході проведення дослідження. Представлені показники впевненості у собі у спортсменів, отримані під час експерименту, а також визначено індивідуально-психологічні відмінності скейтбордистів та їх вплив на результативність.

Аналіз результатів експериментальної частини досліджень дозволив виявити: у скейтбордистів різного віку та кваліфікації, показники рівнів вмотивованості та уникнення невдач, оцінка ступеню готовності до ризику, показник самооцінки відрізняються, залежно від рівня впевненості у своїх силах, оточуючих соціальних обставин.



## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Досліджуючи феномен впевненості скейтбордистів, що базується в основному на вдалому результаті виконання спортивних елементів, жагою до досягнень та отримання кваліфікованої об'єктивної оцінки, можна виокремити певну низку практичних рекомендацій до підвищення рівню впевненості спортсмена даного виду спорту. Впевненість у собі для скейтбордистів є одним з основоположних аспектів розвитку у даному виді спорту, адже без впевненості у собі, своєму тілі, своїх вміннях та амбіціях – не можна вільно почувати себе на дощечці з чотирма колесами, що перевіряє тіло спортсмена на зосередженість та координацію щосекунди.

Дослідження привели до висновків, що впевненість кожного скейтбордиста базується саме на зовнішніх показниках – на довірі до оточуючих – проте не без власного стержню. Скейтбордисти сформували згуртовану спільноту, що обмінюється знаннями, розповсюджує їх, укріплює інформацію та що найдивовижніше – досі передає її крізь покоління, не маючи усталеної та методологічно викаденої, логічно сформованої та дослідженої літератури саме про принцип роботи скейтбордингу як виду спорту, з притаманними йому особливостями, складовими та системою вивчення або викладання.

Так як результати дослідження вказують на великий відсоток впливу соціальної спільноти та оточуючого середовища на впевненість скейтбордиста, можна стверджувати, що:

збільшення кількості «своїх місць» для тренування, тобто пулів, майданчиків, доріг для катання на скейтбордингу збільшать рівень довіри спортсменів до оточення, що сприятиме збільшенню їх результативності, так як вони будуть впевнені в тому, що знаходяться на своєму місці, спеціально облаштованому та призначеному для тренувань.

- збільшення кількості методичної літератури та загальна популяризація джерел, що доносять інформацію про даний вид спорту, тому що спортсмени дізнаються, передаючи з вуст в уста, данні про існування певних положень, спортивних елементів, положення про інвентар, його нагальність та наявність на території України, тощо.

- розширення спектру потенційності розвитку скейтбордингу та закріплення його на свідомому рівні не просто як субкультурну течію, а як вид Олімпійського спорту вищих досягнень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. <https://www.goskate.com/uk/top/skateboarding-olympics-2020-full-review/>
2. <https://www.thesportsman.com/articles/tony-hawk-and-the-legendary-900-landing-at-the-1999-x-games>
3. Автореферат впевненість – Толкунова І. В.
4. Психологія здоров'я людини : навч.-метод. посібн. / Толкунова І. В. , Гринь О. Р. , Смоляр І. І. та ін. ; за ред. Толкунової І. В. - К. : «Талком», 2021.
5. Beveridge, W. I. B. (1950). The Art of Scientific Investigation. New York: Norton.
6. Shona Halson and David Martin, "Lying to Win-Placebos and Sport Science," International Journal of Sports Physiology and Performance 8 (2013): 597-99.
7. Витримати все: розум, тіло та наддивовижу гнучкі межі людської витривалості / Алекс Гатчінсон; пер. з англ. Лариси Павловської. - Київ: Yakaboo Publishing, 2021. - 293 с.
8. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 12 (144)2021
9. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К.;, 2008. 64 с.
10. <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf> Rosenberg, 1965, український переклад – УІКІТ, 2012
11. <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/adrenalina-la-hormona-del-rendimiento-y-la-activacin.html>
12. <https://zdoroya.gorsad.com.ua/zachem-cheloveku-gormon-adrenalin-uk/>
13. <https://psyfactor.org/lib/crank.htm>
14. <https://ukr.media/psihologiya/398732/>
15. [http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11610/4\\_%D0%90%D0%94%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%9D%20%D0%AF%D0%9A%20%D0%9F%D0%9E%D0%9A%D0%90%D0%97%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9F%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%98%D0%A5%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A6%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%92.pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11610/4_%D0%90%D0%94%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%9D%20%D0%AF%D0%9A%20%D0%9F%D0%9E%D0%9A%D0%90%D0%97%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9F%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%98%D0%A5%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A6%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%92.pdf?sequence=1) В.А. Швець, А.В. Шкуропат, А.Є. Лебідь 31,2,3 Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, Херсон, Херсонська область, 73000, Україна

