

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ОБДАРОВАНОЇ ДИТИНИ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З  
СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ**

Монографія

Київ 2014

УДК 159.928.22:796  
ББК 88.37:75  
Ш24

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту обдарованої дитини НАПН України (протокол № 6 від 25.06.14 р.)*

Рецензенти:

*В. О. Моляко*, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України;

*І. В. Кущенко*, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Національної академії внутрішніх справ

**Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В.**

Ш24 Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія / Б. Б. Шаповалов, В. С. Бажанюк, В. В. Камишин. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 230 с.  
ISBN 978-966-2633-47-4

У монографії здійснено психологічний аналіз проблеми спортивної обдарованості. Пропонується пакет діагностичних методик для ідентифікації спортивно обдарованої молоді. Подається розроблений авторами та апробований психологічний тренінг з формування мотивації досягнення успіху спортивно обдарованої молоді. Матеріал буде корисним для роботи тренерів, педагогів та психологів, які проявлять інтерес до роботи зі спортивно обдарованою молоддю.

**УДК 159.928.22:796  
ББК 88.37:75**

**ISBN 978-966-2633-47-4** © Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2014

---

---

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ</b> .....	6
1.1. Обдарованість як психологічний феномен .....	6
1.2. Психологічні складові спортивної обдарованості .....	13
1.3. Психологічні дослідження проблеми мотивації досягнення успіху. Взаємозв'язок мотивації досягнення успіху з розвитком спортивної обдарованості .....	31
Висновки до розділу 1 .....	45
<b>РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА СПОРТИВНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ</b> .....	48
2.1. Методики дослідження спортивної обдарованості та мотивації досягнення успіху .....	48
2.2. Критерії спортивної обдарованості. Визначення рівнів мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді ...	53
Висновки до розділу 2 .....	65
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ</b> .....	68
3.1. Психологічні складові системи підготовки спортивно обдарованої молоді та формування у них мотивації досягнення успіху .....	68
3.2. Результати експериментального впровадження системи з розвитку спортивно обдарованої молоді .....	103
Висновки до розділу 3 .....	119
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	122

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	126
<b>ДОДАТКИ</b> .....	143
<b>ДОДАТОК А.</b> Кікбоксинг (версія WPKA): навчальна програма для розвитку обдарованих учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) .....	143
<b>ДОДАТОК Б.</b> Методики діагностики спортивної обдарованості .....	195

---

---

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Демократичні принципи розвитку суспільства, прихильність яким демонструє Україна, відкривають не лише широкі можливості для реалізації особистості, а й висувають нові вимоги до неї. Йдеться, зокрема, про розвиток її творчого потенціалу. У зв'язку з цим перед психологічною наукою постає низка важливих завдань, пов'язаних з пошуком шляхів формування обдарованої особистості.

Аналіз літератури свідчить про те, що окремі аспекти проблеми обдарованості були і залишаються предметом досліджень багатьох науковців (А. Біне, Т. Гарднер, Дж. Гілфорд, Д. Гоулман, В. Дружинін, В. Клименко, О. Матюшкін, В. Моляко, М. Смульсон, Р. Стернберг, Т. Сімон, Е. Торндайк, В. Шадріков, Р. Пономарьова, О. Яковлева та ін.). Багато науковців вивчали обдарованість через її складові: соціальний інтелект, емоційний інтелект, креативність, організаційні здібності, наголошуючи, що саме вони є провідними детермінантами у досягненні успіху. Психологічні характеристики обдарованості розглянуто в дослідженнях Г. Костюка, С. Максименка, В. Моляко, В. Рибалки, Дж. Рензулі, Н. Лейтеса, С. Рубінштейна, Б. Теплова, П. Торренса та ін. Особливості спортивної обдарованості відображено в комплексних дослідженнях таких авторів, як В. Алабін, Л. Волков, Б. Кретті, В. Платонов, К. Сахновський, В. Філін та ін.

У межах психологічного забезпечення розвитку спортивної обдарованості особливої актуальності набувають питання вивчення мотивів, що зумовлюють вибір спортивної діяльності та її реалізацію. Загальні аспекти проблеми мотивації досліджували такі вчені, як М. Алдерман, М. Алексєєва, В. Асєєв, В. Бажанюк, Г. Балл, Л. Божович, М. Боришевський, В. Вілюнас, Р. Десі, С. Занюк, Г. Костюк, О. Леонтєєв, М. Магомет-Емінов, С. Максименко, А. Маркова, А. Маслоу, Т. Матис, М. Матюхіна, С. Москвичов, А. Орлов, В. Рибалка, Б. Розен, Х. Хекхаузен, П. Якобсон та ін.

Багато досліджень присвячено вивченню мотивації досягнення успіху (Дж. Аткинсон, Б. Вайнер, К. Двек, Д. Макклелланд, Дж. Роттер, Ф. Хайдер та ін.). Зазначені дослідження є досить вагомим внеском в психологічну теорію. Проте ступінь дослідженості психологічних засад організації процесу навчання та формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді до цього часу не були предметом спеціального наукового вивчення.

---

---

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ

### 1.1. Обдарованість як психологічний феномен

Про складність та неоднозначність проблем обдарованості свідчать різноманітні тлумачення поняття «обдарованість». Існує декілька підходів до визначення цього феномену: психометричний, біологічний, когнітивний, системно-інтегративний. Розглянемо окремі з них [7; 42; 76; 98; 102; 107; 111; 167; 168; 187; 191].

Від початку ХХ ст. аж до 60-х рр. у психологічних дослідженнях переважав психометричний підхід, і обдарованість трактувалась як високий рівень інтелектуального розвитку [128]. Одна з перших теорій інтелекту полягала в тому, що він може бути зрозумілий з позиції гіпотетичних ментальних сутностей, що називаються факторами [128]. Вважалося, що ці фактори є джерелом індивідуальних відмінностей, які можна спостерігати в діяльності людей (школа, робота чи навіть взаємини в суспільстві). Психометричні теорії одержали таку назву тому, що засновані на вимірі психологічних властивостей.

Найбільш рання факторна теорія природи людського інтелекту була сформульована Ч. Спірменом, який запропонував факторний аналіз [128]. Він припустив, що інтелект – сполучення двох факторів: генерального й одного зі специфічних. Якщо генеральна здатність, або *g*, буде задіяною під час виконання розумових тестів усіх видів, то кожна специфічна здатність (що вимірюється кожним фактором окремо), буде задіяною для виконання лише одного роду таких тестів. Таким чином, кількість тестів відповідає кількості специфічних факторів, але генеральний фактор один (А. Дженсен) [128]. Ч. Спірмен припустив, що здатність, яка визначає генеральний фактор, найкраще може бути інтерпретована як своєрідна розумова енергія.

Г. Томсон висунув альтернативну інтерпретацію [128]. Він заперечив твердження Ч. Спірмена про те, що генеральний фактор

становить собою єдине джерело, що лежить в основі індивідуальних розходжень. Він припустив, що його поява обумовлена роботою безлічі розумових з'єднань, у тому числі рефлексів, асоціативних зв'язків між стимулами тощо. Виконання будь-якої специфічної задачі активізує величезну кількість цих з'єднань. Деякі з них справді вимагаються для виконання задачі, що потребує розумових зусиль, і комбінації таких зв'язків впливають на появу генерального фактора.

Л. Терстоун, як і Г. Томсон, прийняв гіпотезу Ч. Спірмена про генеральний фактор, але критично поставився до його оцінки [128]. Він стверджував, що це явище другого порядку чи одне з найменш значимих, а по-справжньому важливими є ті фактори, що Л. Терстоун назвав первинними розумовими здібностями.

Дж. Гілфорд не погодився з думкою більшості вчених, які дотримувались факторної теорії, відмовившись визнати існування будь-якого загального фактора [221]. Він заявив, що інтелект охоплює 120 елементарних здібностей (згодом збільшив їх до 150), кожна з яких становить собою інтелектуальну обробку деякого змісту (цифрового, символічного, вербального) для створення інтелектуального результату.

Важливим кроком в розвитку уявлень про обдарованість є виділення Дж. Гілфордом двох типів мислення: конвергентного та дивергентного. З цього моменту обдарованість прийнято поділяти на загальну і творчу. В основі загальної обдарованості лежить високий інтелект, а в основі творчої обдарованості – креативність.

Імовірно, найбільш розповсюдженим факторним описом інтелекту є ієрархічний. Гарний приклад його був запропонований Ф. Верноном, який думав, що інтелект може бути описаний як здатності різних рівнів узагальнення [221]. На вершині ієрархії знаходиться загальна (генеральна) здатність, яку визначав Ч. Спірмен. На другому рівні розташовується основна група факторів, наприклад вербально-освітня здатність, необхідна для успішності з таких предметів, як англійська мова чи історія, і практично-механічна здатність, необхідна для успішного вивчення ремесел і механіки. На наступному рівні знаходиться молодша група факторів, виділена з основної групи, а внизу містяться специфічні фактори, відзначені Ч. Спірменом. Ця ієрархія усуває протиріччя, що існували між двома крайніми видами факторів, запропонованих Ч. Спірменом. Між загальними і специфічними факторами знаходиться група факторів проміжних рівнів спільності.

Дж. Керролл представив свою ієрархічну модель інтелекту, засновану на факторному аналізі, що базується більш ніж на

460 матеріалах [128]. Розроблена Дж. Керролом модель являє собою ієрархію, що складається з трьох прошарків: I – обмежені, специфічні здібності (здатність писати чи вимовляти слово по буквах, швидко міркувати); II – здібності різних факторних груп (рухливий інтелект, гнучке мислення, що дає підставу бачити все по-новому, і кристалізований інтелект, накопичена база знань); III – загальний інтелект, аналогічний генеральному фактору інтелекту, зазначеному Ч. Спірменом. З цих прошарків, імовірно, найбільш цікавим є середній, до якого належать, окрім рухливих і кристалізованих здібностей, процеси навчання і пам'яті, зорового і слухового сприйняття, поверхневе продукування ідеї і швидкість (абсолютна швидкість реакції, а також швидкість точного реагування).

Якщо психометричний підхід спрямований на визначення того, чим індивіди відрізняються один від одного з погляду їхніх розумових здібностей, то *біологічний* орієнтований на зрозуміння внутрішньої локалізації здібностей або з погляду їх функціонування (мозок і центральна нервова система), або у зв'язку з їх спадкуванням (гени). Було висунуто багато різноманітних біологічних теорій.

Одна з найбільш впливових теорій належить Геббу, який розрізняв два типи інтелекту: А і В [128]. Інтелект типу А – це вроджений потенціал, біологічно детермінований, здатний до розвитку. Його він описував як «володіння гарним мозком і відмінною нервовою провідністю». Інтелект типу В – це функціонування мозку, що забезпечує розвиток. Він обумовлює середній рівень успіхів зрілої людини. Хоча під час визначення обох видів інтелекту однаково необхідно зробити заключення: висновки про інтелект типу А, на думку Гебба, є набагато менш безпосередніми, ніж про інтелект типу В.

Вчений стверджував, що більшість розбіжностей, які стосуються інтелекту, – це твердження про тип А, або уроджений потенціал, а не про інтелект В – зрілий функціональний рівень. Гебб також виділив інтелект типу С, що вимірюється у балах, отриманих під час тестування. Він є основою для визначення кожного з інших типів інтелекту.

Зусилля інших науковців були спрямовані на визначення обдарованості через спадковість [128]. З'ясувалося, що приблизно половина всіх розбіжностей у балах IQ пояснюються генетичними факторами (Дж. Лоехлін, Р. Пломін). Процентне співвідношення варіюється залежно від віку. Також важливо зазначити, що багато дослідників доводять неможливість чітко розділити вплив спадковості й навколишнього середовища (У. Бронфенбреннер), вказуючи, що потрібно зосередитися на розумінні того, як спадковість і середо-



вище спільно обумовлюють обдарованість чи впливають на нього (А. Дженсен, С. Скарр).

**Когнітивно-компонентний підхід** доповнює біологічний, а не суперечить йому. Відповідно до когнітивного напрямку, люди в процесі мислення виконують низку розумових операцій. Ці операції та породжуюча їх система складають базис обдарованості.

Р. Стернбергом було запропоновано інвестиційну модель обдарованості. Автор стверджує, що для творчості необхідна наявність *інтелектуальних здібностей, знань, відповідних стилів мислення, особистісних характеристик, мотивації й оточення* (середовища). Тріадична модель презентує інтелект як складне утворення, деякі аспекти якого можна досить точно виміряти, інші – описати, на деякі можна ефективно впливати [128].

Р. Стернберг виокремлює три загальні аспекти інтелекту: *компонентна субтеорія* (функції переробки інформації); *субтеорія досвіду* (здатність до автоматизованої поведінки); *контекстна субтеорія* (пристосування до середовища). Кожен аспект інтелекту охоплює більш конкретні складові. Так, компонентна субтеорія охоплює такі елементи: метаконпоненти; компоненти виконання; компоненти оволодіння знаннями [128].

Сполучення в одній людині всіх трьох компонентів характеризує найбільш загальний **вид обдарованості**, що у тріадичній моделі називається **аналітичним** [111].

Хоча когнітивні підходи забезпечують можливість зрозуміти зв'язок між розумовими процесами і людськими здібностями, багато вчених стверджують, що вони занадто обмежені та не можуть вимірити глибину обдарованості. З огляду на положення імпліцитних теорій інтелекту, прихильники контекстуальних підходів вважають, що інтелект неможливо зрозуміти поза культурним контекстом.

Дж. Беррі й Я. Ірвін запропонували його чотирьохрівневу модель [128]. Перший рівень (вищий) – екологічний контекст (природне культурне середовище існування, в якому живе людина). Другий рівень – емпіричний (модель повторюваного досвіду), що забезпечує умови навчання. Третій рівень – контекст виконання, який визначається набором умов навколишнього середовища, що є причиною тієї чи іншої поведінки в конкретних межах простору і часу. Четвертий рівень (найбільш нижчий) – експериментальний, визначальний контекст, у якому буде проводитися дослідження чи тестування.

Контекстуальні підходи чітко показують, наскільки важливим для дослідження обдарованості є облік контексту. Обумовлені ним

розходження виявляються на різних рівнях – від загальнокультурних до специфічних умов виконання задач.

Багато вчених розглядають обдарованість як складну інтегровану систему. Вони поєднують елементи різних підходів. До таких варто зарахувати теорію Х. Гарднера про складний множинний інтелект і трьохкомпонентну теорію Р. Стернберга про обдарованість як уміння домагатися поставленої мети [42; 128].

Х. Гарднер припустив, що інтелект – не однорідне створення, а деяке співіснування окремих і незалежних інтелектів [181; 182]. У його теорії безлічі інтелектів споконвічно нараховує їх сім. Перший, лінгвістичний, пов'язаний з читанням і письмом, слуханням і мовленням. Другий, логіко-математичний, – з числовими обчисленнями, витягом коренів, рішенням логічних головоломок і науковим мисленням. Третій, просторовий, активізований у морській навігації, пілотуванні літаків чи під час керування автомобілем. Четвертий, музичний, – у співі, грі на музичних інструментах, диригуванні оркестром, творенні музики, і, до деякої міри, під час її розуміння. П'ятий, тілесно-кінестетичний, означає здатність використовувати власне тіло під час виконання різних фізичних дій чи у спорті. Шостий, міжособистісний, актуалізується в розумінні дій інших людей і впливі на них. Сьомий, особистісний, полягає в здатності розуміти себе: знати, як виникає яка-небудь думка, розуміти свій діапазон емоцій, мати уявлення про те, чому дія була саме такою, і поводитися найбільш адекватно щодо своїх потреб, цілей і здібностей. Нещодавно Х. Гарднер виділив ще один вид інтелекту – натуралістичний, котрий являє собою здатність розрізняти моделі в природі.

О. Матюшкін, спираючись на роботи багатьох дослідників (Н. Лейтес, Б. Теплов, В. Крутецький, О. Голубєва, В. Русалов, І. Равич-Щербо, А. Запорожець, А. Брумлинський, Т. Кудрявцев, Дж. Берлайн, Я. Пономарьов та ін.), сформував наступну *синтетичну структуру* творчої обдарованості, долучивши до неї [42; 79; 100]: домінуючу роль пізнавальної мотивації; дослідницьку творчу активність, що виражається у виявленні нового, у постановці й вирішенні проблеми; можливості досягнення оригінальних рішень, прогнозування й передбачення; здатність до створення ідеальних еталонів, що забезпечують високі етичні, моральні, інтелектуальні оцінки.

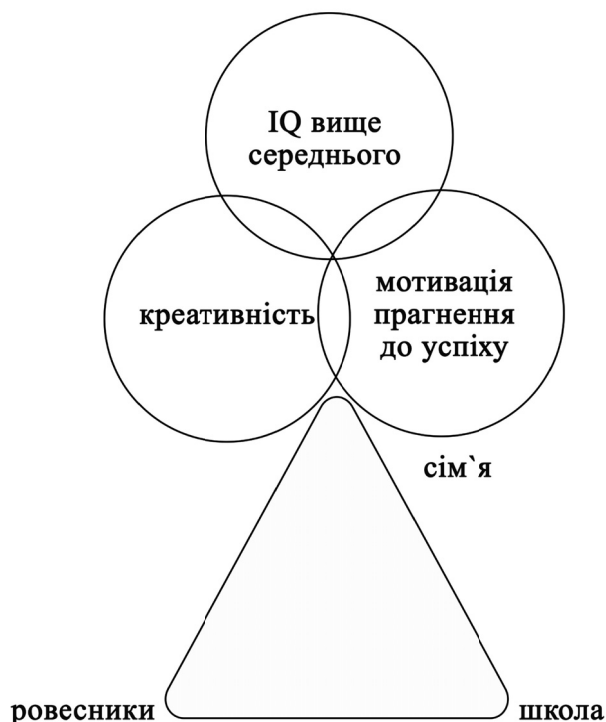
При цьому О. Матюшкін вважає принципово важливим зазначити, що обдарованість, талановитість необхідно пов'язувати з особливостями власне творчої діяльності, проявом творчості, функціонуванням «творчої людини». З цим цілком погоджується В. Моляко. Вчений виділяє в системі творчого потенціалу наступні складові [99; 100]:

- задатки, схильності, що виявляються в підвищеній чутливості, певній вибірковості, перевагах, динамічності психічних процесів;
- інтереси, їх спрямованість, частота і систематичність їх прояву, домінування пізнавальних інтересів;
- допитливість, прагнення до створення нового, схильність до пошуку і вирішення проблем;
- швидкість у засвоєнні нової інформації, утворення асоціативних масивів;
- схильність до постійних порівнянь, зіставлень, вироблення еталонів для наступного відбору:
- прояв загального інтелекту (схоплювання, розуміння, швидкість оцінок і вибору шляху вирішення, адекватність дій);
- емоційне забарвлення окремих процесів, емоційне ставлення, вплив почуттів на суб'єктивне оцінювання, вибір, перевагу тощо;
- наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, працьовитість, систематичність у роботі, сміливе прийняття рішень;
- творчість, креативність (уміння комбінувати, знаходити аналоги, реконструювати; схильність до зміни варіантів, економічність у рішеннях, раціональне використання засобів, часу тощо);
- інтуїтивність (схильність до швидких оцінок, рішень, прогнозів);
- порівняно більш швидке оволодіння уміннями, навичками, прийомами, технікою праці, ремісничою майстерністю;
- здатність до вироблення особистісних стратегій і тактик під час вирішення загальних і спеціальних нових проблем, задач; пошук виходу з будь-яких ситуацій (нестандартних, екстремальних ситуацій).

Дещо по-іншому, більш інтегрально можна представити прояв обдарованості, а саме через: домінування інтересів і мотивів; емоційну заглибленість у діяльність; волю до рішення, успіху; загальну і естетичну задоволеність від процесу і продуктів діяльності; розуміння сутності проблеми, задачі, ситуації; несвідоме, інтуїтивне рішення проблеми («нелогічне»); стратегічність у інтелектуальній поведінці (особистісні можливості продукувати проекти); багатоваріантність рішень; швидкість рішень, оцінок, прогнозів; уміння знаходити, вибирати (винахідливість, спритність). Між ними існує обширна ієрархія зв'язків, залежностей, і цю сукупність можна представити, маючи в основі ту чи іншу фундаментальну позицію, дещо по-іншому, на основі припущення про шість основних параметрів, а саме: 1) сфера реалізації обдарованості та переважаючий її тип; 2) прояв творчості; 3) прояв інтелекту; 4) динаміка діяльності; 5) рівні досягнень; 6) емоційне забарвлення.

Сучасні дослідження зарубіжних психологів також сприяли виникненню *комплексних теорій інтелектуальної обдарованості* [42]. Яскравим прикладом є концепція Дж. Рензуллі, який виділив три складові у структурі обдарованої особистості. Серед них: 1) інтелектуальні здібності вище середнього рівня, в тому числі загальні (вербальні, просторові, цифрові, абстрактно-логічні) і спеціальні здібності (можливості засвоєння знань і навичок у конкретних предметних областях); 2) креативність (гнучкість і оригінальність мислення, чутливість до всього нового, готовність до ризику тощо); 3) висока мотиваційна включеність у задачу (високий рівень інтересу, ентузіазму, наполегливості і терпіння під час вирішення проблем, витривалість у роботі тощо) [42; 111].

Так звану «трьохкільцеву» модель Дж. Рензуллі доповнив трикутником голландський вчений Ф. Монкс [128; 144; 145]. У вершинах трикутника (за Ф. Монксом) розміщується один з факторів мікросередовища: сім'я, школа, ровесники (див. *рис. 1*).



*Рис. 1. Модель обдарованості Дж. Рензуллі, доповнена Ф. Монксом*

Отже, можна стверджувати, що обдарованість – це своєрідна міра генетичних і досвідних певних можливостей особистості адаптуватися до життя. Основні функції обдарованості – максимальне пристосування до світу та оточення, знаходження рішення у будь-яких випадках, передусім, непередбачуваних, що вимагають саме творчого підходу [193; 213].

Спеціальна обдарованість характеризується наявністю у суб'єкта чітко проєктованих ззовні (що проявляються в діяльності) можливостей – думок, навичок, швидко і конкретно реалізованих знань, що виявляються через функціонування стратегій планування і вирішення проблем.

У цілому можна представити обдарованість як систему, що містить наступні компоненти:

- 1) біофізіологічні, анатомо-фізіологічні задатки;
- 2) сенсорно-перцептивні блоки (їх підвищена чутливість);
- 3) інтелектуальні та розумові можливості, що дозволяють оцінювати нові ситуації, а також вирішувати нові проблеми;
- 4) емоційно-вольові структури, що визначають тривалі домінантні орієнтації та їх штучне підтримування;
- 5) високий рівень продукування нових образів, фантазія, уява.

Проведений психологічний аналіз обдарованості створив основу для розгляду особливостей спортивної обдарованості.

## **1.2. Психологічні складові спортивної обдарованості**

Дослідження проблем спортивної обдарованості як одного з видів спеціального обдарування проводиться за двома напрямками [63; 64; 72; 82; 96; 116; 146]:

- 1) розроблення концептуальних вихідних положень щодо трактування даного феномена;
- 2) розкриття діагностичних засобів, спрямованих на виявлення спортивної обдарованості, починаючи з раннього віку.

Спортивні здібності й обдарованість можна розглядати як єдине ціле, як систему, властивості й особливості якої залежать, насамперед, від внутрішньої природи утворюючих її частин. Вивчення розвитку цілого, взаємозв'язків і взаємодії його частин є основним принципом пізнання дійсності. Цей принцип відображений і у розробці комплексного підходу до вивчення біологічних і соціальних об'єктів. Комплексне вивчення передбачає організацію діяльності різних фахівців, які працюють за єдиною програмою й координують спільні дії для досягнення загальної мети. Такий підхід у дослідженні об'єкта обумовлює необхідність розглядати спортивну обдарованість як систему з безліччю взаємозалежних елементів.

Комплексне вивчення спортивної обдарованості як об'єкта дослідження забезпечує можливість застосовувати в дослідженні одну з форм теоретичного усвідомлення об'єкта – загальну теорію систем.

Загальна теорія систем є міждисциплінарною сферою наукових досліджень, що визначають своєю задачею виявлення і теоретичний опис закономірностей будови, поведінки, функціонування і розвитку систем. Система розглядається як упорядкована певним чином безліч елементів, взаємозалежних між собою й утворюючих деяку цілісну єдність.

*Системний підхід* ставить перед собою визначене завдання – вивчення об'єкта як системи, у якій безліч елементів є взаємозалежними й утворюють при цьому ціле. Вивчення цілого можна проводити на різних рівнях. Ми вважаємо за доцільне вивчення проблеми спортивної обдарованості на рівні організму, не заперечуючи при цьому вивчення обдарованості та здібностей у спорті на інших рівнях.

Систему спортивної обдарованості можна зобразити у вигляді наступної схеми: цілісний організм – система органів – органи – тканини – клітинні й неклітинні елементи тканин.

В основі будь-якої структури здібностей, зокрема спортивних, знаходяться задатки, що володіють стабільністю і мають природну, біологічну основу (на цьому ґрунтується *біологічний підхід*).

Дослідження І. Павлова, його учнів і послідовників забезпечили можливість зрозуміти закономірності розвитку природи здібностей на підставі вивчення типологічних особливостей нервової діяльності людини, типу нервової системи та її властивостей. Було визначено, що люди з різними властивостями нервової системи мають характерні особливості не лише в поведінці, але й у розвитку своїх здібностей, навичок, якостей.

Найбільш істотна проблема взаємозв'язку здібностей і типологічних особливостей нервової системи полягає в тому, щоб, як вважає Б. Теплов, відрізнити тип нервової системи як природжену, природну особливість нервової системи, що представляє собою комплекс певних властивостей нервових процесів («генотип» чи «темперамент», за термінологією І. Павлова), від «характеру», «фенотипу» чи «складу вищої нервової діяльності», що виражаються в «образі поведінки людини і тварини», в «остаточній особистій діяльності» [166].

За результатами досліджень можна стверджувати, що наявність певного зв'язку між особливостями темпераменту спортсменів, руховими здібностями і психологічними якостями (рішучість, сміливість, витримка, володіння собою у всіх фазах вольової дії) є одним із факторів їхнього успішного виступу на змаганнях різного рангу [64; 82; 146].

Дослідники звертаються також до вивчення парціальних типологічних властивостей, які характеризують роботу окремих облас-

тей кори головного мозку (слухової, зорової, рухової області), що має велике значення для пізнання спеціальних здібностей [63; 96].

Таким чином, теорія і практика спорту свідчать про те, що типологічні особливості й основні властивості нервової системи значною мірою визначають розвиток фізичних і рухових здібностей. Чим сильнішою є нервова система з боку збудження, тим вагомніше поліпшує спортсмен свої результати на змаганнях, в умовах стресової ситуації, порівняно з тренуванням. Якщо ж процес збудження стає слабшим, то помітно погіршуються результати спортсмена порівняно з тренуванням. Таке явище ми пояснюємо тим, що емоційний вплив змагальних умов виявляється для певної групи спортсменів сильним подразником, що й викликає охоронне гальмування. Протилежний ефект спостерігається у представників сильного типу нервової системи.

Рівень критеріїв, за яким визначаються рекорди, з кожним роком стає вищим. Великі фізичні навантаження внаслідок щоденних спортивних тренувань, підвищена емоційність під час участі на відповідальних змаганнях вимагають від спортсмена певних особливостей нервової системи. Ці особливості характерні для спорту вищих досягнень і є одним із головних компонентів структури загальної спортивної обдарованості.

За *ситуативним підходом*, поведінка визначається здебільшого ситуацією або навколишнім середовищем. Такий підхід ґрунтується на теорії соціального научіння (А. Бандура), згідно з яким поведінку тлумачать, використовуючи поняття спостереженого научіння (моделювання) та соціального підкріплення (зворотний зв'язок). Іншими словами, впливи навколишнього середовища та підкріплення посилення формують модель поведінки. Людина може впевнено діяти у одній ситуації та невпевнено – у іншій, незалежно від її характерних особливостей. За значного впливу навколишнього середовища роль характерних особливостей особистості буде мінімальною. Наприклад, якщо вона інтровертована, скромна особистість, то за умови нападу на неї можете діяти наполегливо і навіть агресивно. Чимало футболістів – м'які та спокійні люди за межами футбольного поля. Проте гра вимагає від них прояву агресивності. Отже, ситуація є більш важливою детермінантою їхньої поведінки, ніж певні характерні особливості особистості.

Хоча ситуативний підхід і не набув стільки підтримки серед спортивних психологів, як підхід, заснований на характерних особливостях особистості, проте Рашелл і Д. Сидентоп вважають за можливе змінити поведінку у спорті та фізичному вихованні, змінюючи вплив середовища [172; 176]. Так само, як і підхід, заснований

на характерних особливостях особистості, ситуативний підхід не дає змоги точно прогнозувати поведінку. Ситуація може вплинути на поведінку, однак не всі піддаються впливові ситуацій.

За *взаємопов'язаним підходом*, ситуація і людина – ко-детермінанти поведінки, тобто змінні, що спільно зумовлюють поведінку людини. Іншими словами, щоб зрозуміти поведінку, треба знати характерні особливості людини та конкретну ситуацію. Прихильники цього підходу ставлять такі запитання:

- чи виступають екстравертовані спортсмени краще в командних дисциплінах, а інтровертовані – в індивідуальних?
- чи будуть люди з високим рівнем мотивації довше займатися за програмою фізичної підготовки, ніж люди з низьким рівнем мотивації?
- чи впевнені в собі діти віддають перевагу змагальним видам спорту, а недостатньо впевнена в собі молодь – незмагальним спортивним ситуаціям?

Більшість спортивних психологів, які вивчають поведінку спортсменів, віддають перевагу взаємопов'язаному підходу. Бауерс виявив, що взаємодія людей і ситуацій може набагато краще пояснити поведінку, ніж окремі характерні особливості або ситуації. Взаємопов'язаний підхід передбачає вивчення індивідуального реагування людей, які займаються спортом і фізичною культурою, за певних умов.

Підхід, заснований на характерних особливостях особистості, ґрунтується на передбаченні, що основні структурні одиниці особистості (характерні особливості) є відносно стабільними, тобто залишаються постійними за різних ситуацій. На підставі цього підходу психологи зазначають, що причини поведінки людини містяться в ній самій. Впливові ситуаційних або середовищних факторів відводиться незначна роль. Характерні особливості наперед визначають модель дії людини, незалежно від ситуації чи обставин. Наприклад, якщо спортсмен виступає на змаганнях, то він схильний до активної боротьби й до того, щоб цілком «викластися», незалежно від результату й ситуації. Проте така схильність не означає, що спортсмен діяти-ме так завжди, вона лише вказує на ймовірність такої поведінки у спортивних ситуаціях.

Серед прихильників такого підходу в 1960–70-х рр. можна назвати Г. Оллпорта, Р. Кеттелла і Г. Айзенка [42; 181]. Так, Р. Кеттелл визначив характерні властивості особистості через 16 незалежних факторів особистості (16-Q), які, на його думку, характеризують людину. Г. Айзенк пропонував розглядати характерні особливості



особистості у їх взаємозв'язку (від інтроверсії до екстраверсії та від стабільності до емоційності). На їхню думку, особистість можна найкраще зрозуміти, аналізуючи характерні особливості, які є відносно стабільними та стійкими упродовж певного часу.

Водночас знання характерних особливостей особистості людини не завжди дає змогу прогнозувати її поведінку за певної ситуації. Скажімо, одні люди легко стають роздратованими під час спортивної діяльності, а для інших це нетипово. Проте перші можуть бути недратівливими в інших ситуаціях. Схильність до дратівливості не дає підстав до розуміння того, які ситуації спричиняють таку реакцію. Це змусило деяких учених шукати фактори, що зумовлюють таку поведінку, серед ситуаційних або середовищних аспектів [31; 32; 43; 77].

*Психологія діяльності спортсмена.* Спорт – це специфічний вид людської діяльності та соціальне явище, що сприяє підняттю рівня престижу не лише окремих особистостей, а й спільнот, в тому числі і держави.

Наразі спортивна діяльність поділяється на три категорії: масовий спорт, спорт вищих досягнень і професійний спорт. Якщо головною метою людей, які займаються масовим спортом, є зміцнення здоров'я, фізичний і психічний розвиток, проведення дозвілля, то в спорті вищих досягнень головним є виявлення і порівняння граничних фізичних і психічних можливостей людей у процесі виконання різноманітних фізичних вправ. Професійний же спорт перетворився на шоу і став сферою бізнесу, способом заробляння «великих грошей», і про зміцнення здоров'я там вже не йдеться. Всі ці категорії є для багатьох спортсменів ступенями зростання.

*Особливості та етапи спортивної діяльності.* Незважаючи на істотні відмінності масового спорту від спорту вищих досягнень і особливо професійного спорту, спортивна діяльність за своїми основними характеристиками залишається однією і тією ж, з усіма притаманними їй закономірностями й особливостями.

Діяльність спортсменів має змагальний характер і за своєю суттю спрямована на досягнення максимального результату незалежно від рівня кваліфікації спортсменів.

Без змагального моменту спортивна діяльність втрачає свій сенс. У зв'язку з цим взаємодія спортсменів на змаганнях має два аспекти: щодо до суперника – як протиборство, а щодо партнерів по команді – як співробітництво, взаємодія. Протиборство регламентується правилами змагань, порушення яких призводить до штрафних санкцій, аж до дискваліфікації спортсмена.

Діяльність спортсменів – це багаторічний безперервний процес навчання і фізичного розвитку, тобто тренувальних занять з використанням великих, а іноді і граничних, фізичних навантажень.

Повноцінність спортивної діяльності вимагає дотримання спортсменом режиму життя в цілому, а не лише режиму тренувань і змагань. Режим життя спортсмена пов'язаний з багатьма обмеженнями, позбавленням себе багатьох задоволень, в тому числі і спілкування з рідними і близькими упродовж тривалого часу.

Продуктом спортивної діяльності є зміна спортсмена як особистості та індивіда, спортивні досягнення (рекорди, чемпіонські звання).

Для змагальної діяльності характерні такі особливості:

- публічність та її наслідки (оцінка глядачами, засобами масової інформації тощо). Тому заняття спортом стали престижною справою, що забезпечує можливість прославитися на всю країну і світ;
- значимість для спортсмена, оскільки він прагне або до перемоги, або до рекорду, або до виконання спортивного розряду чи нормативу;
- обмеженість кількості залікових спроб, тому часто немає можливості виправити невдалу дію або виступ;
- обмеженість часу, упродовж якого спортсмен може оцінити змагальну ситуацію, що виникла, і прийняти самостійне рішення;
- незвичність умов її здійснення за зміни місця змагання: кліматичні, тимчасові, метеорологічні відмінності, нові спортивні снаряди, спортивні зали і майданчики.

Все це призводить до виникнення у спортсменів станів нервово-психічної напруги, які на тренувальних заняттях, як правило, відсутні. Є дані, що чоловіки краще реагують на умови змагань, ніж жінки.

У сучасний спорт окрім самих спортсменів залучені тренери, спортивні керівники, лікарі, психологи, масажисти, менеджери, судді, журналісти. Тому підготовка видатного спортсмена вимагає значних фінансових витрат і використання останніх наукових досягнень в галузі теорії і методики спортивного тренування, фізіології, медицини, психології, фармакології, менеджменту. Однак у центрі уваги залишається спортсмен, інші дійові особи займаються пошуком талановитих осіб і створенням умов для реалізації наявних у спортсмена можливостей.

Змагальна діяльність як широке поняття охоплює низку етапів, що розрізняються і організаційно, і психологічно: підготовка до діяльності, прийняття старту, здійснення діяльності, проведення відновлювальних процедур і оцінка досягнутого результату. Кожному етапу спортивної діяльності відповідають певні психологічні стани, що виникають

залежно від умов і специфіки діяльності. Проте необхідно мати на увазі, що чіткої відповідності стану та етапів діяльності може і не бути. Наприклад, стан страху більшою мірою характеризує підготовку до діяльності, але він може проявитися і під час розвитку, і на етапі безпосереднього здійснення діяльності. Стан монотонії може виникати не лише під час діяльності, а й у процесі підготовки до неї і т. д. Тому співвіднесення стану і певного етапу діяльності умовне, і його потрібно розглядати лише як структурну організацію матеріалу.

На кожному етапі змагальної діяльності перед спортсменом стоять певні завдання, у тому числі і психологічного характеру.

*Управління мотивацією спортсменів.* Мотиви характеризуються силою і стійкістю. Саме вони є предметом турботи тренерів та спортивних психологів, оскільки від вираженості цих характеристик залежить успішність діяльності спортсменів.

У багатьох дослідженнях було доведено, що ефективність діяльності тим більша, чим більшою є сила мотиву. Особливо чітко ця закономірність виражена у дітей. Однак занадто велике бажання показати високий результат може призводити до зворотного ефекту.

У психології розрізняють мотиваційний потенціал різних видів стимуляції. Під мотиваційним потенціалом розуміють силу того впливу, який чинить на силу (енергетику) мотиву даний стимул. Зовнішні стимули можуть посилювати чи послаблювати силу мотиву, причому чим рутинною, простішою та одноманітнішою є робота, тим більшою мірою.

*Похвала, моральне заохочення, осуд і покарання.* Стосовно того, що є більш дієвим – похвала або осуд, єдиної думки серед психологів немає.

Наприклад, як показано в дослідженні П. А. Журавльова, після заохочення вольове зусилля збільшилося у 94 % учнів, а після осуду – у 81 % учнів. При цьому слабкий осуд збільшив вольове зусилля на 92 %. Однак сильні заохочення та осуд призводили до ослаблення вольового зусилля. Як бачимо, відмінності в ефективності впливу заохочення і осуду є незначними.

Ефективність цих впливів багато в чому залежить від індивідуально-типових особливостей спортсменів. Наприклад, на інтровертів та осіб зі слабкою нервовою системою більше діє похвала, а на екстравертів та осіб з сильною нервовою системою – осуд. У той же час і похвала, і осуд стимулююче діють лише в тому випадку, якщо повторюються поспіль не більш чотирьох разів, що було показано В. В. Маркеловим під час навчання дітей технічним прийомам гри в баскетбол.

Публічна похвала чинить значний стимулюючий вплив, в той час як публічно виражений осуд викликає вкрай негативне ставлення

спортсменів. На догану наодинці половина спортсменів реагує позитивно. Осуд має стимулюючий вплив, якщо тренер висловлює його в непрямій формі, не називаючи конкретних імен.

Негативна оцінка має стимулюючий вплив, якщо вона повністю обґрунтована і висловлена тактовно, з урахуванням ситуації та стану спортсмена. Необхідно враховувати і те, що найгірші результати роботи можуть бути за відсутності оцінювання спортсмена. Це призводить до значного зниження сили мотиву, оскільки у такому разі спортсмени вважають, що їхні старання нікому не потрібні.

Глобальна оцінка особистості спортсмена в цілому (як позитивна, так і негативна) є шкідливою. Позитивна глобальна оцінка викликає у спортсмена почуття непогрішності, що знижує його вимогливість до себе. Негативна глобальна оцінка порушує віру спортсмена в себе, що також знижує силу мотиву. За парціальної позитивної оцінки, пов'язаної з будь-якою конкретною діяльністю, спортсмен усвідомлює, що ще не все зроблено, що успіх не дає підстав для самозаспокоєння; за негативної парціальної оцінки він не втрачає впевненості в собі, не знижує силу мотиву, оскільки розуміє, що невдачу можна подолати, тому що для цього він має можливості.

Іноді для стимулювання активності старанного, але не дуже впевненого в собі спортсмена варто похвалити його за незначні і навіть уявні успіхи. Суттєвим моментом є своєчасність похвали й осуду.

*Змагання (суперництво) як стимулюючий фактор.* Збільшити силу мотиву на тренувальних заняттях можна використовуючи під час виконання вправ елемент змагання між командами спортсменів. Наприклад, А. Ц. Пуні показав, що юнаки, які тренувалися в бігу на 100 м, під час очного змагання один з одним покращували результат, але найбільше поліпшення спостерігалось, якщо змагання були командними. Подібні факти були отримані в інших дослідженнях щодо витривалості, максимального темпу рухів. Навіть проста обізнаність щодо більшої ефективності спортсменів в іншій команді або спортивній школі може сприяти збільшенню активності.

Діти та самовпевнені спортсмени більшою мірою стимулюються завдяки змагальній ситуації, більше «заводяться».

*Присутність інших людей.* Стимулюючий вплив на спортсменів чинить присутність на змаганнях і тренуваннях інших (особливо – значущих) людей. Однак нерідко спостерігається і зворотний ефект. Наприклад, якщо футболіст знає, що за ним спостерігає тренер збірної та вирішує, чи варто брати його в команду, ефективність гри спортсмена може знизитися через надмірне старання показати себе. Тут варто враховувати спостереження академіка В. М. Бехтерева,

який виділяв людей соціально збудливих, соціально загальмованих і індіферентних. Високотривожні спортсмени швидше виявляють негативну реакцію на присутність вболівальників, ніж низькотривожні, а спортсмени з високим рівнем домагань на підтримку глядачів найчастіше реагують позитивно.

Психологи довели, що навіть незначний прояв уваги та турботи до потреб людей підвищує самовіддачу в діяльності. Особливо підвищується мотивація, коли спортсмен знає, що його праця потрібна суспільству. Відсутність суспільної уваги (не згадують в пресі, не показують по телебаченню і т. п.) відображається на силі та стійкості мотиву до спортивної діяльності, викликає депресію.

Однак надмірний прояв суспільної уваги може мати і негативні наслідки (у спортсмена може з'явитися «зіркова хвороба» з усіма її негативними сторонами – сумнівними компаніями, вечірками і т. п.), які змінюють спрямованість спортсмена, послаблюють його прагнення підвищувати свою спортивну майстерність.

З іншого боку, підвищена відповідальність спортсменів з високою тривожністю теж може призвести до того, що, бажаючи виправдати суспільну увагу, спортсмен за надмірної старанності, через небажання зганьбитися знижує ефективність своєї змагальної діяльності.

Суспільна увага, що проявляється до спортсменів, пов'язана не лише з вихваланням, але і з критикою, часом суб'єктивною і несправедливою. Професійний розбір їхньої діяльності часто набуває в засобах масової інформації характеру емоційного обговорення. Не всі спортсмени мають імунітет до цього. Для деяких подібна критика може стати поштовхом до розвитку стану фрустрації, до конфлікту з оточенням. У такому випадку спортсмен починає прагнути до самотності, відмовляється спілкуватися з пресою і вболівальниками, у нього виникає страх перед змаганнями.

Сила мотиву залежить від того, наскільки ясно спортсмен усвідомлює сенс і мету своєї діяльності. Реальність досягнення мети створює для спортсмена перспективу. Вона повинна бути безперервною, з постійно ускладнюваними частковими цілями. Тому для підтримки сили мотиву доцільно ставити перед спортсменом не лише віддалені, а й найближчі цілі, досягнення яких викличе у спортсмена задоволення своєю діяльністю, і буде підкріплювати його мотиваційну установку (цілеспрямованість).

Тривале очікування або відкладання на невизначений термін досягнення мети призводить до втрати інтересу до діяльності, бажання досягти мети. Той же ефект створює і неясність мети, її неконкретність.

Важливе значення у діяльності спортсменів має матеріальне заохочення. Відомо, що як у любительському, так і в професійному спорті, для того, щоб спортсмени показали на змаганнях максимально високий результат, організатори змагань та спортивне керівництво використовують матеріальне стимулювання (призи у вигляді грошей, золотих злитків, діамантів, дорогих машин). У футбольному світі поширення набула практика грошового стимулювання не лише гравців своєї команди, а й команди, що грає з конкурентом.

*Придатність до спортивної діяльності та типологічні особливості.* Ефективність спортивної діяльності залежить від трьох чинників: здібностей та обдарованості спортсмена, професіоналізму його тренера, зовнішніх умов тренувальної та змагальної діяльності. Перший фактор змушує говорити про придатність тої чи іншої людини до певного виду спорту. Одні люди більш придатні для занять гімнастиком, інші – для бігу на короткі дистанції, треті – для метань і т. д. Існує думка, що нездатних людей немає. Однак спортивна практика засвідчує, що це твердження неабсолютно. Проблема полягає у розумінні здібностей. Якщо здібність розглядати як можливість людини займатися будь-яким видом спорту, то тут сперечатися нема про що. Інша справа, коли йдеться про високі спортивні досягнення. Завдяки праці можна домогтися вагомих результатів, але потрібно мати природну схильність до того чи іншого заняття. Саме це і має на увазі, коли йдеться про спортивні здібності.

Здібності з психологічних позицій розглядаються на трьох рівнях: нейродинамічному (властивості нервової системи і темпераменту, що виступають як задатки здібностей), психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, увага) і особистісної спрямованості. З урахуванням цих рівнів розробляються критерії для відбору дітей в ті чи інші види спорту за їхніми здібностям та обдарованістю (талантом) [56].

Необхідно наголосити, що для надійності прогнозу про обдарованість та придатність своїх учнів тренер повинен спиратися на науково обґрунтовані критерії та методики, а не довірятися лише своєму досвіду. Як показують численні приклади, багато видатних спортсменів не пройшли початкового відбору під час прийому в спортивні школи. Серед них десятиразова чемпіонка світу в парному катанні Ірина Родніна, металник спису з Латвії рекорсмен світу Яніс Луїс, чемпіон світу з боксу В'ячеслав Лемешев і багато інших. Тому для об'єктивності відбору повинні залучатися різні фахівці, в тому числі і психологи, які володіють інструментальними методами виявлення здібностей і обумовлюють їх задатки.

Нейродинамічний рівень здібностей охоплює дві групи типологічних особливостей.

Перша група – це властивості темпераменту: екстраверсія/інтроверсія, висока або низька тривожність, емоційна збудливість/емоційна незбудливість, імпульсивність/неімпульсивність, ригідність/лабільність.

За даними Б. А. Вяткіна, тривожні й емоційно збудливі дівчата, які займаються художньою гімнастикою за програмою майстрів, на змаганнях виконували вправи на один бал гірше, ніж на тренуванні. Нетривожні й емоційно незбудливі гімнастки показали практично однаковий результат на змаганні порівняно з тренуванням.

Від властивостей темпераменту залежить тривалість зосередження перед виконанням вправ. Дослідження показали, що тривалість зосередження є меншою у спортсменів, які мають високу тривожність, імпульсивність, ригідність і емоційну незбудливість (див. *табл. 1*). При цьому у спортсменів з цими типологічними особливостями (за винятком емоційно незбудливих) під час змагань тривалість зосередження зменшується, а у спортсменів з протилежними типологічними особливостями вона або не змінюється, або збільшується.

Екстраверсія/інтроверсія впливають на вибір спортсменами способів боротьби з негативними емоційними станами, що виникають під час змагань. Інтровертовані спортсмени найчастіше використовують самонакази, самопідбадьорювання, самопереконавання, відволікання від неприємних відчуттів, думок та емоцій, згадування минулих успішних виступів. Екстраверти в основному використовують мотиви громадського обов'язку та мотиви, пов'язані з тренером і товаришами [56].

*Таблиця 1*

**Тривалість зосередження у спортсменів з різними властивостями темпераменту (за А. Н. Капустінім)**

Спортсмени	Тренування, с	Змагання, с
Тривожні	4,25	3,47
Нетривожні	4,25	4,55
Імпульсивні	3,87	3,07
Неімпульсивні	5,62	5,07
Ригідні	3,50	3,40
Неригідні	3,77	3,80
Емоційно збудливі	4,62	4,15
Емоційно спокійні	3,00	3,15

За даними А. Н. Капустіна, тривожні, емоційно збудливі, неімпульсивні та ригідні спортсмени погіршують якість виконання вправ на змаганнях порівняно з тренуваннями, а нетривожні, емоційно незбудливі, імпульсивні та неригідні, навпаки, на змаганнях краще виконують вправи, ніж на тренуваннях.

В. І. Румянцева виявила, що гандболісти, баскетболісти та футболісти з високим нейротизмом в поєднанні з екстравертованістю частіше допускають під час ігор помилки і порушення в ігровій взаємодії, у них спостерігаються зриви у вигляді афективних реакцій (сперечання з суддями, прояв грубості до суперників), ситуативні відмови від діяльності [56].

Другу групу складають типологічні особливості властивостей нервової системи (сила/слабкість, рухливість/інертність, врівноваженість/неврівноваженість нервових процесів як у бік збудження, так і в бік гальмування).

Варто зауважити, що під час здійснення довгострокового та поточного відбору спортсменів психологи часто керуються застарілими поглядами на позитивну або негативну роль властивостей нервової системи у поведінці та ефективності діяльності людини.

Ці дані підтвердили справедливість положення Б. М. Теплова про те, що немає хороших і поганих типологічних особливостей: кожна з них залежно від ситуації може мати позитивні або негативні прояви. Так, інертність нервових процесів сприяє розвитку хорошої рухової пам'яті, але перешкоджає швидкості реагування. Слабкість нервової системи також має позитивні та негативні прояви.