16. "Birdman Tony Hawk lands in Sydney for the tenth anniversary of Bondi's Bowl-A-Rama". The Daily Telegraph (Sydney). Retrieved October 17, 2014.
17. Schwartz, Drew (June 21, 2019). "Tony Hawk Really, Really Wants You to Know People Keep Recognizing Him in Public". Vice. Retrieved December 26, 2021.
18. "Summer 2021 Skateboard Vert Best Trick". X Games. Retrieved January 7, 2022.
19. "Skateboarding Hall of Fame — 2009 – Tony Hawk". Skateboarding Hall of Fame. Archived from the original on November 22, 2015. Retrieved October 14, 2015.
20. Bruton, Michelle (July 16, 2021). "Tony Hawk Competes In First X Games Skateboard Vert Best Trick Contest Since 2003; Gui Khury Lands First 1080". Forbes. Retrieved January 7, 2022.
21. «Поки не відвалляться колеса» - Тоні Хоук <https://tv.zfilm-hd.biz/117169-toni-houk-poka-ne-otvalyatsya-kolesa.html>
22. <https://focus.ua/world/477689-52-letniy-skeytbordist-toni-houk-osushchestvil-svoy-legendarnyy-tryuk-v-posledniy-raz-video>
23. [https://www.youtube.com/watch?v=bclTUIRAf\\_o&ab\\_channel=amskater](https://www.youtube.com/watch?v=bclTUIRAf_o&ab_channel=amskater)
24. <https://www.youtube.com/watch?v=ZiKebESmukU>
25. [https://en.wikipedia.org/wiki/Tom\\_Schaar](https://en.wikipedia.org/wiki/Tom_Schaar)
26. master class staff (November 8, 2020). "89 Vert Tricks Invented by Tony Hawk".
27. <http://psychologis.com.ua/improvizaciya-1.htm>
28. <https://donttakefake.com/locals-skejty-i-odezhda-kievskogo-brenda-papa-power/>
29. Chang, Jeff, DJ Kool Herc, Can't Stop Won't Stop: A History of the Hip-Hop Generation. Macmillan (2005)
30. СУМ - Словник української мови в 11 томах. Дозвіл на використання люб'язно надано Інститутом Мовознавства ім. О.О.Потебні
31. <http://um.co.ua/14/14-5/14-58142.html>
32. <http://um.co.ua/14/14-5/14-58142.html>
33. <http://um.co.ua/3/3-2/3-21971.html>
34. <http://um.co.ua/3/3-6/3-69257.html>
35. <http://um.co.ua/1/1-1/1-14775.html>
36. <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-news/306627-bilya-ozera-lebedinogo-oblashtuvali-skeyt-park-yakiy-vin-mae-viglyad>
37. <https://www.thedailypush.com/mental-power>
38. [https://www.reddit.com/r/skateboarding/comments/2co0x5/what\\_do\\_you\\_do\\_to\\_stay\\_motivated\\_to\\_skate/](https://www.reddit.com/r/skateboarding/comments/2co0x5/what_do_you_do_to_stay_motivated_to_skate/)

39. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог, спеціальностей. - Львів: Край, 2005. – 29 с.
40. Фрейдман Д., Фрейгер Р. Особистість та особистісне зростання. - М., 1992. – 56с.
41. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01639625.2019.1585413?scroll=top&needAccess=true&role=tab>
42. Василюв ОС, Філатов о. Психологія здоров'я людини: стандарти, уявлення, ставлення: підручник. Посібник для студій. Вище. підручник. заклади. Москва: Академія; 2001. 352 с.
43. Galevka I, Sosnovsky T. Психолог Здоровий: Теорія я практикую. Lviv: Переглянути. Центр Іну ім. Я Френк; 2006. 338 с.
44. Завгородна с. Проблема психологічної здорової»: голка теоретичного аналізу. Практична психологія - це соціальний робот. 2007; 1: 55–60.
45. Всемогутні організації полюють на здорові європейська Регіональне бюро: OSTITS. веб -сайт. 2013. URL: <https://cutt.ly/4omkhia>
46. Редактор Kotsan II. Lozkin GV, Muskevich Mi. Психологія є здоровою. LUTSK: Vezha; 2011. 430 с.
47. Lushin PV. Про людську психологію в перехідний період: як вижити, коли все руйнується? 2 -е видання. Kyiv: Sciences. Svit; 2007. 207 с.
48. Maksimenko SD. Психологія, Учення: генетичні-солдат Підхід: Монографічний. Kyiv: viddley тьмяне "слово"; 2013. 592 с.
49. Маслоу А. Само-актуалізація. Психологія особистості: тексти; 1982. 362 с.
50. Роджерс К. Консалтинг та психотерапія. Останні підходи в галузі практичної роботи. Kondrashova O, Kuchkarova R. Редактор: April Press, Eksmo - Press; 1999. 464 с.
51. Лангмейєр та Матечек З. Психологічне позбавлення в дитинстві. - Avicenum: мед. Видавництво Праги, 1984.
52. Мартіюк Е.І. Рефлексія як спосіб саморегуляції та оптимізації діяльності // діяльність: філософські та психологічні аспекти. - Simferopol, 1988. - С. 28-30.
53. Маслоу А. Само -актуалізація особистості та освіти: за. з anl. - Київ, Донецьк: Інститут психології Апн України, 1994.
54. Морсанова В.І. Індивідуальний стиль саморегуляції. - М.: Наука, 1998.
55. Новінський І.І. Філософ проблем біології та дарвінізму. - М., 1959.
56. Обуховський К. Психологія людського потягу. - М.: Прогрес, 1972.
57. Офіс АК. Саморегуляція діяльності студента та формування активної особистості. - М., 1986.

58. Психологія XXI століття: підручник для університетів / ред. В.Н. Дружинін. - М.: Се, 2003. Річта Р. Наукова та технічна революція та розвиток людини / VOPR. Філо. 1970. № 2. -З. 56 - 66.
59. Саморегуляція та прогнозування соціальної поведінки особистості / ред. В.А. Yadova.-L., 1979.
60. Vigotshy L.S. Вибрані психологічні твори. - М.: Ред. APN RSFRS, 1956. Абулханова-Славська до стратегії життя. - М., 1991. Асмолов А.Г. Психологія особистості. - М.: Освіта, 1990. Берн Р. Розвиток І-концепції та освіти. - М., 1986.

## ДОДАТКИ:

### Додаток А. Будова та форма скейтбордингового пулу.