Взаємовідносини між властивостями нервової системи людини й особливостями поведінки та психічного складу є складними. Адже властивості нервової системи позначаються словами, які застосовуються і до характеристик психічних особливостей. Можна зазначити такого роду паралелі: сильна нервова система – сильний характер, сильна воля; рухливі нервові процеси – рухлива людина, швидка в рухах, рішеннях, роботі. Насправді паралелізму такого роду між властивостями нервової системи та психічним складом людини немає. Сильний характер складається за психологічними законами формування характеру, але у різних людей на різній основі за різних властивостях нервової системи.

Варто зазначити, що в якості критеріїв довгострокового відбору важливо враховувати не одну типологічну особливість, а їх комплекс. Причому позитивні (тобто сприяють ефективній діяльності) типологічні комплекси для різних видів спортивної діяльності є різними.



Це пояснює той факт, що «типологічний портрет» представників різних видів спорту є різним. Наприклад, відмінності в типологічних особливостях властивостей нервової системи у стрибунів у воду і волейболістів, виявлені А. П. Кашиним. Для стрибунів у воду характерні слабка нервова система і рухливість нервових процесів, а для волейболістів – велика сила нервової системи та більше переважання збудження над гальмуванням.

У роботах учнів наукової школи Є. Ільїна [56] типологічні відмінності були продемонстровані на представниках більше тридцяти видів спорту (табл. 2).

Таблиця 2

**Переважаючі тенденції у вираженості типологічних особливостей властивостей нервової системи у представників різних видів спорту**

<b>Види спорту</b>	<b>Типологічні особливості</b>
Лижні гонки	Середня або слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість збудження і гальмування за зовнішнім і внутрішнім балансом
Біатлон	Слабка нервова система, рухливість нервових процесів, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Стрибки на лижах з трампліну	Сильна нервова система, середня рухливість збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом, переважання гальмування за внутрішнім балансом
Лижне двоборство	Середня сила нервової системи, рухливість збудження, середня рухливість гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Фехтування:	
рапіра	Слабка нервова система, рухливість збудження, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
шабля	Сильна нервова система, інертність збудження, рухливість гальмування, врівноваженість за внутрішнім і зовнішнім балансом
шпага	Слабка нервова система, рухливість збудження, врівноваженість або переважання збудження за зовнішнім і внутрішнім балансом
Спортивна гімнастика	Сильна нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість нервових процесів за зовнішнім і внутрішнім балансом

*Продовження таблиці 2*

Художня гімнастика	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Акробатика	Середня і слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом з невеликим зрушенням у бік збудження, врівноваженість за внутрішнім балансом
Спортивні ігри (баскетбол, волейбол)	Сила нервової системи різна, рухливість збудження, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Настільний теніс	Слабка нервова система, інертність нервових процесів, переважання збудження за зовнішнім і внутрішнім балансом
Бадмінтон	Слабка нервова система інертність збудження і гальмування, зовнішній баланс різний
Хокей з шайбою	Сила нервової системи різна, середня рухливість збудження і гальмування, переважання збудження або врівноваженість за зовнішнім балансом
Футбол	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом, переважання збудження або врівноваженість за внутрішнім балансом
Легка атлетика:	
короткий спринт	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, врівноваженість або переважання збудження за зовнішнім балансом
довгий спринт	Сильна і середня нервова система, інертність збудження, врівноваженість за зовнішнім балансом і переважання збудження за внутрішнім балансом
середні та довгі дистанції	Слабка нервова система, середня рухливість або інертність нервових процесів, врівноваженість за зовнішнім балансом
бар'єрний біг	Середня сила нервової системи, середня рухливість нервових процесів, врівноваженість за зовнішнім балансом
метання	Середня або слабка нервова система, інертність збудження, врівноваженість за зовнішнім балансом
Плавання (спринт)	Середня сила нервової системи, рухливість збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом

Розділ 1. Теоретичні засади вивчення проблеми спортивно  
обдарованої молоді

*Продовження таблиці 2*

Веслування на байдарках і каное	Сила нервової системи різна, рухливість збудження і гальмування, зовнішній баланс різний, практична відсутність осіб з переважанням гальмування за внутрішнім балансом
Стрибки у воду	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом
Велосипедні гонки:	
на треку	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом
на шосе	Слабка нервова система, інертність збудження, рухливість гальмування, врівноваженість за зовнішнім балансом
Городки	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Важка атлетика	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Боротьба класична	Сильна нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Парашутний спорт	Сила нервової системи середня або слабка, інертність збудження і гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Стрільба з лука	Сильна нервова система, інертність збудження і гальмування, врівноваженість або переважання гальмування за зовнішнім балансом, врівноваженість за внутрішнім балансом
Мотогонки	Сильна нервова система, рухливість збудження, інертність гальмування, врівноваженість за зовнішнім і внутрішнім балансом
Спортивне орієнтування	Слабка нервова система, інертність збудження, переважання збудження за зовнішнім балансом

*Етапи та особливості спортивної кар'єри.* Спортивна кар'єра – це багаторічні заняття людини спортом, націлені на високі досягнення і пов'язані з постійним самовдосконаленням спортсмена в обраному виді спорту.

Виділяють чотири етапи спортивної кар'єри: підготовка, старт, кульмінація та фініш. Підготовка – вибір виду спорту, старт – початок занять спортом, кульмінація – досягнення піку результатів,

фініш – завершення спортивної кар'єри, припинення занять спортом. Як пише Н. Б. Стамбулова, «якщо на етапі початкової спеціалізації спорт зазвичай сприймається спортсменами як гра, на етапі поглибленого тренування – як сфера вчення, то на етапі спорту вищих досягнень спорт стає способом життя, а потім і професією, джерелом існування» [160].

Особливостями спортивної кар'єри порівняно з професійною кар'єрою є її ранній початок (часто ще в старшому дошкільному віці; це стосується плавання, фігурного катання, спортивної та художньої гімнастики, стрибків у воду), ранні спеціалізація і кульмінація (в 18–30 років залежно від виду спорту) і раннє закінчення. У середньому тривалість спортивної кар'єри становить 10,5 років (Н. Б. Стамбулова). Тривалішою є спортивна кар'єра у легкоатлетів, лижників, спортивних гравців, борців. При цьому дівчата і жінки досягають кульмінації та завершують спортивну кар'єру на 1–2 роки раніше, ніж чоловіки. На термін завершення спортивної кар'єри впливають отримані спортсменами травми та погіршення спортивних результатів.

*Проблеми і труднощі спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.* На етапі початкової спортивної спеціалізації юні спортсмени стикаються насамперед з невідповідністю реального тренувального процесу з їхніми уявленнями про нього і про обраний вид спорту. «Обману очікувань» сприяють такі суперечності:

1) спорт – це не «свято», а «чорнова робота», іноді досить нудна і вимагає терпіння та зусиль над собою;

2) перш ніж розпочати освоєння основних спортивних умінь або гри, потрібно виконувати загально-розвиваючі вправи, які не мають прямого відношення до обраного виду спорту;

3) спортивні досягнення спочатку є малопомітними, їхня вагомість збільшується не відразу з початку тренувального процесу, а лише відповідно до міри засвоєння техніки вправи і розвитку якостей.

Потім виникають різні страхи: боязнь тренера, старших спортсменів, боязнь участі в змаганнях, боязнь опинитися неперспективним.

На етапі поглибленого тренування в обраному виді спорту починається робота «на результат». Це спричинює збільшення тренувальних навантажень (з 2–3 разів на тиждень до 5–6). Спортсмени після тренувальних занять відчують себе надзвичайно стомленими, виснаженими. У багатьох виникає страх не витримати навантаження, боязнь отримати травму, захворіти, оскільки вони вважають, що тренерів не турбує, встигає спортсмен відновлюватися чи ні. Саме на цьому етапі спортсмени за наполяганням тренера починають

використовувати різні таблетки для прискорення відновлення, приросту сили і т. п. У дівчат виникає проблема регулювання ваги.

На важливих змаганнях багато дівчат і юнаків (перші частіше) відчувають страх і розгубленість, оскільки зустрічають сильну конкуренцію з боку інших учасників. Однією з головних проблем стає нестабільність результатів на змаганнях. Перед спортсменами постає питання про психологічну стійкість.

Важливою проблемою стає поєднання занять спортом з навчанням.

Етап вищих досягнень – перехід із юнацького спорту в дорослий, коли спорт стає головною справою життя. Тренування проводяться по 2–3 рази на день 6 днів на тиждень. Спортсмени прагнуть потрапити в спортивну еліту та втриматися в ній. Вагоме значення надається пресі та реакції вболівальників, завоюванню авторитету серед фахівців. У зв'язку з дорослішанням спортсменів і набуттям ними власного досвіду і формуванням поглядів на тренувальний і змагальний процеси часто порушуються сформовані в юнацькі роки взаємини з тренерами, які продовжують повністю визначати та контролювати життя своїх учнів у спорті і поза ним. У результаті кожен четвертий спортсмен змінює тренерів через погіршення взаємин з ними.

Спортсмени починають відчувати недоброзичливість партнерів, їхню заздрість, виникають конфлікти зі старшими за віком членами команди. Посилюється страх невдалого виступу на великих змаганнях, боязнь не реалізувати себе, виникає страх перед конкретним суперником, «чужим полем», боязнь отримати травму. У деяких спортсменів з'являється «зіркова хвороба» [56].

У більшості досліджень з теорії та методики спортивного відбору застосовується спеціальна технологія оцінки спортивних здібностей і спортивної обдарованості [28; 72; 116; 146]. Основний зміст її полягає в дослідженні та визначенні модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, у вивченні інформаційної значущості параметрів, що впливають на спортивний результат, їх стабільності й генетичної обумовленості, а також в обґрунтуванні організаційних питань. Не викликає сумнівів теоретичне та практичне значення цих досліджень. Однак у процесі розробки такої складної проблеми необхідно, насамперед, чітко визначити поняття «спортивний відбір», а потім і зміст його критеріїв, беручи до уваги не лише предмет досліджень, але й їх спрямованість.

Зокрема, на думку В. Філіна, спортивний відбір являє собою систему організаційно-методичних заходів, на підставі яких виявляються задатки та здібності дітей (дівчат і юнаків) для спеціалізації у

певному виді спорту [123]. Досягнення високих результатів у будь-якому виді діяльності, у тому числі і спортивній діяльності, вимагає найвищих форм прояву здібностей – обдарованості, таланту. Тому до визначення поняття «спортивний відбір» доцільно, на нашу думку, долучити поняття «обдарованість».

На думку В. Платонова, спортивний відбір необхідно розглядати як «процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту». Обдарованість трактується як таке поєднання здібностей, що обумовлює найвищий рівень діяльності [123].

Е. Мартиросов та інші дослідники вважають, що різноманіття і суперечливість підходів до проблеми спортивного відбору і методів його вивчення обумовили різне розуміння предмета дослідження [121; 123].

Проведений теоретичний аналіз і результати наших експериментів створили основу для розгляду спортивної обдарованості як сполучення здібностей, що забезпечують високі досягнення в спорті.

Тренувальні та змагальні впливи розвивають задатки в рухові, фізичні та психічні здібності. Такий підхід до розуміння значення задатків обумовлений, передусім, вимогами сучасного спорту. Отже, інформація про ті ознаки, що визначають зміст задатків, і є ядром спортивної обдарованості. Така інформація охоплює віковий діапазон від початкового етапу занять спортом до етапу вищих спортивних досягнень.

Напевне, тому предметом досліджень Л. Сергієнко, В. Шварца, С. Хрущева та інших був вплив морфологічних, фізіологічних, психофізіологічних й інших ознак на результати в різних видах спорту. Науковцям вдалося розробити програму дослідження з вивчення вікової структури спортивної обдарованості в різних видах спорту через вимір параметрів, що характеризують рівень розвитку фізичних здібностей (педагогічний критерій), антропометричних ознак (соматометричний критерій) і психофізіологічних показників, що відображають основні властивості нервової системи та типологічну групу (психофізіологічний критерій). Розрахунок і аналіз здійснювалися за допомогою коефіцієнтів множинної детермінації (у відсотках); оцінювалися сумарний і вибірковий вплив кожного критерію на спортивний результат [123]. З'ясувалося, що у спортсменів (8–9 років) у період початкової підготовки найбільший вплив на спортивний результат чинить рівень розвитку фізичних здібностей та антропометричних ознак. У віці 16–17 років на досягнення результатів у спорті найбільше впливають психофізіологічні показники.

Враховуючи комплексні дослідження спортивної обдарованості щодо розробки змісту критеріїв спортивного відбору на різних етапах підготовки спортсменів, ми дійшли висновку, що *структуру загальної спортивної обдарованості* необхідно вивчати з урахуванням [28; 123]:

- аналізу діяльності представників усіх видів спорту, сучасних вимог до тренувального процесу і змагальних навантажень;
- ролі особливостей будови тіла, соматотипу і конституції особистості. Адже значні тренувальні навантаження й швидке відновлення сил після них характерні для спортсменів високого класу, що вимагає відмінного здоров'я, високого рівня працездатності та визначається рівнем розвитку фізичних здібностей;
- рівня розвитку рухових здібностей (координація рухів, м'язова чутливість, просторове орієнтування тощо), оскільки від цього залежить якість виконання вправ, а отже, спортивний результат;
- типу нервової системи, емоційної стійкості, уміння керувати своїми почуттями в умовах спортивного стресу.

Таким чином, спортивну обдарованість можна розглядати як сполучення задатків особистості, що сприяють максимальному розвитку її рухових, фізичних і психічних здібностей для високих досягнень у спорті. Залежно від виду спорту значимість цих здібностей може змінюватися. До складових спортивної обдарованості належать: фізичні задатки до певного виду спорту; здоров'я (фізична витривалість, сильна нервова система); сенсорно-перцептивні здібності (великий діапазон можливостей органів чуття; швидкість сенсомоторних процесів; просторово-часова рухова координація); наполегливість у досягненні високих результатів у спорті; гнучка моторна координація; високі адаптивні можливості у ситуації невідзначеності.

Проведений психологічний аналіз мотивації досягнення успіху та аналіз основних підходів до розуміння спортивної обдарованості створив основу для розгляду взаємозв'язку між мотивацією досягнення успіху та розвитком спортивної обдарованості.

### **1.3. Психологічні дослідження проблеми мотивації досягнення успіху. Взаємозв'язок мотивації досягнення успіху з розвитком спортивної обдарованості**

Проблема дослідження мотивації як процесу, що спонукає, спрямовує й регулює виконання діяльності, була предметом дослідження багатьох вчених (А. Алдерман, В. Асєєв, І. Алтуніна, В. Бажанюк,

Г. Балл, Л. Божович, М. Боришевський, В. Вілюнас, Р. Десі, С. Занюк, Г. Костюк, О. Леонтьєв, В. Лукіна, М. Магомет-Емінов, Д. Макклелланд, С. Максименко, А. Маслоу, Т. Матіс, М. Матюхіна, В. Мільман, С. Москвичов, А. Орлов, М. Рогов, Х. Хекхаузен, П. Якобсон) [2; 3; 37; 44; 58; 74; 71; 97; 125; 136; 140; 141; 152; 154; 158; 164; 173; 180; 192]. Однак і досі відсутнє її цілісне висвітлення. Про необхідність та актуальність комплексного інтегративного підходу до мотивації зазначали А. Бюссінг, М. Магомет-Емінов [24; 35; 86]. Так, Дж. Ведже здійснив спробу представлення цілісної картини, що відображає структуру, механізми й процес функціонування мотивації досягнення, а М. Магомет-Емінов розробив системно-динамічну модель мотивації. Інші дослідники (Х. Хекхаузен, П. Гольвітцер, Ю. Куль та ін.) дотримуються інтегративної точки зору на розгляд мотивації діяльності індивіда: виділяються різні фази (етапи) мотивації як цілісного процесу, які вони називають власне мотиваційними та вольовими [35]. Наприклад, Х. Хекхаузен і П. Гольвітцер у своїй «моделі Рубікону» виділяють чотири фази мотивації діяльності: зважування, планування, дія й оцінювання [178; 179]. Вони вказують, що вивчення вольових процесів бере початок у роботах Н. Аха й К. Левіна, а власне мотиваційних – у роботах Дж. Аткинсона та його колег, і належають на необхідності інтегративного підходу до мотивації [35].

Упродовж останніх десятиліть підсилювався інтерес до інтеграції знань про когнітивні й емоційні компоненти й відповідних предикторів мотиваційного процесу, що сприяло створенню більш цілісного розуміння функціонування мотивації досягнення успіху в діяльності. Розвиваючи ідеї гуманістичних психологів, які сформулювали більшість мотиваційних конструктів на високоабстрактному рівні, сучасні теоретики запропонували моделі мотивації, у яких здійснено їх більш чітку й точну операціоналізацію й оцінку.

Набуття здатності до свідомого керування власною мотивацією та саморегуляції представлені в теоріях М. Алексєєвої, Л. Божович, С. Боришевського, С. Занюка, С. Москвичова [1; 19; 21; 57; 103; 104].

«Бути мотивованим» означає володіти низкою характеристик, що забезпечують процеси постановки цілей, реалізацію намірів, реагування на невдачі й у результаті – досягнення ефективного результату. Більшість сучасних теорій мотивації присвячені окремим сторонам або складовим мотивації: зовнішній та внутрішній регуляції діяльності, процесам цілепокладання, особливостям уявлення суб'єкта про рівень особистісного контролю діяльності й т. д. У сучасних теоретичних парадигмах велику увагу приділено різним когнітивним складовим і предикторам мотиваційного процесу [35]:



уявленням суб'єкта про контрольованість процесу та результату діяльності (Е. Скіннер, Т. Літл), уявленням про змінюваність здатностей і ролі зусиль у досягненні результату (К. Двек), уявленням про особисту відповідальність за успіхи й невдачі (Дж. Роттер), уявленням про причини успіхів і невдач (Б. Вайнер, М. Селігман). Ці різні теорії доповнюють одна одну.

Вивченню мотивації досягнення присвячені праці Дж. Аткинсона, який запропонував в межах *когнітивного напрямку теорію очікуваної цінності* [218]. Дж. Аткинсон та Д. Макклелланд на основі експериментів вивчали потреби в досягненнях та розробляли практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності діяльності менеджерів. Д. Макклелланд ввів термін «*мотивація досягнення*», розуміючи під ним співвіднесення з критеріями *якості діяльності* [87]. Він виділив фактори, що визначають рівень мотивації в кожній конкретній ситуації, серед яких: важливі ситуаційні детермінанти; значущість досягнення успіху; суб'єктивні еталони досягнення; тенденція (бажання) досягти успіху; тенденція уникнення невдач, що розглядається як запобігання; ефект схильності до уникнення невдачі на виконання; ризико-перевага, виконання і наполегливість; реальні та нереальні академічні очікування; широко суспільні імплікації; ймовірність або очікування успіху; мотиваційний ефект групування за здібностями у школі та в університеті; вплив успіху та невдачі на наступну мотивацію; наполегливість в орієнтованій на досягнення діяльності; компоненти тенденції до виконання завдання.

На думку Дж. Аткинсона, мотив досягнення успіху ( $M_s$ ), який індивід демонструє в кожній новій ситуації, сполучається з двома специфічними ситуативними впливами [233]:

- 1) силою очікувань або ймовірністю успіху ( $P_s$ );
- 2) розміром заохочення успіху в конкретній діяльності ( $I_s$ ).

Сила мотивації досягнення або тенденція наближення до успіху ( $T_s$ ) через виконання певних дій, на думку вченого, виражена так:

$$T_s = M_s \times P_s \times I_s$$

Перша змінна  $M_s$  є відносно загальною і стабільною характеристикою особистості. Але значення двох інших змінних  $P_s$  і  $I_s$  залежить від минулого досвіду індивіда в специфічних подібних ситуаціях, в яких він опинився. Ці величини змінюються відповідно до міри того, як індивід переходить від однієї життєвої ситуації до іншої, і розглядаються як характеристика в певних ситуаціях або в певних завданнях.

Спираючись на роботи Ф. Хайдера, Дж. Роттера, Б. Вайнер розвив запропоновану Дж. Аткинсоном концепцію *мотивації досягнення*

як очікувану цінність [35]. Він припустив, що очікування майбутніх результатів визначаються тим, що індивід думає про причини успіхів і невдач, тобто його уявленнями про них. Зокрема, атрибуції (приписування) невдачі недостатнім зусиллям будуть сприяти посиленню мотивації досягнення, а атрибуції недоліку здібностей будуть її зменшувати. Атрибуції – це висновки, що робить людина про причин власної чи чужої поведінки (її успішних і неуспішних результатів).

В експериментальному дослідженні Б. Вайнера, А. Кукли було показано, що люди з високою (результуючою) мотивацією досягнення пов'язують успіх зі здібностями і зусиллями, а невдачу – з недоліком зусиль [55]. Індивіди з низькою мотивацією досягнення думають, що причиною їхнього успіху є міра труднощів задачі (її легкість) чи вдача, а причиною невдачі – недолік здібностей.

Б. Вайнер розробив модель каузальних атрибуцій, відповідно до якої причини поведінки описуються за двома підставами [35]: 1) внутрішні чи зовнішні стосовно індивіда; 2) відносно стабільні чи нестабільні в часі. У результаті виділяються чотири основні причини успіхів чи невдач: 1) здібності (abilities) чи їх відсутність; 2) зусилля (чи їх недолік); 3) труднощі (чи легкість) завдання; 4) вдалий (чи невдалий) збіг обставин (випадок).

М. Селігман розглядає питання мотивації досягнення успіху з двох сторін: особистого досвіду індивіда, що сприяє формуванню подібних реакцій, та когнітивної сфери особистості, оскільки одна і та ж стресова подія може бути по-різному сприйнятою й оціненою різними вченими [35; 55]. Він запропонував *когнітивно-біхевіоральну теорію безпорадності*, що пояснює, по-перше, зовнішні джерела безпорадності, по-друге, її когнітивні предиктори, зокрема пояснювальний стиль, використовуваний людиною під час оцінки різних подій. М. Селігман піддав детальному вивченню таку найважливішу складову мотивації діяльності, спрямованої на досягнення успіху, як характер реагування на невдачі – у всіх її проявах, на поведінковому, когнітивному й емоційному рівнях.

Основне завдання теорії М. Селігмана – пояснити внутрішні та зовнішні механізми пасивної, неадаптованої поведінки суб'єкта, названі вченим вивченою безпорадністю. Вивчена безпорадність – це психологічний стан, що передбачає порушення в мотивації, а також у когнітивних і емоційних процесах, що виникає в результаті пережитої суб'єктом невідконтрольності, тобто незалежності між зусиллями, що докладаються, і результатом діяльності (успіхом/невдачею).

К. Двек запропонувала *соціокогнітивний підхід* до пояснення механізмів функціонування мотивації досягнення. Вона показала, що

уявлення суб'єкта про власні здібності мають важливе значення для цілей, які він перед собою ставить, і досліджувала адаптивні й дезадаптивні (безпомічні) мотиваційні патерни [35; 55; 80; 176]. К. Двек припустила, що уявлення людей про такий внутрішній фактор, як здатність, можуть бути різними. Їй вдалося показати, що імпліцитні теорії здібностей мають значні наслідки для таких (ключових) складових мотивації, як тип і рівень складності цілей, що ставить перед собою суб'єкт, а також наполегливість, яку він демонструє при зустрічі з труднощами в процесі їх досягнення.

Запропонована К. Двек когнітивна модель поведінки, орієнтованої на майстерність під час вирішення інтелектуальних завдань, була застосована нею і до вирішення людиною соціальних завдань. К. Двек стверджувала, що у процесі побудови взаємин з іншими (наприклад, будуючи дружні взаємини) люди діють двоюко. Це визначається різними стратегіями поведінки та уявленнями людини про саму себе й інших людей. Так, одні вірять, що особистість являє собою незмінну сутність, у той час як інші думають, що в процесі розвитку відносин з іншими людьми особистість змінюється, і людина може впливати на власні особистісні характеристики. Відповідно перші бояться вступати у взаємини за наявності ризику бути відторгнутими, зазнати невдачі та знизити свою самооцінку. Інші, навпаки, – схильні «працювати над собою», активно долучаються до відносин навіть з невизначеним результатом і не бояться невдач (К. Двек).

Було показано, що в соціальних і міжособистісних ситуаціях люди, які розглядають ті чи інші особистісні характеристики як неконтрольовані (фіксовані якості), схильні ставити перед собою завдання класифікувати оточуючих людей, а також робити висновки про особистісні особливості та будувати прогнози про поведінку інших людей, ґрунтуючись на припущеннях щодо їхніх особистісних рис (К. Двек).

*Концепція самоефективності* А. Бандури використовувалась активно упродовж останніх 25 років. Ця концепція є ще одним варіантом теорії контролю, що виник у руслі *когнітивно-біхевіорального* підходу до дослідження проблем мотивації досягнень особистості (когнітивний біхевіоризм А. Бандури). На відміну від прихильників теорій мотивації як очікуваної цінності А. Бандура вважає, що ключем до розуміння мотивації є не цінність (привабливість) успішного результату і не очікування успіху, а впевненість у собі, точніше – віра у свої можливості впоратися з даним видом діяльності [35; 178; 183].

Концепція самоефективності є частиною соціально-когнітивної теорії А. Бандури, відповідно до якої психологічне функціонування

людини описується в термінах безупинної взаємодії трьох груп факторів – поведінкових, когнітивних і стосовно навколишнього середовища. Відповідно до підходу, що розвивається А. Бандурою, людина не залежить цілком від контролю зовнішніх сил (підкріплень), але і не є вільною істотою, здатною робити все, що їй захочеться. А. Бандура надає великого значення взаємодії поведінкових реакцій і факторів, які стосуються оточення, – динамічному процесу, у якому центральну роль відіграють когнітивні й особистісні компоненти, що організують і регулюють людську діяльність. Тому концепція А. Бандури є не лише біхевіоральною, але й когнітивною. Він вважає, що привабливості результату та віри в позитивний результат (очікування успіху) недостатньо для запуску мотивації суб'єкта. Необхідна також віра у свої можливості впоратися з даним видом діяльності. При цьому він вважає, що самоефективність – головна (центральна і надзвичайно важлива) детермінанта людської поведінки, і визначає її як «судження людей про свої здібності організувати і виконати ланцюг дій, необхідних для досягнення встановлених заздалегідь типів результатів діяльності» [178; 179; 183]. Самоефективність полягає в тому, наскільки компетентною почуває себе людина, виконуючи ту чи іншу справу. Самоефективність не є функцією здібностей чи навичкою людини, а залежить від того, що вона думає про свою здатність впоратися з різними ситуаціями й успішно проявити себе в них.

Е. Десі та Р. Райан розробили оригінальний теоретичний підхід до пояснення внутрішньої і зовнішньої мотивації, який вони назвали *теорією самодетермінації* [35; 178; 189; 190]. Цей підхід базується на новому розумінні базових потреб, що лежать в основі внутрішньої мотивації, й оцінці та інтерпретації індивідом подій зовнішнього середовища.

Основна увага в теорії самодетермінації приділяється вивченню впливу на внутрішню мотивацію таких факторів, як нагороди, зовнішні оцінки, обмеження та стилі міжособистісної взаємодії. Внутрішню мотивацію Е. Десі та Р. Райан визначають як «вроджену характеристику людини, засновану на застосуванні своїх інтересів та здібностей, що включає в себе прагнення до пошуку і подолання задач оптимального рівня складності» [35; 178].

Теорія мотивації Е. Десі та Р. Райана складається з трьох підтеорій, перша з яких називається теорією *самодетермінації*. Спираючись на роботи гуманістичних психологів, насамперед на теорію мотивації А. Маслоу [95], а також роботи Ф. Хайдера, Р. де Чармса і Р. Вайта [51; 52; 172], Е. Десі стверджує, що внутрішня мотивація

базується на вроджених (організмичних) потребах у компетентності й самодетермінації. Вона ініціює і енергетизує широкий спектр видів діяльності та психологічних процесів, для яких первинною винагородою є відчуття ефективності й автономії. У внутрішньому світі суб'єкта ці дві потреби тісно пов'язані, однак операційно та теоретично вони можуть бути розведені.

Внутрішньо мотивована поведінка заснована на відчутті майстерності та компетентності, інтересі, а також відчутті свободи від зовнішніх тисків, таких як нагороди і підкріплення, коли індивід вважає себе причиною своїх дій. Внутрішні потреби в компетентності та самодетермінації мотивують людей постійно прагнути до досягнення цілей оптимального рівня труднощів, цілей, що не є ні занадто простими, ні занадто складними.

Е. Десі та Р. Райан постулювали існування трьох базових потреб у: 1) самодетермінації; 2) компетентності; 3) близьких взаєминах із іншими людьми (рис. 2). Стверджується, що ці психологічні потреби є базовими й вродженими. Пафос додання даним потребам статусу вроджених і базових багато в чому пов'язаний із протиставленням когнітивного погляду на мотивацію біхевіористському, що надавали значення лише мотивації, заснованій на підкріпленні та заперечували наявність у людини внутрішньої мотивації діяльності.

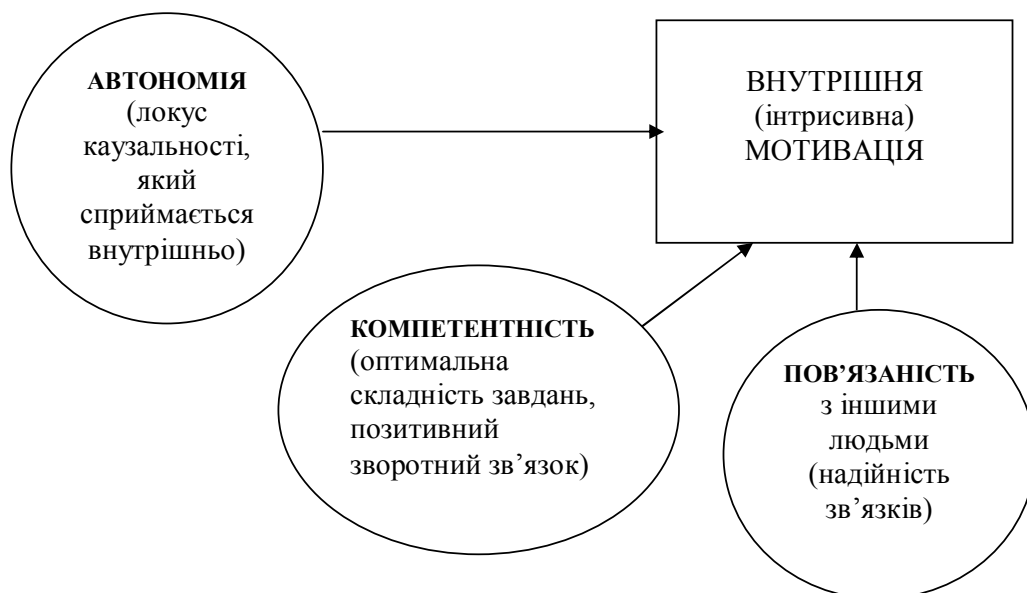


Рис. 2. Теорія самодетермінації: фактори, пов'язані з посиленням внутрішньої мотивації

Аналіз сучасних теорій та емпіричних досліджень щодо мотивації досягнення дозволили вченим сформулювати *інтегративну модель мотивації діяльності*, спрямованої на досягнення успіху, що

описує п'ять основних мотиваційних блоків, а також їхні предиктори (Т. Гордєєва, Д. Леонтєєва). Вчені виділяють наступні складові мотиваційного процесу [35]:

- 1) формування домінуючих мотивів діяльності (мотиваційно-регуляційний блок);
- 2) постановка цілей (цільовий блок);
- 3) планування виконання діяльності (інтенціональний блок);
- 4) реагування на ситуацію перешкоди, труднощі й невдачі, що виникають в процесі виконання діяльності (блок «реакція на невдачу»);
- 5) реалізація намірів (блок «зусилля»).

Відповідно до представленої моделі мотивація не є однорідним феноменом, що може бути оцінений лише за фактором сили: більше мотивації або менше. Мотивація визначається, насамперед, розходженнями в цінностях, відчуттям себе компетентним у даній галузі та вірою, що за допомогою зусиль суб'єкт може досягти бажаного результату. У даній моделі автори розуміють мотивацію як процес, що спонукає, спрямовує й регулює діяльність з досягнення успіху.

У процесі здійснення аналізу проблеми мотивації досягнення успіху необхідним, на наш погляд, є врахування того факту, що успішність діяльності не можна розглядати окремо від особистості, яка цю діяльність виконує. Тому, як слушно зазначає Ж. Вірна, специфічність умов здійснення професійної діяльності впливає на її результат, проте особистість може змінювати умови або підпорядковуватися їм. Серед детермінант успішності діяльності вона виокремлює [27]:

а) зовнішні умови, в яких відбувається професійна діяльність (характер суспільно-політичних відносин і поглядів суспільства на цінність людини, на її місце в процесі суспільного виробництва; умови та організація професійної діяльності, у тому числі підготовка спеціаліста). Вважається, що соціальна детермінація досягнення успіху забезпечує можливість активності, вибору, відповідальності, отримання людиною позитивного досвіду під час виконання професійної діяльності, формування ціннісних орієнтацій, що визначають рівень особистісної активності та спрямованості;

б) внутрішні умови, що визначають психологічні властивості та схильності особистості до професійної діяльності. До особливостей особистості, яка здатна досягнути успіху, належать наступні: психічне здоров'я, що дає змогу протистояти можливому негативному впливу ззовні та використовувати реальні зовнішні можливості, орієнтація на успіх, висока самооцінка, наявність суб'єктивного контролю за ситуацією, висока активність, яку зумовлено прагненням пізнати свої можливості та реалізувати їх.

Отже, на підставі проведеного теоретичного аналізу проблеми мотивації досягнення успіху можна стверджувати, що успішність діяльності особистості залежить від того, наскільки вона володіє: мотивацією досягнення успіху; позитивним уявленням про образ Я; когнітивною позицією щодо успіху або неуспіху, що забезпечує збереження контролю за перебігом професійної ситуації. При цьому інтегративною психологічною детермінантою, яка визначає успішність діяльності, є потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості.

Для подальшого розкриття проблеми мотивації досягнення успіху необхідним є аналіз змісту поняття «обдарованість» та його висвітлення в психологічних дослідженнях.

Аналіз літератури свідчить, що у дослідженнях особливостей мотивації досягнення успіху в спортсменів, які демонструють понадвисокі результати, можна спостерігати різні підходи (В. Алабін, Л. Волков, Н. Булгаков, В. Келлер, В. Філін, В. Платонов, К. Сахновський, Р. Пілоян, Б. Кретті та ін.) [28; 77; 121; 122; 123; 155, 203].

Так, Мегоні та Евенер почали вивчати когнітивні (психологічні) стратегії, що відрізняють спортсменів, які виступають успішно, від їх менш вдалих колег. Вони, вивчаючи спортсменів, які вели боротьбу за місце в збірній команді США з гімнастики, встановили, що спортсмени, які вибороли місце в команді, краще долали стан тривожності, більшою мірою використовували ідеомоторне тренування та позитивний автогіпноз порівняно зі спортсменами, які залишилися поза командою. Борцям, які виступають успішно, також властиві вищий рівень упевненості та концентрації уваги у поєдинку порівняно з іншими борцями (Д. Гоулд) [172].

Вивченню відмінностей між спортсменами, які виступають більш вдало на основі якісного підходу, присвячені праці Д. Гоулд, С. Джексон [172]. Вони пропонують використовувати «глибоке» інтерв'ювання для виявлення стратегії, яку застосовують спортсмени до та під час змагань, щоб впоратися з новопоставленими проблемами. Такий підхід «глибокого» інтерв'ю надає змогу тренерам і спортивним психологам глибше вивчити профіль особистості спортсмена. До характерних ознак належать: використання позитивного автогіпнозу; висока концентрація уваги; психологічна підготовка до непередбачуваних негативних ситуацій.

М. Батурін, М. Государьов, Р. Загайнов, С. Молчанов, І. Панфілов, Т. Орлік, Дж. Партінгтон зазначають, що обдаровані спортсмени, учасники Олімпійських ігор у процесі планування спортивних виступів використовували такі психологічні стратегії [11; 36; 46; 172]:

– складала план або програму виступу, проявляли готовність до автоматичних дій, в своїй уяві начебто відчували докладання зусиль, «бачили» позиції своїх суперників стосовно себе, проте весь час фокусували увагу на майбутніх діях;

– перед стартом зосереджували свою увагу на розслабленні, спокійному диханні, почувалися активними та підвладними самоконтролю, уявляючи власні дії під час виступу. Перед виступом начебто «очищували» свій мозок, щоб під час змагань думки були впорядковані;

– завжди подумки уявляли свої дії. Кожен спортсмен, як відомо, має власні секрети, тобто індивідуальні тактико-технічні дії та засоби протидії супернику.

Призерам Олімпійських ігор властива здатність підтримувати відносно стабільний і позитивний емоційний рівень, оскільки їхня стратегія психологічної адаптації реалізується автоматично на відміну від спортсменів, які не здобули медалей та яким властиві коливання емоційних станів унаслідок неадекватної психологічної адаптації. Так, найбільш успішні спортсмени використовують наступні стратегії:

– розробка спеціальних планів для подолання можливих відволікаючих моментів під час змагання;

– розробка заходів, спрямованих на те, щоб впоратися з непередбачуваними обставинами до і під час змагань;

– цілковите зосередження уваги на подальшому виступі, блокуючи несуттєві події та думки;

– проведення напередодні змагань ідеомоторних тренувань;

– зосередження уваги перед змаганнями на тому, що можна контролювати, а не на інших учасниках змагань;

– розробка детальних планів участі в змаганнях;

– оволодіння можливістю керувати збудженістю та рівнем тривожності.

Згідно з поглядом, що ґрунтується на характерних особливостях, мотивована поведінка є здебільшого функцією індивідуальних характеристик. Тобто особистість, потреби та цілі спортсмена становлять головні детермінанти мотивованої поведінки. Саме тому тренери часто характеризують спортсмена як справжнього переможця, розуміючи, що він має структуру особистості, яка дає йому змогу досягати успіхів у спорті. Іншого ж спортсмена можуть характеризувати як невдаха, який не має належної енергійності та наполегливості.

Деякі спортсмени мають особистісні властивості, що сприяють їхньому успіху та високому рівню мотивації, тоді як іншим не вистачає мотивації, персональних цілей і бажання.



Розділ 1. Теоретичні засади вивчення проблеми спортивно  
обдарованої молоді

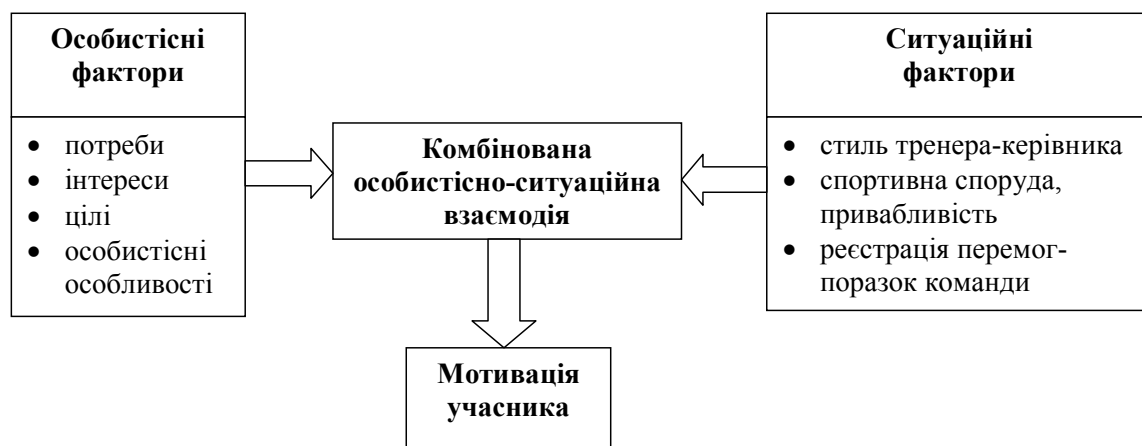


Рис. 3. Комбінована особистісно-ситуативна модель мотивації спортсмена

Р. Уейнберг та Д. Гоулд пропонують комбіновану особистісну модель мотивації (див. рис. 3) та виділяють рекомендації для створення мотивації з розвитку спортивної обдарованості [172]:

1) прагнучи підвищити рівень мотивації, необхідно враховувати ситуаційні та особистісні фактори;

2) враховувати наявність великої кількості мотивів. Потрібно докладати багато зусиль, щоб визначити та зрозуміти мотиви, що спонукають людей займатися спортом, фізичними вправами тощо;

3) необхідно змінити навколишні умови, щоб підвищити мотивацію. Створення ситуації для підвищення мотивації може означати створення таких умов, що відповідали б низці запитів або потреб тих, хто займається. Наприклад, найсильнішим спортсменам потрібні тренування з великими навантаженнями, що здійснюються з високою інтенсивністю;

4) необхідно враховувати індивідуальні особливості, оскільки кожен спортсмен має свої індивідуальні мотиви, що спонукають його займатися, тому тренер повинен забезпечити умови, які відповідали б цим різноманітним запитам або потребам;

5) тренер повинен здійснювати вплив на мотивацію спортсмена;

6) потрібно видозмінювати поведінку спортсмена для того, щоб змінити небажані мотиви учасників секцій. Тобто тренер повинен використовувати методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів і зміцнення слабких мотивів.

За результатами нашого дослідження було з'ясовано, що основні мотиви занять спортом у обдарованих осіб наступні:

- підвищення майстерності;
- отримання задоволення;
- перебування з товаришами;

- відчуття збудження;
- досягнення спіху;
- підвищення рівня фізичної підготовки.

Основні мотиви занять за програмою фізичної підготовки у спортсменів, які почали займатися, і тих, хто займається давно, суттєво відрізняються. Так, за даними досліджень, серед таких мотивів новачки виділяють [172]: зміцнення здоров'я; зменшення маси тіла; поліпшення фізичної підготовки; виклик самому собі. Натомість, ті, які давно займаються, виділили такі мотиви: задоволення від програми занять; організація та методика проведення занять; тип активності; соціальні фактори.

Для розуміння мотиваційних станів спортсмена, отримання об'єктивної інформації про мотив спортсмена спеціалісти рекомендують диференціювати мотиваційні особливості спортсменів. Для таких цілей пропонується виділяти наступні категорії мотивації до занять спортом [172]:

- 1) суспільне схвалення, тобто схвалення батьків, однолітків, тренера;
- 2) змагання: із часом; проти товаришів по команді; проти команд супротивників;
- 3) самовдосконалення (досягнення контролю розуму над тілом; більш виражений контроль рухів тіла; опанування новими вміннями і навичками);
- 4) спосіб життя (звички; брак чогось кращого; почав займатись з раннього віку; почав займатись з ініціативи батьків);
- 5) страх невдачі (критичні зауваження навколишніх; самокритика);
- 6) фізична підготовленість і здоров'я (відчуття дужості; підвищення тону м'язів; підтримання доброї форми; нагромадження сили);
- 7) дружба та особисті асоціації (друзі по команді; спортсмени, які займаються іншими видами спорту; відомі спортсмени);
- 8) успіх і досягнення (участь у важливих змаганнях; досягнення на тренувальних заняттях; досягнення особистих цілей);
- 9) відчутна винагорода (спортивна стипендія; подорожі; додаткова увага);
- 10) визнання (ровесників; громадське; молодших і старших людей; окремих категорій);
- 11) залякування-контроль (тренер, який сердиться на своїх вихованців; тренер, який керує тренуваннями);
- 12) гетеросексуальність (більш привабливий для протилежної статі);

13) змагальні умови – публіка (виступ перед великою кількістю прихильників; улюбленець публіки; виступ під шалений галас глядачів і звуки сурми);

14) незалежність – індивідуальність (сам планує розклад тренувань; тренується сам; допомагає тренерові скласти програму тренувальних занять; сприймається як особистість);

15) батьківщина (товариші по команді замінюють родину; довіра до тренерів і товаришів по команді; встановлення близьких стосунків із тренерами, друзями по команді і суперниками);

16) емоційне полегшення (змагальна діяльність надає відчуття спокою; отримання певної розрядки; відчуття бадьорості);

17) статус (повага оточуючих; шанобливе ставлення; відчуття власної значущості);

18) самоспрямованість – усвідомлення (визначення мети в житті; досягнення більшого рівня впевненості в собі; краще самоставишся; відчуття власної неповторності);

19) розуміння причин (знання причин зміни певної техніки; розуміння причин упорядкування тренувальних занять; звернення до тренера за роз'ясненням з приводу спрямованості занять).

Дослідження проблем мотивації досягнення успіху надали змогу виявити фактори, які сприяють підвищенню цього конструкту. Одним із найбільш важливих в структурі особистості обдарованого спортсмена є внутрішня мотивація, для підвищення якої потрібно забезпечення: успішного досвіду; відповідності заохочення досягнутим результатам; використання словесних та інших видів заохочення; дотримання змісту та послідовності вправ, які необхідно виконати; залучення спортсменів до прийняття рішень; визначення реальних цілей [206; 208; 209].

Зокрема, М. Чиксентмихай зазначає, що особливим мотиваційно-емоційним станом спортсмена, що підвищує внутрішню мотивацію, є стан «поток» [53; 105; 115].

С. Джексон виділив такі фактори, що сприяють виникнення «поток» [123]: 1) позитивний психічний стан, упевненість, позитивні думки, високий рівень мотивації; 2) позитивні змагальні емоційні реакції, розслаблений стан, контроль тривожності, задоволення від виконуваної роботи; 3) підтримання відповідного фокусу, перебування в наявності в дуже вузькому фокусі, фокусування на ключових моментах; 4) фізична готовність, виконання всього обсягу тренувань.

Отже, для мотивації досягнення успіху необхідною є наявність таких характеристик: особистісні характеристики; ситуативні фак-

тори; результативна тенденція; емоційна реакція, які проявляються у поведінці досягнень (рис. 4).

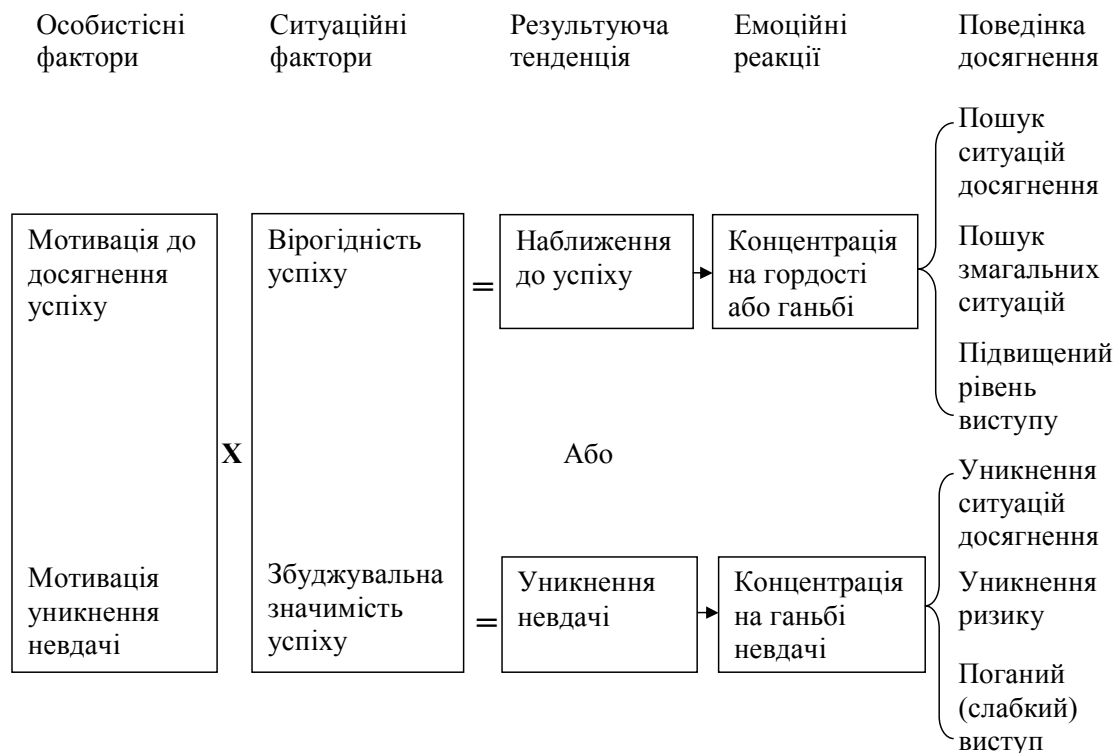


Рис. 4. Теорія потреби досягнень

Згідно з теорією досягнень Дж. Дуда, існують три фактори, які, взаємодіючи між собою, визначають мотивацію спортсмена (рис. 5).

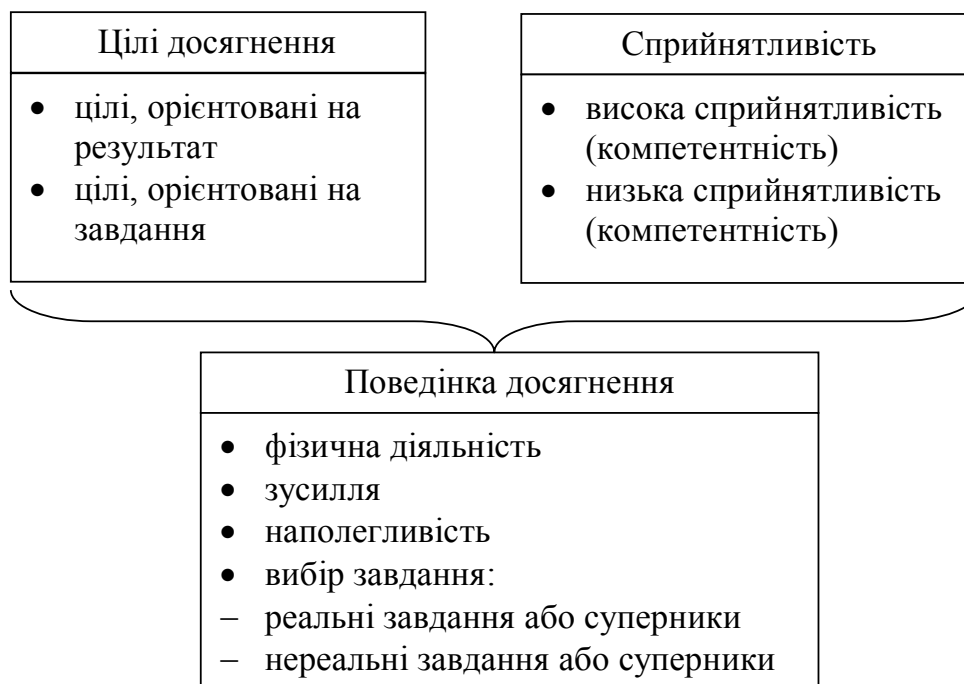


Рис. 5. Три ключові фактори мотиву досягнення цілі

Проведений аналіз сучасних теорій мотивації досягнення успіху спортивно обдарованих осіб надав нам можливість розробити наступну модель структури зазначеної мотивації:

- 1) формування домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивний компонент);
- 2) формування вміння ставити мету (цільовий компонент);
- 3) розвиток вміння планувати виконання спортивної діяльності, оволодіння операціями та способами досягнення результатів (продуктивний компонент);
- 4) розвиток вміння адекватно виражати свої емоційні стани, зокрема негативні; керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент).

На основі зазначеного та власного досвіду викладацько-тренерської роботи, ми розуміємо мотивацію досягнення успіху в спортивно обдарованої молоді як процес цілеспрямованого перетворення спортивно обдарованою молоддю людиною себе і своїх взаємин з іншими у процесі підготовки та здійснення спортивної діяльності та її ставлення до навколишнього світу.

Таким чином, прояви мотивації досягнення успіху не обмежуються лише сферою навчання, професійної діяльності й кар'єри, а відображаються на інших сферах життєдіяльності: прагнення зробити щось якнайкраще, швидше, здійснити прогрес щодо задоволення базових людських потреб у досягненнях, розвитку й самовдосконаленні.

## Висновки до розділу 1

1. Аналіз сучасних теоретичних досліджень з проблем мотивації досягнення успіху засвідчив, що існують різні підходи до трактування даного поняття: *когнітивний* (розроблено теорію очікуваної цінності, в якій описано факторні характеристики мотивації досягнень); *соціокогнітивний* (інтерпретація механізмів функціонування мотивації досягнення), *когнітивно-біхевіоріальний* (розгляд мотивації досягнення успіху як впевненість у своїх здібностях впоратися з даним напрямом діяльності); *інтегративний* (розгляд мотивації досягнення успіху через такі найбільш важливі складові мотиваційного процесу, як мотиваційно-регулятивна, цільова, інтенціональна, реакція на перешкоди та реалізація намірів); *з позицій самодетермінації* (інтерпретація внутрішньої мотивації як складової мотивації досягнення успіху та дослідження впливу різних факторів на її формування).

Але в усіх існуючих підходах недостатнім виявляється визначення специфіки мотивації досягнення успіху в різних видах діяльності, зокрема спортивній.

2. Теоретичний аналіз вивчення проблеми обдарованості засвідчив, що в дослідженнях переважають психометричні методи та трактування цього феномена як властивості особи з високим рівнем інтелектуального розвитку. Відповідно існує декілька підходів до визначення поняття обдарованості: *психометричний*, за яким пропонуються різні факторні теорії інтелекту; *біологічний*, в межах якого інтерпретується локалізація здібностей з погляду їх функціонування або спадковості; *когнітивно-компонентний*, для якого характерне поєднання інтелектуальних здібностей, знань, стилів мислення, особистісних характеристик мотивації та соціального оточення. Найбільш цілісним є *інтегративний підхід* до проблеми обдарованості, за яким визначається домінуюча роль пізнавальної мотивації, дослідницької творчої активності, можливості прогнозування передбачення та розроблення оригінальних рішень.

3. У цілому обдарованість визначається як максимальна адаптація до світу та оточення, вміння вирішувати проблемні ситуації, що вимагають прояву творчості. Поняття обдарованості поєднує три характеристики: інтелект вище середнього рівня, креативність та мотивація прагнення до успіху, розвиток яких залежить від факторів мікросередовища (сім'я, однолітки, освітній заклад).

4. Дослідження проблем спортивної обдарованості як одного з видів спеціальної обдарованості проводиться за двома напрямками: 1) розробка концептуальних вихідних положень щодо трактування даного феномена (системний, біологічний, ситуативний та взаємопов'язаний підходи та підхід, заснований на характерних особливостях особистості); 2) розкриття діагностичних засобів, спрямованих на виявлення спортивної обдарованості (аналіз спортивної діяльності, тренувального процесу, розвиток фізичних здібностей, формування мотивації досягнення високих спортивних результатів).

Але недостатня увага приділяється характеристиці динаміки зазначеної мотивації у спортивно обдарованих дітей в умовах стихійного й керованого становлення.

5. Спортивна обдарованість як психологічний феномен в своїй основі має такі складові: фізичні задатки до певного виду фізичної діяльності, рівень фізичної витривалості, тип нервової системи, швидкість сенсомоторних реакцій і просторово-часової та рухової координації.

6. Для мотивації досягнення успіху спортивно обдарованої молоді в контексті особистісно-ситуативного підходу характерним є поєднання: особистісних (потреби, інтереси, цілі, особистісні властивості) і ситуативних факторів, стилю діяльності тренера, привабливості виду спорту та реакції на перемоги або поразки. Поєднання таких факторів може слугувати підґрунтям для створення системи психолого-педагогічних умов для цілеспрямованого формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованої молоді.

7. Результати теоретичного дослідження засвідчили, що на досягнення високих успіхів спортивно обдарованою молоддю впливає вибір наступних стратегій: розробка спеціальних планів, зосередження уваги, ментальне відпрацювання тренувань, розробка детального плану участі у змаганнях, вміння керувати своїми психічними станами.

8. На основі аналізу психологічної літератури та досвіду тренерсько-викладацької діяльності ми дійшли висновку про те, що мотивація досягнення успіху в спортивно обдарованої молоді – це процес цілеспрямованого перетворення спортивно обдарованою молоддю себе і своїх взаємин з іншими у процесі підготовки та здійснення спортивної діяльності, а також свого ставлення до навколишнього світу.

Прояви мотивації досягнення успіху не обмежуються лише сферою навчання, професійної діяльності й кар'єри, а відображаються на інших сферах життєдіяльності: прагнення зробити щось якнайкраще, швидше, здійснити прогрес щодо задоволення базових людських потреб у досягненнях, розвитку та самовдосконаленні.

9. Експериментально доведеною виявляється розроблена система мотивації досягнення успіху спортивно обдарованою молоддю, що складається з наступних складових:

- 1) формування домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивний компонент);
- 2) формування вміння ставити мету (цільовий компонент);
- 3) розвиток вміння планувати виконання спортивної діяльності, оволодіння операціями та способами досягнення результатів (продуктивний компонент);
- 4) розвиток вміння адекватно виражати свої емоційні стани, зокрема негативні; керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент).

---

---

## РОЗДІЛ 2

# ДІАГНОСТИКА СПОРТИВНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ

### 2.1. Методики дослідження спортивної обдарованості та мотивації досягнення успіху

Відповідно до завдань нашого дослідження, емпіричного дослідження було спрямовано на досягнення мети: визначення показників спортивної обдарованості та мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді та її зв'язку із успішністю виступів під час змагань.

Для проведення емпіричного дослідження ми розробили діагностичний комплекс дослідження мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді, що розрахований на показники мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді. Він містить розроблену автором «Карту спостережень», адаптовану автором методичку «Незакінчені речення», проективну методичку ТАТ, спостереження, опитування, тест на вимір мотивації досягнення А. Мехрабіана (адаптований М. Магомет-Еміновим) [24; 86], тест «Оцінки інтегративних якостей мотивації спортивної діяльності»; тест «Що сприяє успішному тренуванню спортсмена?» (Б. Кретті) [72]; біографічний метод [78]; контент-аналіз продуктів діяльності [119; 184].

Різними видами дослідницько-експериментальної роботи було охоплено 115 спортсменів, які є учнями, курсантами та студентами 1–4 курсів Національної академії внутрішніх справ (віком від 13 до 25 років). З них 78 осіб (67,8 %) чоловічої статі, а 37 осіб (32,2 %) – жіночої. Розподіл респондентів за віком наступний: 13–20 років – 53 чол. (46,08 %); 20–25 років – 51 чол. (44,35 %); 25 років і більше – 11 чол. (9,57 %).

Для діагностики внутрішньої мотивації та стану мотиваційного потоку спортивно обдарованій молоді ми адаптували проективну *методичку «Незакінчені речення»* [1; 8; 92; 93; 109; 110]. У нашому дослідженні вона була обрана тому, що вона є гнучкою для використання у вирішенні різних дослідницьких завдань, має різноманітні можливості та характеризується часовою економічністю. Адаптований нами варіант методички складався із 30 речень. Респондентам



було запропоновано продовжити початок речення, сюжет якого було підібрано так, щоб спортивно обдарована молодь могла висловити своє ставлення до захоплення спортом та фізичною культурою.

Як зазначає Є. Ільїн [55; 56], отримуючи відповідь на запитання «чого?» хоче досягти людина, можна зрозуміти її мету, відповідь на запитання «чому?» надає можливість зрозуміти її потреби, а відповідь на запитання «для чого?» вказує на сенс її дії або вчинку. Мотив може презентуватися у свідомості у його зв'язку зі всіма трьома зазначеними феноменами, тому ми намагалися конструювати незакінчені речення так, щоб у респондента була можливість виразити кожному з цих трьох позицій.

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

Повторюваність певною мірою одноманітних речень сприяє зниженню рівня тривоги, послабленню захисних механізмів і появі асоціацій більш глибоких рівнів.

Інтерпретація результатів дослідження здійснювалася за допомогою використання контент-аналізу висловлювань спортивно обдарованої молоді, які є категоріями мотиваційної сфери особистості. Кількість вживаних семантичних категорій свідчила про відповідний рівень внутрішньої мотивації до спортивної діяльності.

Вимір мотиву досягнень ми здійснювали за допомогою *проєктивної методики ТАТ* (Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон). Досліджуваним упродовж 20 секунд демонстрували одну із шести картинок. Потім за 4 хвилини їм потрібно було здійснити опис картинки, надавши відповіді на чотири запитання.

1. Що тут відбувається? Хто ці люди?
2. Що є причиною цієї ситуації? Що відбулось перед цим?
3. Про що думають ці люди? Чого вони хочуть?
4. Що відбудеться далі? Чим це все закінчиться?

У процесі опрацювання отриманих даних враховувалася не лише відповідність опису картинці, а й якісна сторона опису (цікавість розповіді, наявність фантазії та уяви). Підсумковий індекс потреби досягнення, який характеризує силу мотиву досягнень, підраховувався на основі восьми категорій. Так, категорія «образ досягнення» (ОД) визначалася тоді, коли у розповіді був успіх у змаганнях із певним стандартом майстерності. Коли описана поведінка була детермінована потребою або мотивом успіху, то використовувався символ (ОУ+). Коли у процесі реалізації поставлених цілей людину очікувала невдача – ставили (ОУ-). Для досягнення цілей людина може здійснювати ту чи іншу інструментальну активність, тоді використовуємо позначку (І+). Якщо в розповідях є ситуації, у яких успіх приписується обставинам, то ставиться позначка (НО), якщо успіх приписується собі, своїм заслугам – (НС). Про емоційний стан, пов'язаний з досягненням цілі, свідчать висловлювання позитивного емоційного забарвлення (Е+) або негативного емоційного забарвлення (Е-). Тема досягнень (ТД) приписується тоді, коли образ досягнення представлений в такому вигляді, що прослідковується прагнення до цілі, кінцеве досягнення є основною ідеєю розповіді. Потреба в досягненні підраховується як сумарний бал (алгебраїчна сума) за вищезазначеними категоріями.

Для діагностики мотивації спортивної діяльності ми використали *методику «Оцінка інтегративних аспектів мотивації спортивної діяльності»* (С. Сагайдак), яка являє собою 6 інтегративних вольових якостей, необхідних для емоційно-вольової регуляції при досягненні найвищої результативності спортивної діяльності.

Досліджуванам пропонувалося оцінити наявність своїх вольових якостей, які об'єднані у 6 таких груп: 1) цілеспрямованість; 2) наполегливість; 3) самостійність та ініціативність; 4) рішучість і сміливість; 5) витримка та володіння собою; 6) дисциплінованість. Кожна із зазначених 6 груп якостей характеризувалася 18-ма якостями.

Визначення рівня самооцінки спортсмена та відповідного рівня особистих домагань, насамперед домагань, спрямованих на перемогу у змаганнях, які є характеристиками ступеня сформованості мотиваційно-вольової сфери спортсмена та ступеня самостійного вироблення кожної вольової якості, здійснювалося за шкалою від 0 до 2 балів (0 балів – якість не проявляється, 1 бал – не чітко проявляється, 2 бали – чітко проявляється). Набрана кількість балів в кожній групі параметрів свідчить про рівень розвитку вищезазначених вольових якостей досліджуваного. На стійкість мотивації досягнень в спортивній діяльності впливає самооцінка та рівень особистих домагань як важливих компонентів мотиваційної структури особистості.

Іншими джерелами мотивації можуть бути особливості психіки даної людини, особистісна потреба в успіху, визнанні, спілкуванні з іншими людьми. Тому під час вивчення особливостей мотивації досягнення успіху важливо провести діагностику цього конструкту за допомогою *тесту ТМД (А. Мехрабіана)*, адаптованого М. Магомед-Еміновим. Цей тест дозволяє провести діагностику двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотиву прагнення до успіху і мотиву уникнення невдачі. При цьому оцінюється який із цих двох мотивів у досліджуваного домінує. Тест складається з тверджень, які стосуються окремих рис характеру, думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій.

Оцінювання ступеня згоди або незгоди з кожним із тверджень проводиться за відповідною шкалою. На основі підрахунку сумарного балу визначається домінуюча у досліджуваного мотиваційна тенденція. Бали по всій вибірці досліджуваних ранжуються і виділяють дві контрастні групи: верхні 27 % вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, а нижні 27 % – мотивом уникнення невдачі.

Застосування *методу спостереження* у нашому дослідженні передбачало виявлення слухачів, курсантів і студентів із ознаками потенційної спортивної обдарованості. Це зумовлено тим, що спортивна обдарованість як складний, багатогранний, інтегрований феномен, постійно розвивається і може проявлятися в одних умовах і не проявлятися в інших. Тому на цьому етапі дослідження ми брали за основу факт існування потенційної обдарованості (В. Дружинін, М. Гнатко), яка ще нерозкрита і не є актуальною спортивною обдарованістю [42]. Остання в основному визначається умовами навчання.

Застосування спостереження дозволяє отримати інформацію в часовому просторі та виявити ті спортивні здібності, які можуть бути упущені під час тестування. Спостереження припускає проведення дослідження таким чином, що поведінка об'єкта дослідження не порушується. Воно проводиться в середовищі, звичному для досліджуваного, при збереженні природних для нього умов. Тобто інформація про реальну поведінку спортсменів отримується в той самий момент, коли ця поведінка здійснюється (під час занять фізичною культурою або тренувань).

Для визначення рівня спортивної обдарованості ми розробили *карту спостережень*. У цій карті представлено 35 параметрів особистості кикбоксера (розділ «Самозахист»), які об'єднані у 8 таких груп: мотиваційний стан; позитивне мислення та емоції; здібність до засвоєння рухів; когнітивна сфера; прояв індивідуальності; рухи; поведінка; наявність попереднього досвіду.

Тренеру пропонувалося оцінити респондентів за визначеними параметрами за п'ятибальною шкалою. Сумарний показник по визначеній групі складав рівень розвитку якостей в структурі обдарованої особистості спортсмена.

Умови ефективного тренування спортивно обдарованих ми у своєму дослідженні визначали за допомогою *тесту «Що сприяє успішному тренуванню спортсмена?» (Б. Кретті)*. Стимульним матеріалом тесту є 8 факторів, що допомагають спортсменам добре тренуватися. Спортсменам пропонувалося оцінити за десятибальною шкалою кожен із наведених факторів і додати власні фактори, якщо такі були. Наведені фактори відповідали особливостям виховання спортивно обдарованих в умовах навчання у ВНЗ МВС.

Оцінювання відбувалося за порівняльною значимістю кожного фактора. На основі отриманих показників тренер може вносити відповідні корективи у розвиток мотивації спортивно обдарованої особистості.

Під час побудови спеціальної системи розвитку мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованої молоді важливо мати інформацію про попередній спортивний досвід особи та реальний рівень досягнень. Тому для дослідження реальних досягнень у спорті досліджуваних ми розробили наступну *шкалу оцінювання*.

1. Виступ на змаганнях рівня чемпіонату області (м. Київ, м. Севастополь) – 5 балів.
2. Перше місце на чемпіонаті області (м. Київ, м. Севастополь) – 10 балів.
3. Виступ на чемпіонаті України, змаганнях Кубка України – 10 балів.
4. Перше місце на чемпіонаті України, змаганнях Кубка України – 20 балів, друге та третє місця – 15 балів.
5. Виступ на чемпіонатах світу, Європи – 15 балів.
6. Перше місце на чемпіонаті світу – 30 балів, перше місце на чемпіонаті Європи – 25 балів; друге та третє місця – 20 балів.

Кожний виступ спортсмена враховується окремо. Сумарний показник виступів свідчить про рівень спортивних досягнень.

Вищенаведений діагностичний інструментарій надав можливість виявити рівні мотивації досягнення успіху в потенційно спортивно обдарованих досліджуваних.

Узагальнюючи, можна всі методи, які були нами використані під час проведення дослідження, представити наступним чином (*табл. 3*).

Таблиця 3

**Методи виявлення мотивації досягнення успіху  
у спортивно обдарованої молоді**

Компоненти мотивації досягнення успіху та спортивної обдарованості	Діагностичні методики
Мотиваційно-регулятивний	ТАТ; Тест мотивації досягнення Мехрабіана; «Незакінчені речення»
Цільовий	«Незакінчені речення»
Продуктивний	Карта спостережень; Аналіз спортивних досягнень
Емоційно-поведінковий	Карта спостережень; Оцінка інтегративних аспектів мотивації спортивної діяльності (С. С. Сагайдак)

**2.2. Критерії спортивної обдарованості. Визначення рівнів мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованої молоді**

Дослідження мотивації досягнення успіху вивчалось нами через особливості **внутрішньої мотивації**, що обумовлена можливостями вибору особистості, характеристикою спортивної діяльності та ситуацією реалізації. Цей вид мотивації пов'язаний із задоволенням потреб особистості та базується на результатах спортивної діяльності.

Для визначення рівня внутрішньої мотивації у спортивно обдарованої молоді ми використали методику «Незакінчені речення». За результатами дослідження з'ясувалось, що у більшості респондентів як групи А (експериментальна група), так і групи В (контрольна група) спостерігається середній рівень внутрішньої мотивації (табл. 4).

Таблиця 4

**Рівні сформованості внутрішньої мотивації  
спортивно обдарованої молоді**

Досліджувані	Рівні сформованості внутрішньої мотивації					
	Високий		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>Група А</b>	14	24,15	32	55,20	12	20,65
<b>Група В</b>	9	15,80	42	73,68	6	10,52

Так, у групі А середній рівень внутрішньої мотивації виявлено у 32 осіб, що становить 55,20 % від загальної кількості опитаних. Щодо показників рівня внутрішньої мотивації у групі В, то він був виявлений у 73,68 % досліджуваних (42 особи).

Для наочності сформованість рівнів внутрішньої мотивації спортивно обдарованої молоді у кожній із груп відображено на рис. 6, рис. 7.

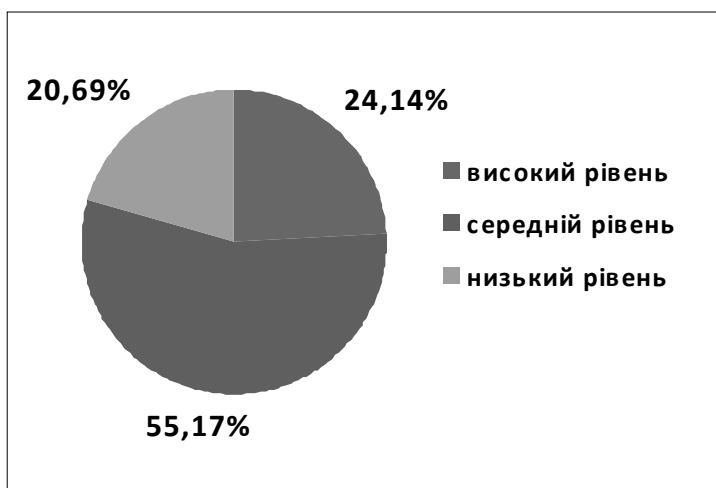


Рис. 6. Розподіл рівнів сформованості внутрішньої мотивації у групі А

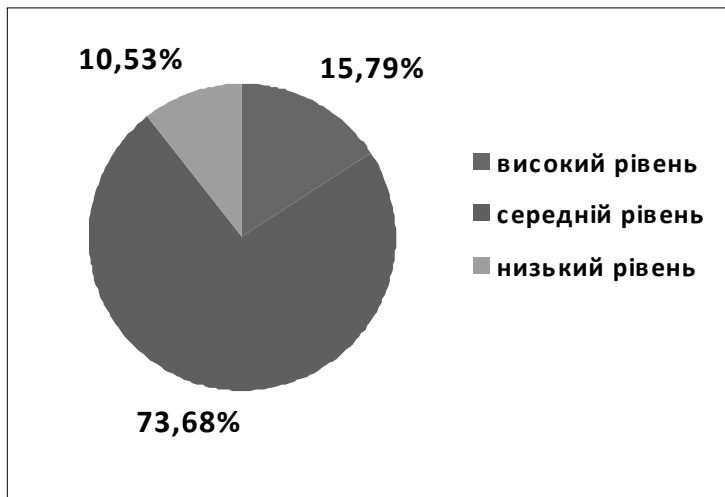


Рис. 7. Розподіл рівнів сформованості внутрішньої мотивації у групі В

Як видно, дані щодо сформованості рівнів внутрішньої мотивації в експериментальній і в контрольній групах досліджуваних суттєво розрізняються між собою. Здійснюючи аналіз отриманих даних ми звернули увагу на те, що загалом досліджувані з високим і середнім рівнем внутрішньої мотивації наводили переважно висловлювання типу:

- «Спорт – це життя»;

- «Кожна думка, пов’язана зі спортивним досвідом спонукає мене до життя»;
- «Коли я знаходжусь в спортивному залі, відчуваю позитивну енергію»;
- «Можу займатись спортом упродовж всього життя»;
- «Коли знаходжусь в спортивному залі, у мене покращується настрій»;
- «Можу займатись спортом завжди, всюди, навіть в умовах Крайньої Півночі»;
- «Заняття спортом додають мені енергії та бадьорості»;
- «Під час занять спортом у мене начебто виростають крила»;
- «Спорт – це моє хобі, стиль життя та насолода водночас».

На нашу думку, означені семантичні категорії, які спостерігалися у відповідях досліджуваних, свідчать про те, що для спортивно обдарованих осіб їхня спортивна діяльність є значущою, життєво необхідною, приносить велике задоволення, насолоду, спонукає до досягнення нових спортивних успіхів. Отже, можна стверджувати, що такі досліджувані дійсно переживають емоційно-мотиваційний стан «поток» від улюблених занять спортом.

Розподіл респондентів за показниками «внутрішньої мотивації» подано на рис. 6, 7.

Під час аналізу **мотивації досягнень** досліджуваних за тестом **ТАТ** ми виявили, що високий рівень мотивації досягнення успіху має незначна кількість респондентів: 12,07 % у групі А та 12,28 % у групі В (табл. 5).

Таблиця 5

**Рівні сформованості мотивації досягнення (групи А та В)**

Досліджувані	Рівні сформованості мотивації досягнення					
	Високий		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>Група А</b>	7	12,07	13	22,41	38	65,52
<b>Група В</b>	7	12,28	19	33,33	31	54,39

Якісний аналіз відповідей досліджуваних із високим рівнем сформованості мотивації досягнення засвідчив, що здебільшого вони застосовують висловлювання типу:

- «Одразу видно – спортсмен! У мене викликає відчуття енергії, життя. Хочеться встати і побігти тренуватися»;
- «Молода особа, яка підіймається по канату, очевидно займається спортом, прагне до самовдосконалення, до досягнення якоїсь цілі. Все це викликає в мене позитивні емоції»;

- «Незважаючи на те, що лізти вверх важко, спортсмен виконає це непросте завдання»;
- «Всі сили віддає для перемоги. Він довго йшов до цього успіху»;
- «Юнак задумується над сенсом життя. Дивиться вперед на своє майбутнє. Він точно впевнений у своїй значущості в цьому світі»;
- «Спортсмен, який цілеспрямовано та з ентузіазмом прямує до своєї мети».

Наявність семантичних категорій типу: «перемогти», «зробити що-небудь краще, ніж інші», «головне завдання – перемогти», на нашу думку, свідчить про особистісні прагнення до успіху, високі цілі, вміння долати перешкоди, потребу в досягненнях, позитивне очікування успіху, позитивний емоційний стан, тобто про наявність у спортивно обдарованих осіб головних складових мотивації досягнення успіху.

Як видно з табл. 5, переважна кількість досліджуваних у групі А (65,52 %) мають низький рівень сформованості мотивації досягнення. Подібна ситуація спостерігається й у досліджуваних групи В – низький рівень сформованості мотивації досягнення виявлено у 54,39 % досліджуваних. Під час аналізу отриманих даних ми звернули увагу на те, що досліджувані з низьким рівнем сформованості мотивації досягнення, як правило, успіх у змаганнях приписували обставинам, в їхніх описах переважало негативне емоційне забарвлення.

Для більшої наочності сформованість рівнів мотивації досягнення у досліджуваних відображено на рис. 8, 9.

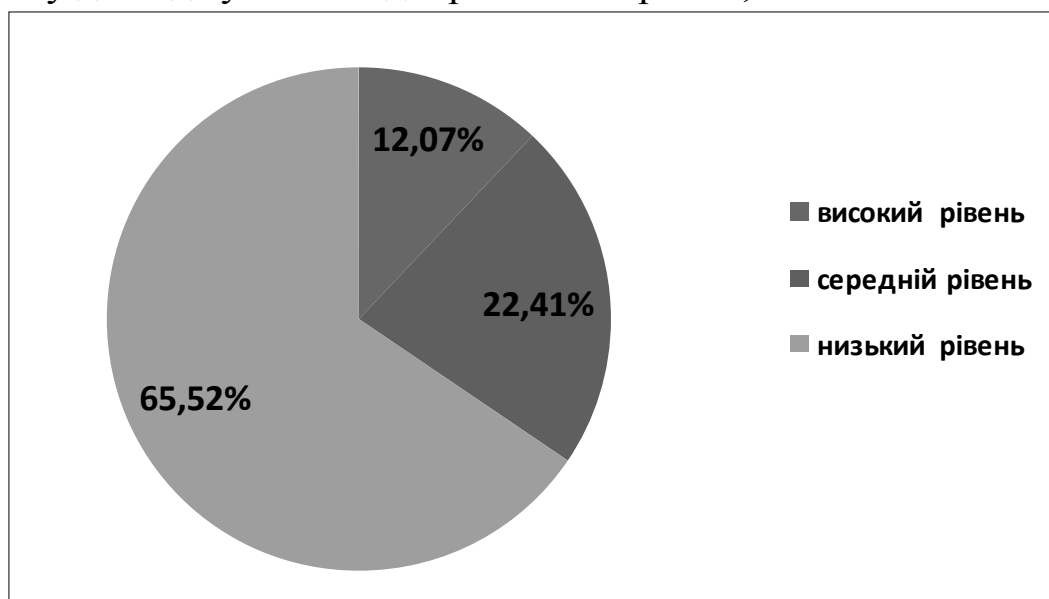


Рис. 8. Рівні сформованості мотивації досягнення (група А)



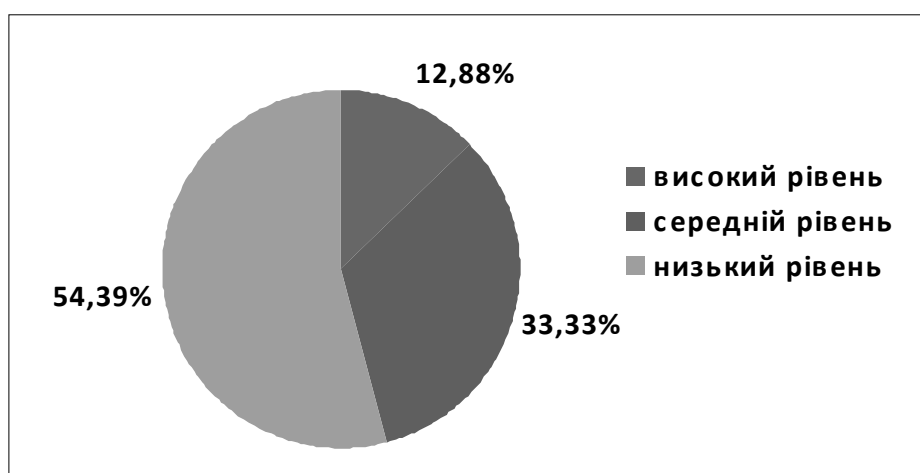


Рис. 9. Рівні сформованості мотивації досягнення (група В)

Узагальнення даних щодо основних якостей мотиваційної сфери досліджуваних за методикою «Оцінка інтегративних аспектів мотивації спортивної діяльності» засвідчило, що кожна із 6 груп мотиваційних якостей (цілеспрямованість, наполегливість, самостійність і ініціативність, рішучість і сміливість, витримка і володіння собою, дисциплінованість) по-різному проявляється у досліджуваних і по-різному характеризує їхню мотиваційну сферу та ставлення до спортивної діяльності (табл. 6).

Таблиця 6

### Рівні сформованості мотивації до спортивної діяльності

Досліджувані	Рівні сформованості мотивації до спортивної діяльності					
	Високий		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>Група А</b>	9	14,30	49	82,25	2	3,45
<b>Група В</b>	6	10,54	50	87,70	1	1,76

Як видно з табл. 6, осіб з високим рівнем мотивації до спортивної діяльності небагато (14,30 % у групі А та 10,54 % у групі В). Про сформованість саме високого рівня мотивації до спортивної діяльності свідчить наявність у досліджуваних таких умінь, як ставити і планувати цілі, будувати свою перспективу, систематично виконувати всі плани, терпеливо удосконалювати спортивну техніку, керувати своїми емоціями, а також наявність високої енергійності та активності у досягненні спортивних результатів, здатність реалізовувати намічений план досягнення мети, незважаючи на перешкоди.

Зовсім інші вольові якості були виявлені у досліджуваних із низьким рівнем мотивації до спортивної діяльності: несистемне виконання намічених планів, нетерпляче удосконалювання спортивної

техніки, невміння керувати своїми емоціями, низька енергійність, нездатність реалізовувати намічений план досягнення мети за наявності перешкод.

Для наочності сформованість рівнів мотивації до спортивної діяльності у досліджуваних відображено на рис. 10, рис. 11.

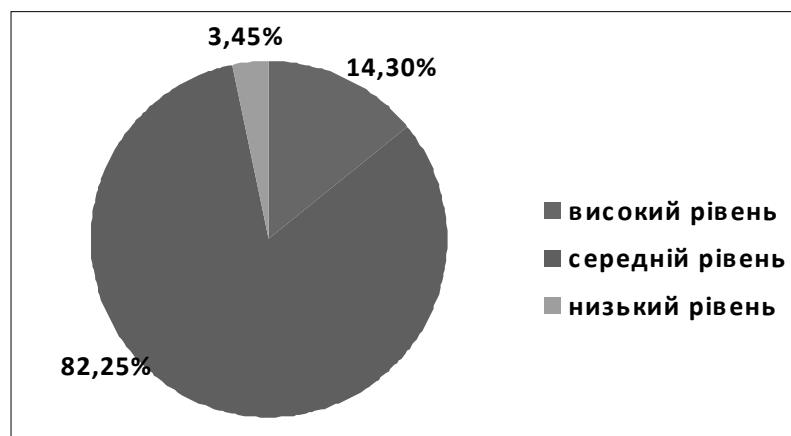


Рис. 10. Рівні сформованості мотивації до спортивної діяльності у групі А

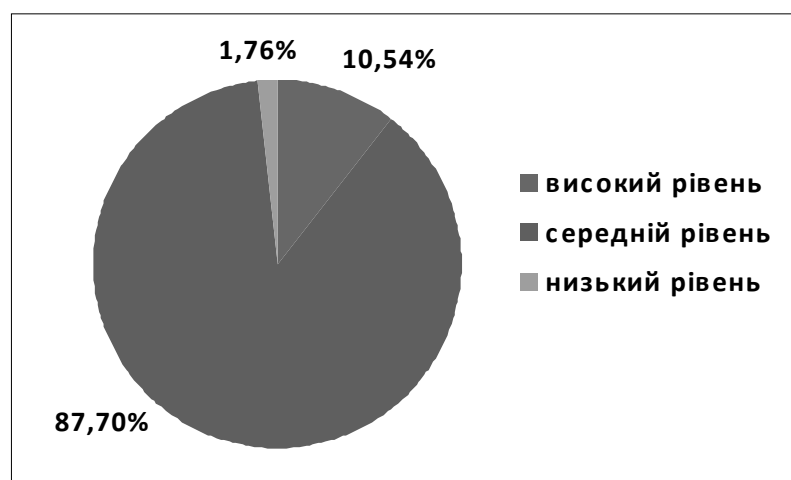


Рис. 11. Рівні сформованості мотивації до спортивної діяльності у групі В

Дані, отримані за тестом ТМД (А. Мехрабіана), наведено у табл. 7.

Таблиця 7

**Рівні сформованості мотивації прагнення до успіху**

Досліджувані	Рівні сформованості мотивації прагнення до успіху					
	Високий		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Група А	8	13,79	46	79,31	4	6,90
Група В	7	12,28	46	80,70	4	7,02

Як видно із табл. 7, у більшості досліджуваних виявлено середній рівень мотивації прагнення до успіху. Так, у групі А із середнім рівнем мотивації прагнення до успіху виявилось 79,31 % досліджуваних, а в групі В – 80,70 % досліджуваних. Друге місце посідають показники високого рівня мотивації прагнення до успіху: у групі А – 13,79 % досліджуваних, а в групі В – 12,28 % досліджуваних. Залишок припадає на показники низького рівня мотивації прагнення до успіху.

Узагальнення відповідей досліджуваних із високим рівнем мотивації прагнення до успіху щодо оцінки свого мотиваційного стану виявило наявність таких бажань:

- демонструвати вирішення складних завдань;
- прикласти максимум зусиль до виконання завдань;
- самостійно визначати свої цілі;
- виконувати роботу якнайкраще;
- отримувати задоволення від досягнутого;
- надавати перевагу більш складним завданням;
- демонструвати зібраність та енергійність під час виконання відповідальних завдань.

Для наочності сформованість рівнів мотивації прагнення до успіху в досліджуваних відображено на рис. 12, 13.

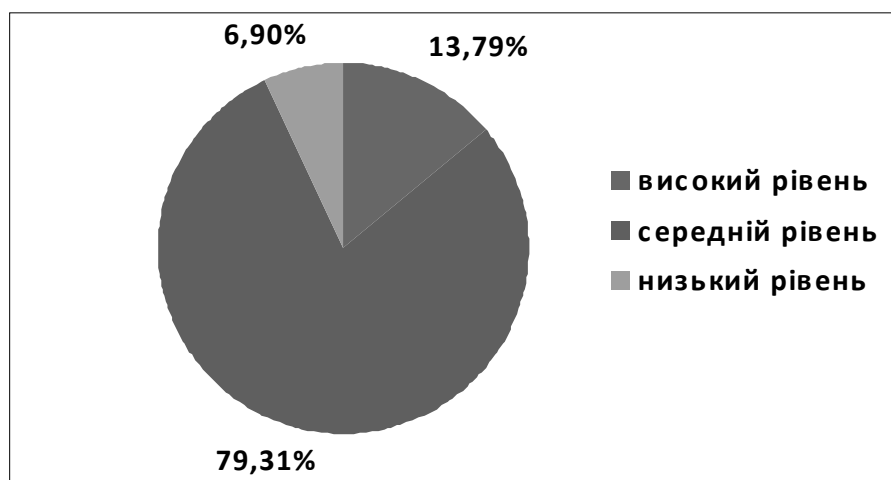


Рис. 12. Рівні сформованості мотивації прагнення до успіху в групі А

Узагальнюючи зазначене вище, ми дійшли висновку про те, що кількість досліджуваних із високим рівнем мотивації досягнення успіху як у групі А, так і в групі В (за всіма проведеними методиками) майже однакова (в середньому вона сягає 10 %). Ми пояснюємо цей факт тим, що спортивно обдаровані недостатньо використовують фактори, які можуть допомагати їм під час тренувань: застосування

певних стратегій, урахування індивідуальних відмінностей у структурі спортивно обдарованого тощо.

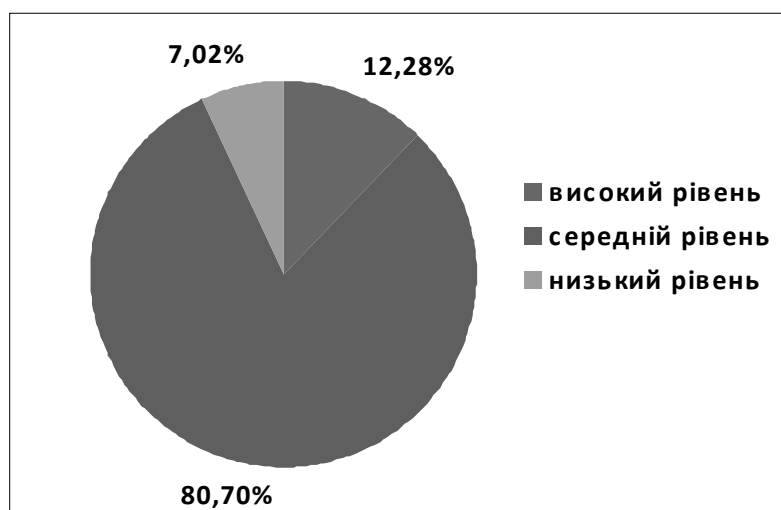


Рис. 13. Рівні сформованості мотивації прагнення до успіху в групі В

Знання загальних та індивідуальних відмінностей в структурі спортивної обдарованості досліджуваних надає можливість не лише виділити характерні ознаки найбільш перспективних осіб, а й вивчити їх. Все це стає у нагоді під час обрання перспективної підготовки спортивно обдарованої молоді засобами кікбоксингу.

У результаті застосування розробленої нами карти спостережень за проявами спортивної обдарованості у досліджуваних виявлено такі рівні спортивної обдарованості (див. *табл. 8*).

Таблиця 8

#### Рівні спортивної обдарованості у досліджуваних

Досліджувані	Рівні сформованості спортивної обдарованості					
	Високий		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Група А	9	15,52	30	51,72	19	32,76
Група В	6	9,54	37	61,90	14	28,56

На підставі аналізу параметрів особистості досліджуваних виявлено якості, характерні для кожного рівня спортивної обдарованості. Зокрема, у досліджуваних із високим рівнем спортивної обдарованості, як у групі А (15,52 % чол.), так і групі В (9,54 % чол.), переважають наступні якості: високий рівень дисциплінованості; систематичне відвідування тренувань; наявність цілей і перспектив; спрямованість думок на майбутнє, що пов'язане зі спортом; впевненість у своєму спортивному майбутньому; повсякденна робота над створенням досконалих рухів; планування своїх дій на основі аналі-

зу обставин; нестандартний підхід до виконання завдань; формування власного стилю в спортивній діяльності; прояв індивідуальності; особлива сміливість; своєчасність виконання тактико-технічних дій. Поряд із означеним у таких досліджуваних поведінка відрізняється гнучкістю, у них є невтомне бажання ще більше працювати після здобутих перемог.

Для респондентів із середнім рівнем спортивної обдарованості (у групі А – 51,72 % чол., а в групі В – 61,90 % чол.) характерними є середні та нижче середніх показники за такими параметрами, як «мотиваційний стан», «позитивне мислення», «здібність до засвоєння рухів», «когнітивна сфера», «прояв індивідуальності», «рухи», «поведінка». Найнижчі показники відмічаються за параметром «наявність попереднього досвіду».

Нами виявлено, що для досліджуваних із низьким рівнем обдарованості (у групі А – 32,76 % чол., а в групі В – 28,56 % чол.) характерними є наступні якості: невпевненість, немотивований пропуск занять, емоційне реагування на невдачі, припинення виконання завдання після невдачі на тренуваннях, схильність до стандартного схематичного відтворення рухів.

Для наочності сформованість рівнів спортивної обдарованості у досліджуваних відображено на рис. 14, 15.

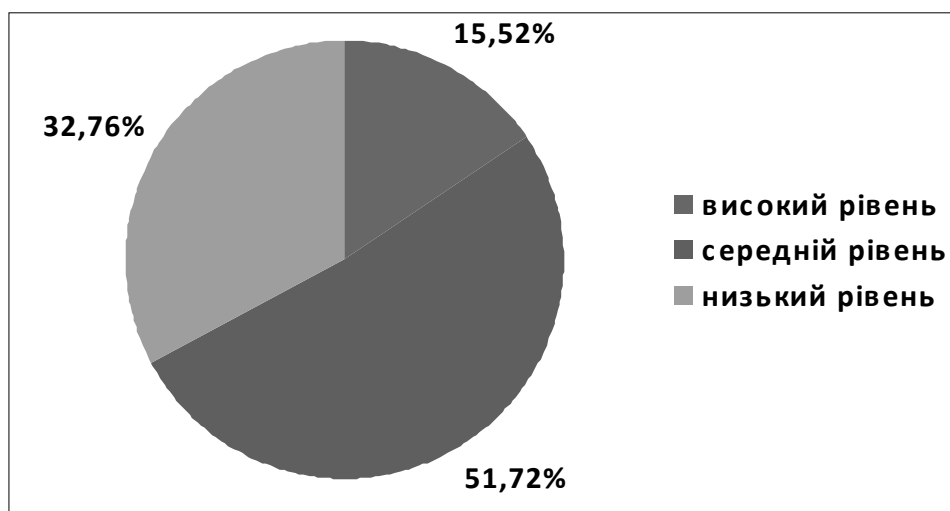


Рис. 14. Рівні сформованості спортивної обдарованості в групі А

Попри розглянуті критерії відбору спортивно обдарованої молоді, ми вважаємо за необхідне враховувати ще один критерій – рівень спортивних досягнень. Ми погоджуємося з думкою Дж. Рензуллі, М. Карне, О. Кульчицької про те, що врахування даного критерію надає можливість здійснення більш якісного відбору спортивно обдарованої молоді. Тому для визначення рівня спортивних досягнень

у спортивно обдарованій молоді ми розробили критерії оцінки з урахуванням специфіки виду спорту – кікбоксингу.

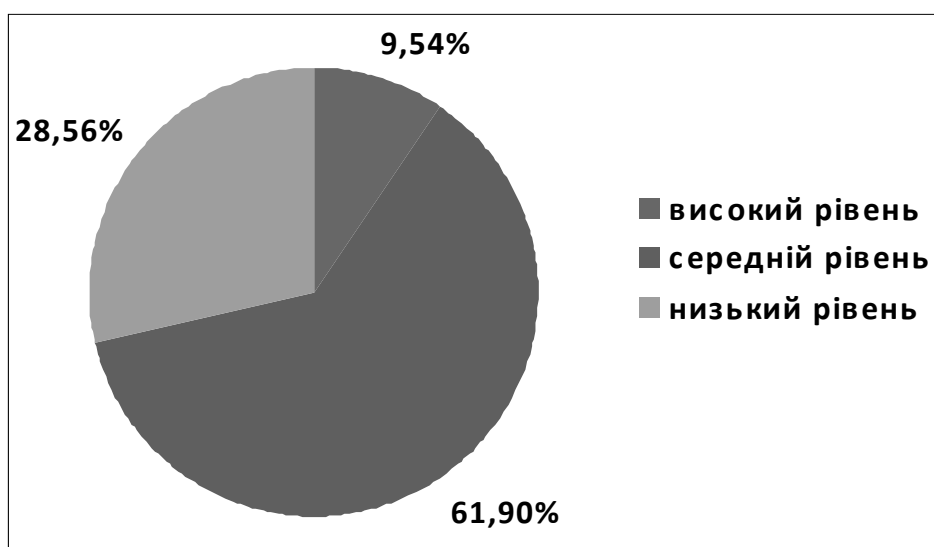


Рис. 15. Рівні сформованості спортивної обдарованості в групі В

За результатами аналізу здобутих спортивних досягнень з'ясувалося, що серед респондентів групи А немає жодного, який би брав участь хоча б один раз у спортивних змаганнях і зайняв би призове місце (табл. 9). Отже, жоден із досліджуваних цієї групи не знає, як зовнішні обставини впливають на виступ під час змагань, тобто не відчув на собі їх руйнівний вплив.

Таблиця 9

#### Рівні здобуття спортивних досягнень у досліджуваних

Досліджувані	Рівні сформованості спортивної обдарованості					
	Високий		Середній		Низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Група А	-	-	-	-	58	100,00
Група В	3	5,26	-	-	54	94,74

Невтішними виявилися дані й в групі В. У переважної більшості досліджуваних – 54 чол. із 57 чол. – теж відсутній досвід виступу на спортивних змаганнях.

Проте із табл. 9 видно, що серед досліджуваних цієї групи є респонденти із високим рівнем спортивних досягнень, хоча їх всього троє. З'ясувалося, що двоє досліджуваних брали участь у змаганнях обласного та національного рівня, а один брав участь у чемпіонаті Європи. Ми вважаємо, що саме здобуття власного досвіду під час виступу на спортивних змаганнях, сприяло їхнім подальшим успіхам – вони ставали призерами спортивних змагань (посідали

## Розділ 2. Діагностика спортивно обдарованої молоді

одне із призових місць), внаслідок чого у них підвищувалася майстерність та рівень фізичної підготовленості, а отже, посилювалася мотивація до досягнення успіху.

Дані щодо кількісного розподілу досліджуваних за показниками спортивної обдарованості до формульованого експерименту наведено на рис. 16, 17.

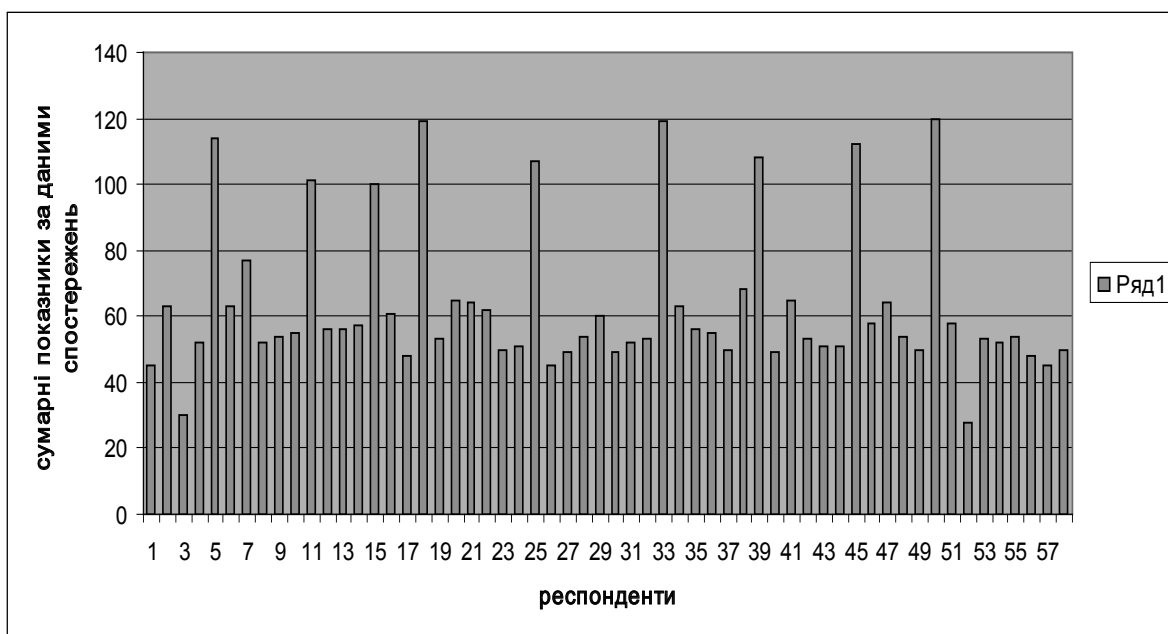


Рис. 16. Показники «спортивної обдарованості» в групі А до формульованого експерименту

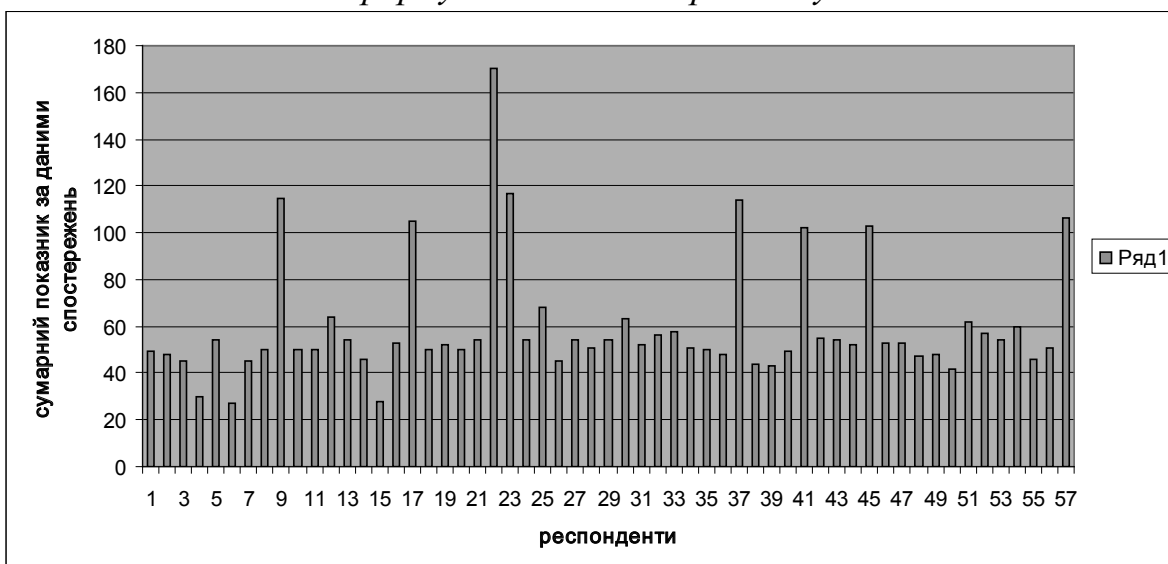


Рис. 17. Показники «спортивної обдарованості» в групі В до формульованого експерименту

З рис. 16 та рис. 17 видно, що у незначній кількості респондентів (16 осіб (27,6%) в групі А та 11 осіб (19,3%) в групі В) сумарний показник спортивної обдарованості вищим за середній.

Отримані дані були нами опрацьовані за допомогою методів математичної статистики. Було виділено середні значення, максимальні та мінімальні межі, стандартну похибку та квадратичні відхилення, проведено кореляційний аналіз. Статистично значущі відмінності мотиваційних характеристик і проявів обдарованості у групі А та групі В за t-критерієм Стюдента наведено у табл. 10.

Таблиця 10

**Середні значення (у %) проведених методик за t-критерієм Стюдента**

Змінна	Середнє	Похибка	t-критерій	Середнє	Похибка
	Гр. А (N=58)			Гр. В (N=57)	
Внутрішня мотивація	11,02	0,57	0,214079	10,85	0,53
Образ досягнень	0,38	0,09	-2,3664	0,7	0,1
Очікування успіху	0,31	0,09	-0,44477	0,37	0,1
Очікування невдачі	0,50	0,09	0,510555	0,44	0,08
На обставини	0,72	0,08	2,559444	0,44	0,08
На себе	0,76	0,08	0,509412	0,7	0,08
i+	0,43	0,07	-0,30195	0,46	0,07
e+	0,83	0,05	3,109936	0,56	0,07
e-	0,21	0,05	0,366737	0,18	0,05
Тема досягнень	0,31	0,06	0,120624	0,3	0,06
Потреба досягнень	3,02	0,32	-0,12272	3,07	0,29
Цілеспрямованість	5,62	0,24	0,538266	5,44	0,23
Наполегливість	5,67	0,21	0,576796	5,51	0,19
Самостійність і ініціативність	5,76	0,23	1,307706	5,37	0,19
Рішучість і сміливість	5,79	0,19	0,190424	5,75	0,13
Витримка і володіння собою	5,67	0,20	0,652824	5,49	0,19
Дисциплінованість	4,98	0,19	1,830739	4,54	0,15
	33,50	1,07	1,000183	32,11	0,89
Тест Мехрабіана	90,28	2,83	0,94657	86,7	2,5
Мотиваційний стан	11,78	0,45	1,767873	10,61	0,48
Позитивне мислення	7,29	0,44	0,651015	6,91	0,39
Здібність до засвоєння рухів	7,60	0,45	0,675347	7,19	0,42
Когнітивна сфера	11,47	0,44	1,993099	10,25	0,42



## Продовження таблиці 10

Прояв індивідуальності	9,43	0,46	-0,36674	10,18	1,99
Рухи	7,53	0,39	0,772109	7,09	0,42
Поведінка	7,62	0,36	0,863736	7,16	0,39
Наявність попереднього досвіду	0,48	0,21	0,486658	0,35	0,17
	62,95	2,94	0,716353	59,74	3,38
Виступ на чемпіонаті області	1,03	0,64	-0,38781	1,41	0,73
Перемога на чемпіонаті області	2,07	1,27	-0,38414	2,81	1,45
Участь в нац. змаганнях	0,86	0,51	-0,45863	1,23	0,62
Перемога в нац. змаганнях	1,72	1,02	-0,46084	2,46	1,23
Участь на чемп. світу та Європи	0,35	0,35	0,00177	0,35	0,35
Перемога на чемп. світу та Європи	0,53	0,53	-0,00493	0,53	0,53
	6,55	3,75	-0,38876	8,77	4,3

Примітка: \* t-критерій Стьюдента одержано при  $p \leq 0,05$ .

Застосування t-критерію Стьюдента [150] показало, що на статистично значущому п'ятивідсотковому рівні практично не існує відмінностей між показниками внутрішньої мотивації, потреби в досягненнях, мотивації досягнення успіху, прагнення до успіху, рівня спортивної обдарованості, мотивації до спортивної діяльності та реальних спортивних досягнень як у групі А, так у в групі В.

## Висновки до розділу 2

1. У вивченні феноменів мотивації досягнення успіху та спортивної обдарованості важливу роль відіграє підбір діагностичних методів і методик, що можуть адекватно та повно розкрити особливості мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованих.

2. Аналіз результатів дослідження внутрішньої мотивації виявив у більшості респондентів групи А і групи В середній рівень внутрішньої мотивації. Так, у групі А середній рівень внутрішньої мотивації виявлено у 32 осіб, що становить 55,20 % від загальної кількості опитаних. Щодо показників рівня внутрішньої мотивації

у групі В, то він був виявлений у 73,68 % досліджуваних (42 чол.). При цьому досліджувані з високим і середнім рівнями внутрішньої мотивації наводили висловлювання, які вказували на те, що для них їхня спортивна діяльність є значущою, життєво необхідною, яка приносить велике задоволення, насолоду, спонукає до досягнення нових спортивних успіхів. Це в цілому свідчить про переживання ними емоційно-мотиваційного стану «поток» від улюблених занять спортом.

3. Під час аналізу сформованості мотивації досягнень досліджуваних було виявлено 3 рівні: високий (12,07 % у групі А та 12,28 % у групі В), середній (22,41 % у групі А та 33,33 % у групі В), низький (65,52 % у групі А та 54,39 % у групі В). Встановлено, що досліджувані з низьким рівнем сформованості мотивації досягнення, як правило, успіх у змаганнях приписують обставинам, в їхніх описах переважає негативне емоційне забарвлення. У досліджуваних із високим рівнем сформованості мотивації досягнення переважають семантичні категорії типу: «перемогти», «зробити що-небудь краще, ніж інші», «головне завдання – перемогти», що свідчить про особистісні прагнення до успіху, високі цілі, потребу в досягненнях, позитивне очікування успіху, позитивний емоційний стан, вміння долати перешкоди, тобто про наявність у спортивно обдарованих осіб головних складових мотивації досягнення успіху.

4. Визначено рівні сформованості мотивації до спортивної діяльності: високий (14,30 % у групі А та 10,54 % у групі В), середній (82,25 % у групі А та 87,70 % у групі В), низький (3,45 % у групі А та 1,76 % у групі В). Встановлено, що в спортивно обдарованих із високим рівнем мотивації до спортивної діяльності наявні такі уміння: ставити і планувати цілі, будувати свою перспективу, систематично виконувати всі намічені плани, терпеливо удосконалювати спортивну техніку, керувати своїми емоціями, а також наявність високої енергійності та активності у досягненні спортивних результатів, здатність реалізовувати намічений план досягнення мети, незважаючи на перешкоди.

5. Під час аналізу результатів дослідження сформованості спортивної обдарованості було виявлено, що у досліджуваних із високим рівнем мотивації до спортивної діяльності як у групі А (15,52 % чол.), так і у групі В (9,54 % чол.) переважають такі якості: високий рівень дисциплінованості; систематичне відвідування тренувань; наявність цілей і перспектив; спрямованість думок на майбутнє, що пов'язане зі спортом; впевненість у своєму спортивному майбутньому; повсякденна робота над створенням досконалих рухів; планування своїх

дій на основі аналізу обставин; нестандартний підхід до виконання завдань; формування власного стилю в спортивній діяльності; прояв індивідуальності; особлива сміливість; своєчасність виконання тактико-технічних дій. У таких досліджуваних поведінка відрізняється гнучкістю, у них є невтомне бажання ще більше працювати після здобутих перемог.

Для респондентів із середнім рівнем спортивної обдарованості (у групі А – 51,72 % чол., а в групі В – 61,90 % чол.) характерними є середні та нижче середніх показники за такими параметрами, як «мотиваційний стан», «позитивне мислення», «здібність до засвоєння рухів», «когнітивна сфера», «прояв індивідуальності», «рухи», «поведінка». Найнижчі показники відмічаються за параметром «наявність попереднього досвіду».

Щодо якостей, характерних для досліджуваних із низьким рівнем обдарованості (у групі А – 32,76 % чол., а в групі В – 28,56 % чол.), то нами виявлено наступні: невпевненість, немотивований пропуск занять, емоційне реагування на невдачі, припинення виконання завдання після невдачі на тренуваннях, схильність до стандартного схематичного відтворення рухів.

6. За результатами аналізу здобутих спортивних досягнень з'ясовано, що серед респондентів групи А немає жодного, який би брав участь хоча б один раз у спортивних змаганнях і зайняв би призове місце. Тобто жоден із досліджуваних цієї групи й гадки не має як зовнішні обставини впливають на виступ під час змагань, тобто не відчув на собі їх руйнівний вплив. Подібні дані виявлено й в групі В (у 54 чол. із 57 чол. відсутній досвід виступу на спортивних змаганнях).

---

---

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ

### 3.1. Психологічні складові системи підготовки спортивно обдарованої молоді та формування у них мотивації досягнення успіху

У цьому розділі висвітлено психолого-педагогічні умови формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованої молоді. З цією метою розкрито психологічні складові системи формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованої молоді, проаналізовано динаміку прояву спортивної обдарованості після проходження навчання за розробленою системою.

На формуючому етапі дослідження взяли участь 58 респондентів (групи А). Вони є учнями, курсантами та студентами ВНЗ МВС і були залучені до занять в секції кікбоксингу, проходили навчання і тренувалися за розробленою системою. Заняття за системою розраховані як мінімум на півроку.

Ефективність професійної діяльності залежить від багатьох чинників, серед яких вагоме значення має не лише кадровий склад установи, а й така його психологічна складова, як мотивація на успішну діяльність.

Аналіз діяльності спортсменів свідчить про те, що формування мотивації успішної діяльності вихованців доцільно проводити за спеціальною **системою**, що повинна мати комплексний характер.

Ми розробили таку систему. Цю систему, що базується на новітніх технологіях та вимогах сьогодення [13; 14; 20; 25; 33; 38; 39; 47; 65; 66; 71; 75; 120; 142; 165], було випробувано в навчально-виховному процесі спортивних секцій.

Сутність системи полягає у творчому використанні всього потенціалу набутих знань і умінь. У результаті практичного застосування системи розвитку спортивної обдарованості та мотивації до-

Розділ 3. Психолого-педагогічні умови розвитку спортивно  
обдарованих учнів

сягнення успіху поширюється на спортивну діяльність, навчання (учнівську та студентську діяльність), майбутню кар'єру та успіх в житті загалом. Узагальнену модель системи представлено на рис. 18.

<b>Компоненти системи</b>	<b>Структурні елементи системи формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді</b>	<b>Формуючий вплив на мотив досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді</b>
Мотиваційно-регулятивний	<i>покрокова система</i> – підготовчий етап – робота з опорно-руховим апаратом – робота з когнітивною сферою – робота з емоційно-мотиваційною сферою	формування синдрому досягнень
Цільовий	<i>багаторічна підготовка</i> – річна підготовка – середні цикли – малі цикли – окремі заняття	самоаналіз своїх дій, спортивної майстерності, мотиваційних ознак
Продуктивний	заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки	вироблення оптимальної тактики постановки та досягнення цілей спортивної кар'єри і майбутньої професійної діяльності
Емоційно-поведінковий	навчання ефективної техніки: – простота – надійність – підтримання балансу – контроль поведінки тактична підготовка стратегічна підготовка психологічна підготовка філософська підготовка тренінг мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності	– оригінальні рухи і поведінка, сміливість – гнучкість у ситуації невизначеності – високі адаптивні можливості

*Рис. 18. Психологічна модель системи формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді*

Система формування мотивації успішної діяльності, як і будь-яка система, розглядається нами як комплекс взаємопов'язаних елементів, що утворюють її цілісність. Наявність істотних стійких

зв'язків між складовими елементами зазначеної системи перевищують за потужністю зв'язки цих елементів із об'єктами, що не входять до цієї системи. Саме ці суттєві зв'язки між елементами системи визначають її інтегративні властивості, що вирізняє систему з оточуючого середовища як цілісний об'єкт.

Особа, підготовлена за нашою системою, спроможна діяти більш ефективно, ніж та, яка володіє всіма компонентами системи, але нездатна використати переваги системи в цілому. Так, застосування технічних дій може бути ефективним лише у тому випадку, коли вони застосовуються особою, яка добре фізично і технічно підготовлена, такі дії є тактично доцільними та застосовуються відповідно до законів стратегії, особою, яка має філософську базу та психологічно підготовлена до успішних професійних дій.

Для кожної конкретної ситуації необхідна неповторна комбінація складових системи. Якщо ж необхідного рівня в тому чи іншому виді підготовки немає, недоліки можуть бути компенсовані за рахунок інших складових системи. Так, недоліки в технічній підготовці може бути компенсовано за рахунок сильної тактичної або психологічної підготовки, що є елементами системи.

Кожен елемент системи одночасно можна розглядати як систему. При цьому розроблена нами система формування мотивації на успішну діяльність може розглядатися як частина:

- системи підготовки обдарованих спортсменів-єдиноборців;
- системи патріотичного виховання населення;
- системи виживання в екстремальних умовах;
- системи досягнення високих успіхів у професійній діяльності.

Розроблена нами система є динамічною, оскільки вона спирається на попередній досвід людства і за необхідності може бути удосконалена з урахуванням відповідних коректив. Вона базується на:

- концептуальних психологічних положеннях про обдарованість особистості та мотивацію прагнення до успіху;
- наукових розробках у галузі педагогіки, фізичної культури та спорту;
- історичному досвіді розвитку бойових мистецтв та єдиноборств;
- досягненнях природничих наук: фізики, біомеханіки, анатомії;
- бойовому досвіді людства, ратних традиціях попередніх поколінь, досвіді правоохоронної діяльності;
- нормах права, зокрема міжнародного, конституційного, кримінального, адміністративного, цивільного;
- досягненнях поліцейстики;

– досвіді спортивної діяльності.

Окрім означеного розроблена нами система розвитку спортивної обдарованості та формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованих базується на таких **принципах**:

- наближення навчання до реальних умов;
- організація мотиваційного середовища;
- частково вільний вибір оптимальних варіантів рухів;
- адекватний рівень труднощів;
- проблемні ситуації;
- позитивного мислення.

У процесі розробки системи формування мотивації на успішну діяльність у спортивно обдарованій молоді, ми, передусім, беремо за основу бойові мистецтва, зокрема **кікбоксинг** [208; 209].

Бойові мистецтва як діяльність є природними для людської натури. Про це свідчить поява деяких систем рукопашного бою ще на рубежі IV і III ст. до н. е. [5, С. 3]. Зокрема, «кулачний бій як вид єдиноборства виник ще в давні періоди розвитку суспільства і в різних формах був поширений у всі часи серед багатьох народів» [169, С. 3].

Постійні війни зумовили створення професійних армій та розвиток рукопашного бою в них. Перші письмові роботи, присвячені військовій справі та тактиці ведення бою, зокрема рукопашного, виникли на сході задовго до нашої ери. Найбільш відомим східним військовим трактатом є «Семикнижжя» («У-цзин»). Видатний військовий начальник кінця VI – початку V ст. до н. е. Сунь-цзи в трактаті «Мистецтво війни» сформулював тактичні принципи бою, які повною мірою стосуються рукопашного бою та самозахисту: «Хто ще до битви перемагає попереднім розрахунком, у того шансів багато; хто ще до битви не перемагає розрахунком, у того мало шансів; найкраща перемога – це перемога, яка отримана з мінімальною затратою сил, найбільш ефективним способом та в найкоротший час; війна – це шлях оману. Тому, якщо ти і можеш що-небудь, показуй противнику, що не можеш...; хоч би ти і був близько, показуй, що ти далеко, хоч би ти і був далеко показуй, що ти близько...» [242].

Зауважимо, що книгу Сунь-цзи з рівним успіхом використовували і князі, і військові начальники, і інші адепти бойових мистецтв. До кінця XIX ст. трактат Сунь-цзи залишався головним посібником зі стратегії та тактики не лише в Середній імперії, а й за її межами – в Кореї, Японії, В'єтнамі та інших країнах. Принципи Сунь-цзи складають основу теорії всіх шкіл кемпо (системи східних бойових мистецтв) – даоських і буддиських, «внутрішніх» та «зовнішніх» стилів. Учні

повинні були вчити «Мистецтво війни» напам'ять. Вдосконалюючи ті чи інші комбінації прийомів, показуючи фінти, засоби уникнення, нападу та захисту, складаючи учбові програми та посібники, вчителі коментували свої дії із зазначеної книги, яку без перебільшення можна назвати квінтесенцією кемпо. Трактат «Мистецтво війни» не втратив своєї актуальності і нині, про що свідчить його видання різними мовами [242; 163].

Ми зосередили увагу на роботі Сунь-цзи тому, що викладені в ній тактичні принципи успішно застосовуються сучасними правоохоронцями різних країн [81, С. 270; 241, С. 73]. Розвиток бойових мистецтв як певної сфери людської діяльності пов'язаний із розвитком знарядь праці та зброї. Суттєвим етапом у цьому розвитку можна вважати відкриття бронзи – сплаву, що складався з десяти частин міді та однієї частини олова. Знаряддя праці та зброю стали виготовляти з бронзи.

Вже на цьому етапі зброя та вміння володіти нею, а також вміння захищатися від нього стали технологіями та системами, які передавалися в спадщину, як і технології металообробки. А коли в I ст. до н. е. замість бронзи стали використовувати залізо, людство разом з новою технологією та новими властивостями зброї виробило і нові прийоми бою [62, С. 19–20]. Пізніше на розвиток самозахисту революційно вплинув винахід вогнепальної зброї, а згодом і автоматичної вогнепальної зброї. Таким чином, можна зробити висновок, що параметри самозахисту змінювалися під впливом розвитку людства.

Зрозуміло, що і менталітет тих чи інших груп населення, де розвивалися бойові мистецтва, відобразився на параметрах самозахисту. Так, бойові мистецтва слов'ян, представників Сходу і Заходу суттєво різнилися між собою.

**Бойові мистецтва сходу** є більш відомими в світі завдяки їх «розкрученості» в кіномистецтві та повідомленням у пресі. Східні бойові мистецтва овіяні легендами, в яких адептам кемпо приписувалися магічні можливості. У той же час наукових джерел, які б аналізували переваги та недоліки кемпо, навіть зараз, коли стали доступними закордонні джерела, недостатньо.

Як загальне поняття східних бойових мистецтв часто використовується термін «кемпо». Японське слово «кемпо» як родове поняття записується тими самими ієрогліфами, що й китайське «цюань-фа», корейське «квон-поп», в'єтнамське «куень-фат». Пряме його значення – «Вчення кулака», «Праведний закон кулака» або «Наука рукопашного бою». Як вже зазначалося, в Японії та на заході поняття кемпо охоплює будь-які систематизовані види боротьби, в яких при-



пускається використання зброї [40, С. 7]. Щоб наблизитися до походження кемпо як вчення, необхідно розглядати його у сукупності історичних, релігійно-філософських, культурних та медико-біологічних чинників.

Складовими частинами кемпо можна вважати:

- етичні норми у формуванні особистості;
- детально розроблену методику навчання (загальна фізична підготовка, психічна підготовка);
- арсенал прийомів боротьби та бою.

Як зазначає С. Ашкіназі, в країнах далекосхідного регіону розвиток бойових мистецтв відбувався в сприятливих умовах філософських, релігійних, етичних, медичних та інших доктрин, що панували на Сході. Це визначило велику різноманітність стилів та напрямів рукопашного бою, специфічний шлях їх розвитку та оформлення характерних лише для них засобів і форм підготовки та засобів ведення бою [5, С. 3].

Східні бойові мистецтва можна поділити на два напрями: даоський та буддійський. Даоський напрям сформував школи м'якого або внутрішнього спрямування, в яких в центрі уваги був розвиток енергетичних здібностей організму та керування енергією «ци», що дозволяла підсилити ефект застосування прийомів рукопашного бою.

Монастирські буддійські школи, походження яких пов'язано з монастирем Шаолінь, надавали перевагу так званому зовнішньому стилю кемпо, в якому особлива увага приділялася загартуванню тіла, розвитку швидко-силових якостей. Існувало також багато проміжних варіантів.

Таким чином, в країнах Сходу (Китаї, Японії, Кореї та В'єтнамі) виникла велика кількість різноманітних видів бойових мистецтв. Їх загальними ознаками є:

- спрямованість на перемогу над самим собою, а не над ворогом;
- наявність комплексів формальних вправ (наприклад, ката – в карате), в яких була зашифрована техніка того чи іншого стилю;
- тісний зв'язок бойових мистецтв та оздоровчих систем;
- суворе дотримання ритуалів, характерних для того чи іншого стилю;

– стійкість традицій школи. Школа не вмирала разом з Вчителем. Так само, як і даоська секта, з'явившись одного дня, вона продовжувала жити в часі практично нескінченно: двісті, триста, тисячу років без будь-яких суттєвих змін. Вірність заповітам батька-засновника робили практично неможливим модернізацію як самого виду бойового мистецтва, так і окремих його компонентів;

– клановість бойових мистецтв, де інформація передавалась безпосередньо від вчителя до учня з урахуванням рівня підготовленості останнього. Фундаментальні знання та навички передавались лише тим, кого вважали гідними продовжувати та розвивати традиції школи та стилю [40].

У XVIII ст. нараховувалося до дев'яти тисяч різноманітних течій бойових мистецтв, у яких здебільшого застосовувався один або декілька конкретних видів зброї. У них вивчали кен-дзюцу (фехтування), шаі-дзютсу (мистецтво миттєвого оголення меча з наступним ударом), со-дзютсу (володіння списом), нагіната-дзютсу (фехтування на алебардах), кю-дзютсу (стрільба з лука), ба-дзютсу (вольтижировка), сасумата-дзютсу (володіння кістеном), тецубо-дзютсу (володіння залізною палицею), бо-дзютсу (володіння шестом, посохом), дзьоб-дзютсу (володіння палицею), содегарамі-дзютсу (володіння багром). Багато течій спеціалізувалися на роботі з малими або підручними видами зброї. Існували дисципліни, у яких не застосовувалася зброя: дзю-дзютсу (самозахист без зброї та з підручною зброєю), кумі-уті (боротьба без зброї в обладунку), сумо, ходзьо-дзютсу (мистецтво зв'язування супротивника), тикудзьо-дзютсу (фортифікація), ходзютсу (канонірска справа), норосі-дзютсу (розкладання сигнальних багать), сендзьо-дзютсу (мистецтво маневрування на полі бою) та інші.

В середні віки воїни цілком присвячували себе бойовому мистецтву, займалися цією справою щоденно упродовж багатьох років. Це не враховується тими, хто вірить, що східні бойові мистецтва є чимось надзвичайним, що допоможе перемогти будь-якого суперника в будь-якій ситуації.

Бойові мистецтва Сходу використовувалися політиками для придушення селянських бунтів в Китаї, нав'язування Японії не вигідних політичних угод, експлуатації народів Індокитаю. Успіхи Японії у війні проти Китаю та Росії стали повною несподіванкою. Вражали сильний дух японців, їхня фантастична сміливість, зневага смерті, висока фізична підготовка та бойова майстерність. На початку XX ст. в Європі східні бойові мистецтва стали модними. «Буржуа», бажаючи бути непереможеними, часто потрапляли в руки бізнесменів від бойових мистецтв, які втілювали в маси пристосоване до потреб багатих верств населення джиу-джитсу (дзю-дзютсу; дзюу-дзютсу) з єдиною метою – заробити як можна більше грошей. «Пристосування бойових мистецтв» майже в усіх випадках призводило до вихолощування їх змісту. Дослідники бойових мистецтв зазначали, що в 30-х рр. XX ст. система дзюу-дзютсу була настільки перероблена в

Німеччині, що окрім назви має мало спільного з японською дзюу-дзютсу [147, С. 4].

На основі дзюу-дзютсу (дзю-дзюцу), яка походить від китайської боротьби Куміуту, відомої ще в XV ст., виникло дзюдо. У 50-х рр. XIX ст. центром розвитку дзюдо стає Японія. Завдяки професору Дзігаро Кано, який вибрав з технічного арсеналу дзю-дзюцу найбільш ефективні прийоми та вилучив найбільш небезпечні захоплення і удари, з'явилась передова на той час система фізичного вдосконалення тіла і духу. Термін дзюдо трактується як гнучкий шлях, що можна розуміти як перевагу гнучкості над грубою фізичною силою.

У 1882 р. Кано відкрив в Токіо першу спортивну школу дзюдо – Кодокан, у 1883 р. він ввів спортивні розряди з дзюдо, а у 1900 р. – суддівські правила в змаганнях. У 1887 р. професор Кано закінчив базування техніки дзюдо, а у 1922 р. система дзюдо була сформована повністю [117, С. 3]. Все вищенаведене свідчить, що дзюдо формувалося як вид спорту та система фізичного вдосконалення.

Варто визначити, що дзюдо як система самооборони вивчалось під керівництвом В. Ощепкова в Новосибірській школі міліції (1928 р.), в Центральній вищій школі міліції в Москві (1930–1933 рр.). Дзюдо і тепер є популярним в спортивних клубах поліції Англії, США та інших країнах.

На відміну від Сходу, де бойові мистецтва часто асоціювались з самураями, розвиток систем рукопашного бою в Європі відбувався в середні віки в системі рицарського фізичного виховання. Достатньо високий рівень розвитку єдиноборств зумовлювався потребою держав мати добре підготовлені армії та резерв простих громадян.

На формування європейських бойових мистецтв вплинули підготовка та проведення перших Олімпійських ігор і підготовка гладіаторів у Римі. Складовою частиною як Олімпійських, так й інших атлетичних ігор був кулачний бій (вперше його було долучено до програми 23 Олімпійських ігор у 688 р. до н. е.).

У кулачному бою бійці билися без обмеження часу до кінця бою, тобто до тих пір, доки один із супротивників не міг вести бій далі. Поділу бійців за ваговими категоріями не було. Навчання та тренування здійснювались в особливих школах – палестрах. У період за нападу, який розпочався у V ст. до н. е., спортивні змагання почали набувати видовищного характеру, і в цей же час з'являються перші професійні бійці. Оскільки кулачні бої не були популярними серед народів Європи і не були передбачені системою лицарської підготовки, їхня популярність після заборони імператором Феодосієм грецьких олімпійських ігор стрімко зменшувалась.

Пізніше традиції європейських бойових мистецтв були продовжені під час проведення лицарських турнірів. Відомі різні форми таких турнірів: груповий бій двох шеренг, єдиноборство двох лицарів, бій одного проти шеренги лицарів.

Перші європейські книги з бойових мистецтв були видані наприкінці XIV ст. в Німеччині. Основна кількість з них була присвячена фехтуванню. Такі книги були видані в Німеччині (Й. Ліхтенауер, Х. Талгоффер), Франції, Іспанії (І. де Карранза), Італії (А. Мароццо, К. Агрипа, С. Фабріс).

У більшості випадків навчання бойовим мистецтвам в середні віки в Європі відбувалося наступним чином. Дворянин, який мав достатньо грошей, винаймав вчителя фехтування та відвідував заняття у вільний від полювання час, за встановлену плату він отримував певний набір прийомів. На відміну від східних традицій, учень не мав жодних зобов'язань перед школою та не відчував себе членом будь-якого братерства.

Сучасні змагання з фехтування мало чим нагадують рицарські турніри, прикладні ж аспекти фехтування пройшли іспит штиковим боєм у численних війнах та використовуються і нині в рукопашному бою.

Із самобутніх видів єдиноборств, що існували в середні віки в Англії, розвинувся англійський призовий бокс – поєднання кулачного бою з прийомами боротьби в стійці. Бої часто проводилися на арені цирку, тому змагання з англійського призового боксу – скоріше видовище, ніж спортивний варіант бойових мистецтв. Зважаючи на те, що боксерам дозволялося застосовувати прийоми боротьби, техніка боксу була несхожою на сучасну. Використання в бою боротьби та підніжок надавало йому силового характеру та обмежувало швидкість пересування боксерів по рингу, оскільки увага в бою була спрямована не лише на те, щоб захиститися від ударів, а й на те, щоб уникнути захоплення та підніжок. Перші правила боксу були розроблені у 1743 р. Дж. Брайтоном та замінені у 1838 р. так званими «Правилами лондонського призового рингу». За цими правилами проводили боксерські бої і в Америці, де професійний бокс сформувався на початку XIX століття. Нині бокс є популярним видом спорту, який включено до програми Олімпійських ігор, та видовищем, яке є професійним боксом.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. сформувалася ще одна професія бойових мистецтв – правоохоронна діяльність. Перед кожною державою постало завдання захисту громадян від злочинців, а перед працівниками правоохоронних органів – розробки ефективних засо-

бів боротьби зі злочинцями та здійснення професійної підготовки кадрів.

На початку ХХ ст. розроблялися перші системи самозахисту для поліцейських. У 1915 р. у Санкт-Петербурзі було видано книгу В. Лебедева «Самооборона й арешт», в якій на ілюстраціях було зображено варіанти здійснення самооборони від злочинців та варіанти здійснення арешту. Прийоми, викладені у посібнику, поділялися на дві групи за сферою їх застосування: 1) до злочинців, які не є небезпечними; 2) до небезпечних злочинців.

З точки зору сьогодення запропоновані прийоми можуть сприйматися обмеженими та навіть наївними, але в той час вони були серйозним інструментом боротьби зі злочинністю.

У 20–30-х рр. ХХ ст. почала формуватися вітчизняна система самозахисту – самбо [219]. Для бойової частини боротьби самбо ще у 1923 р. знайшли хорошу назву «Самозахист без зброї» (російською – САМозащита Без Оружия»). Спочатку скорочено її називали «САМ», потім – «САМОЗ», ще пізніше – «САМБО». Одночасно розвивалась боротьба в одязі, що спочатку мала назву «боротьба вільного стилю», потім – «вільна боротьба», а з 1946 р. – «боротьба самбо». Часта зміна назви була серйозною перешкодою для розвитку та популяризації цього виду боротьби [177, С. 15].

На думку В. Спиридонова [159] самбо необхідно розглядати як прикладну систему самооборони. Дещо іншої думки дотримувалися В. Ощепков та А. Харлампієв, які пропонували розглядати самбо як вид спортивної боротьби.

З 1935 р. в Москві почали проводитися загальноміські змагання з боротьби вільного стилю (аналогу сучасного самбо).

Описуючи системи самозахисту, необхідно приділити увагу рукопашному бою. У 30-х рр. ХХ ст. Н. Ознобішин наголошував, що мистецтво рукопашного бою містить в собі всі засоби індивідуального самозахисту і нападу, засновані на практичному вивченні та науковому аналізі реального бою та його обстановки [59, С. 9].

У першій половині ХХ ст. почав формуватися особливий стиль рукопашного бою – руський стиль рукопашного бою – система, створена на базі народних видів боротьби під незначним впливом кращих досягнень закордонних систем самозахисту. Першими систематизаторами принципів і прийомів зазначеного стилю рукопашного бою були В. Спиридонов, В. Ощепков, А. Харлампієв, Н. Ознобішин, І. Солоневич, В. Волков. Сьогоднішнім рівнем розвитку стиль зобов'язаний О. О. Кадочнікову, тому руський стиль рукопашного бою має й іншу назву – стиль Кадочнікова.

Здобуття Україною незалежності значним чином спряло розвитку національних бойових мистецтв України: бойового гопаку [120; 131], бойового мистецтва «Спас» [132], української народної боротьби [41] тощо. Спираючись на традиції української національної фізичної культури, ці бойові мистецтва є потужним засобом військового виховання патріотів нашої держави. Заслуговує на увагу створена для потреб правоохоронців система раціонального управління безпекою (СРУБ) О. Четверікова.

Упродовж останніх років було створено низку бойових мистецтв і за кордоном. Йдеться насамперед про систему Сучасного бойового мистецтва Семі Франко [174] та систему Роберта Рейла [239]. Поліцейські багатьох країн створили прикладні системи самозахисту [236; 237]. Довела свою ефективність система підготовки особистих охоронців Дж. Шортта [214].

Детальний розгляд бойових мистецтв ми здійснили у зв'язку з тим, що вони самі по собі певною мірою є засобами формування мотивації успішної діяльності. Досвід розглянутих бойових систем використовується в нашій системі формування мотивації досягнення успіху. Так, у системі формування мотивації успіху серед обдарованих значна увага приділяється руховій діяльності, тому система базується на досягненнях фізики – науки, що вивчає загальні закономірності явищ природи. Найбільш важливим розділом фізики для системи є механіка, оскільки вона вивчає закономірності механічного руху. Для роботи в нашій системі важливими є всі розділи механіки: статика, кінематика, динаміка. Розуміння рухової діяльності людини – одного з найбільш складних явищ матеріального світу – сприяє компетентності учнів, що, в свою чергу, є підґрунтям формування та розвитку мотивації досягнення успіху.

Щодо розуміння основних положень біомеханіки – науки, що вивчає механічні рухи біологічних тіл, – зауважимо, що для ефективного їх використання в нашій системі необов'язково розглядати детально анатомічну будову та фізіологічні механізми керування руховим актом. Для цього можна розглядати спрощену модель тіла людини – біомеханічну систему. Враховуючи те, що вся рухова діяльність людини здійснюється з допомогою опорно-рухового апарату, а керування рухами і є керуванням опорно-руховим апаратом, можна сказати, що система також базується на знаннях про анатомо-функціональні особливості опорно-рухового апарату людини.

Досягнення гуманітарних наук також забезпечують ефективність роботи системи формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованих слухачів, курсантів, студентів. У першому

розділі було детально розглянуто питання мотивації досягнення успіху та обдарованості (зокрема спортивної). Окрім того, для системи цінними є розробки психології у питаннях готовності застосування навичок у будь-яких, навіть несприятливих умовах, боротьбі з негативними емоціями тощо.

В основі системи формування мотивації досягнення успіху та розвитку спортивної обдарованості лежать єдиноборства, які за своєю природою є бойовими мистецтвами, а тому необхідно враховувати закономірності філософії цього виду людської діяльності. Основним положенням цієї філософії є розуміння прикладного характеру бойових мистецтв стосовно діяльності людини. Важливим є розуміння свого місця в світі, усвідомлення себе частиною цього світу, який необхідно берегти, а не руйнувати. Необхідно брати до уваги мету бойових мистецтв – виховання воїна, лицаря, захисника Батьківщини, сім'ї, а також тих, хто потребує захисту.

Виховання особистості в межах системи спирається на норми міжнародного права, які забезпечують права людини, норми кримінального, кримінально-процесуального, адміністративного, цивільного права країни, які забезпечують реалізацію прав і свобод людини. У низці правових норм закріплено тактичні принципи, що акцентує увагу на їхній важливості [197; 198].

Система формування мотивації успішної діяльності та розвитку обдарованості в спортивно обдарованих слухачів, курсантів та студентів спирається на засоби спорту та фізичної культури. Сучасний стан та тенденції розвитку спорту в Україні та взагалі в світі надають підстави зробити висновок про те, що існують принципово різні форми спорту: професійний спорт, спорт вищих досягнень, масовий спорт.

Професійний спорт є окремим видом професійної діяльності, система не орієнтована на нього. Водночас, система формування мотивації досягнення та розвитку обдарованості у спортивно обдарованих слухачів, курсантів, студентів ВНЗ МВС спрямовує учнів на заняття масовим спортом. Тобто передбачається робота у спортивних секціях та залучення до масових змагань. Найбільш успішні з них переходять до спорту вищих досягнень, перемагають на національних змаганнях, входять до складу національної збірної команди України, успішно виступають на чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу. Але перехід від масового спорту до спорту вищих досягнень нічого принципово не змінив у формуванні в них мотивації досягнення успіху.

Варто зауважити, що не всі види спорту є рівноцінними, якщо розглядати їх як інструмент формування мотивації успіху саме у майбутніх правоохоронців. Найбільш ефективними тут є єдиноборства та спортивні ігри. Відомо, що успішна спортивна діяльність в єдиноборствах та спортивних іграх формує у спортсменів постійне прагнення до вдосконалення майстерності, пошуку неочікуваних рішень у вирішенні завдань, що виникають, наполегливості, рішучості, сміливості, кмітливості, емоційної стійкості, швидкого переключення та стійкості уваги, швидкості й точності складних рухових реакцій, легкості утворення та перебудови рухових навичок. Це пов'язано з тим, що в цих видах спорту головною є система перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, що відбуваються у безперервно змінюваних умовах діяльності за дефіциту часу для сприйняття й аналізу ситуації, прийняття і реалізації рішень за активної протидії суперників. Змагальна діяльність в таких видах спорту потребує не лише точності сприйняття суб'єктів, швидкого реагування та виконання рухових дій, а й оперативно-розумової діяльності, що забезпечує аналіз ситуації, вибір та реалізацію оптимального рішення з низки альтернатив [123, С. 330].

Саме зважаючи на зазначені особливості єдиноборств, вони з давніх часів використовувалися на службі правоохоронних органів, але не в якості певної системи мотивації успішної діяльності, а скоріше за все як засоби фізичного впливу. Нині діючими нормативними документами МВС України до заходів фізичного впливу зараховано: рукопашний бій, самбо (самозахист без зброї), дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види бойових єдиноборств.

У розробленій нами системі формування мотивації успішної діяльності ми використовували як засіб різноманітні види спорту та бойових мистецтв: самбо та дзюдо (1990–2002 рр.), рукопашний бій (1992–1999 рр.), українське національне бойове мистецтво «Спас» (1995–1998 рр.), кікбоксинг WPKA (з 2002 року до теперішнього часу).

Кікбоксинг – загальна назва бойових мистецтв, суть яких полягає у нанесенні ударів руками та ногами і захисті від них. Змагання з кікбоксингу WPKA проводиться у таких розділах: фул-контакт, лайт-контакт, семі-контакт, лоу-кік, тайбоксинг, селф-дефенс, сольні композиції, орієнтал, боді-контакт. Заняття таким видом спорту забезпечує можливість розвинути структурні компоненти обдарованості, сформувати гнучку «Я-концепцію», розвинути наполегливість та прагнення досягти високих цілей.



Найбільш прикладним розділом для майбутніх юристів, психологів, які готуються до правоохоронної діяльності, є селф-дефенс (самозахист). На змаганнях з даного розділу кікбоксингу учасники демонструють здатність до тонкої рухової координації, спритність, вміння здійснити самозахист у будь-якій ситуації [210, С. 274].

У розробленій нами системі розвитку спортивної обдарованості та формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованих, як вже зазначалося, структурними елементами є такі: багаторічна підготовка, тобто є сукупність відносно самостійних, але взаємопов'язаних елементів; річна підготовка; середні цикли; малі цикли; окремі заняття.

Розглянемо детальніше змістовне наповнення кожного структурного елементу системи формування мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності.

**Багаторічна підготовка** повинна плануватися з урахуванням терміну навчання, спеціалізації та стану здоров'я вихованців. Вона проводиться у 5 етапів: 1) початкової підготовки; 2) врахування попередньої базової підготовки; 3) спеціалізації базової підготовки; 4) максимальної реалізації базових можливостей; 5) збереження досягнень [123, С. 446–447]). Існуючі надбання щодо багаторічної підготовки спортсменів не можна безпосередньо застосовувати у нашій системі насамперед через різницю завдань, що ставляться перед професійними спортсменами і спортсменами-правоохоронцями.

Якщо першочерговим завданням багаторічної підготовки спортсменів є досягнення найвищого результату, то багаторічна підготовка з розвитку обдарованості та формування мотивації успіху в слухачів, курсантів та студентів ВНЗ МВС спрямована на всебічний розвиток особи, а досягнення високих спортивних результатів вважається проміжним етапом і формою контролю. Тому, на відміну від п'яти етапів багаторічної підготовки спортсмена, ми виокремили чотири кроки, які є складовими частинами розробленої нами системи.

*Крок 1. Підготовчий етап.* На цьому етапі проводиться зустріч з кандидатами у секцію, під час якої їм надається інформація про особливості кікбоксингу як виду спорту, прикладні аспекти занять, окреслюються кінцеві цілі занять і намічаються перспективи професійного зростання спортсмена та майбутнього спеціаліста. Проводиться нетестова діагностика потенційної обдарованості кандидата за спеціально розробленими критеріями. Ми переконані в тому, що всі кандидати в секцію є в тій чи іншій мірі потенційно обдарованими особами.

*Крок 2. Робота з опорно-руховим апаратом.* Після закінчення підготовчого етапу членам секції пропонується низка фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Багаторазове повторення цих вправ забезпечує можливість членам секції відчувати себе сильними, гнучким, витривалим, спритним та спроможним виконувати складнокоординаційні рухи. Спостереження свідчать, що успішне виконання фізичних вправ сприяють формуванню впевненості особи в своїх діях, здатності демонструвати свої вміння, здібності діяти в складних умовах, концентруватися на певній цілі.

*Крок 3. Робота з когнітивною сферою.* На даному етапі члени секції оволодівають елементарними знаннями про природу людини, її фізичні можливості, умови рівноваги тіла, здатності регулювати числове значення та вектор сили, важелі та вміння переводу одного важеля в інший. Як наслідок, члени секції за порівняно короткий період часу навчаються мислити позитивно, логічно, просторово, набувають навичок подолання негативних думок, дотримання оптимальної дистанції до супротивника (супротивників) та займати тактично вигідну позицію. Саме ці знання та можливість застосовувати їх у практичній діяльності є основою успішного володіння собою та ситуативними обставинами.

Під час роботи з когнітивною сферою важливо навчати учнів розрізняти суттєві та несуттєві деталі обставин. У будь-яких змагальних ситуаціях існують певні головні стимули, тобто об'єкти або дії, врахування яких має принципове значення для ефективної діяльності спортсмена. Вміння усвідомлювати ці стимули, що надають реальну інформацію, та відкинути всі несуттєві деталі забезпечує значну перевагу одних спортсменів над іншими, які не володіють таким розумовим вмінням. Перелік вирішальних стимулів залежить від кожної конкретної ситуації та від характеру тактико-технічних дій, які виконує спортсмен у цій ситуації [108, С. 15]. Саме вміння миттєво відрізняти суттєві деталі обставин від несуттєвих визначають клас спортсмена або професійного правоохоронця.

*Крок 4. Робота з емоційно-мотиваційною сферою.* На даному етапі багаторічної підготовки відбувається формування у членів секції свідомих зусиль, спрямованих на активізацію іншої емоції, протилежної тій, яку людина переживає і хоче подолати. А оскільки першочергове завдання, що вирішується на тренуваннях, – подолання страху, то для його вирішення ми з перших тренувань заняття проводимо на твердій поверхні та з реальною зброєю.

Падіння на тверду поверхню здійснювалися поступово. Починали з перекидів та перекатів з позиції лежачи, після цього з колін

і лише після того, як цей матеріал було засвоєно, переходили до падіння на тверду поверхню зі стійки. Таким чином виховувалася *впевненість у своїх силах*.

Інший принциповий момент – відпрацювання техніки самозахисту з реальними металевими ножами, а не гумовими імітаторами їх. За умови правильного виконання захисних дій лезо ножа не проходить по проекції тіла, тому таке тренування за наявності кваліфікованого інструктора є достатньо безпечним та реальними. Лише за таких наближених до реальності умов можна розвивати сміливість, впевненість у рухах, почуття ефективності власних дій, точну координацію рухів.

У спеціальній літературі зазначається, що основними закономірностями психології рукопашного бою є такі:

- людина боїться того, чого не знає;
- два супротивники при зіткненні ніколи не б'ють однаково, хтось обов'язково злякається;
- помирати нікому не хочеться [60, С. 55–56].

Знизити почуття страху до сприйнятливого рівня можливо лише завдяки набуттю усвідомлених знань та стійких практичних навичок і вмінь [60, С. 55–56]. Посилює контроль за страхом вміння застосовувати на практиці знання та навички. Таким чином, ми бачимо, що існує взаємозв'язок між роботою з опорно-руховим апаратом, когнітивною сферою та емоційно-мотиваційною сферою.

Фахівці вказують на необхідність ефекту присутності особи, занурення в те, що вона робить. Під час такого стану немає місця страху. Якщо виникає страх, особа перестає перебувати в тому, що вона робить. Її свідомість ніби роздвоюється [224, С. 16–17]. Ефективним засобом подолання страху є самонавіювання та аутогенне тренування.

Для багатьох спортсменів, які досягли вершин у спорті, такою характерною є відсутність страху. Відомий спортивний психолог Р. Загайнов наводить два яскраві приклади. Двом спортсменкам було поставлено одне й те саме запитання. Але відповіді досить суттєво відрізнялися одна від одної. Так, «коли Олені було поставлено запитання: “Завтра розпочинається чемпіонат світу. Ти готова померти, але виграти?”, то вона не розмірковуючи відповіла мені “Так”. А от Марина, яка теж була в команді, і в якій в житті все було в порядку, на теж саме запитання відповіла: “Не зовсім”. І, як наслідок, Олена все виграла, а Марина нічого не виграла. 10 років пробула на льоду. Нічого не досягла, й ніхто її не пам'ятає» [46, С. 80]. Саме готовність робити все як в останній раз в житті дозволяє спортсмену вигравати

змагання, навіть найбільш високого рівня, й виживати у небезпечних ситуаціях.

Організуючи багаторічну підготовку з розвитку спортивно обдарованої молоді та формування мотивації успішної діяльності, необхідно прагнути забезпечити таку організацію та зміст тренувального процесу, які безперервно ставили б перед учнем завдання постійного вдосконалення.

Наступним елементом системи формування мотивації успішної діяльності є **річна підготовка**. Однорічний термін є достатнім для фізичної підготовки учнівської, студентської, курсантської молоді та розвитку у них актуальної обдарованості, оскільки робота з ними в системі розпочинається не з нульової позначки. Тобто на початок роботи у системі особа має певний життєвий досвід, певний рівень розвитку основних психофізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), а також психологічну готовність засвоювати теоретичні знання, практичні навички. Така інтенсивна фізична підготовка (в тому числі до діяльності в екстремальних ситуаціях, небезпечних для життя і здоров'я), за певних умов є запорукою успішного виступу на спортивних змаганнях достатньо високого (навіть національного) рівня, що є яскраво вираженим проявом спортивної обдарованості [213].

Щодо середніх циклів, то через специфіку роботи навчального закладу річний цикл підготовки розподіляється на два піврічних. Завданням першого піврічного циклу є розвинення фізичних якостей та ознайомлення з атакуючими і захисними діями рукопашного бою та його тактикою.

Завданням другого піврічного циклу є вдосконалення спортивної майстерності, визначення технічних дій, що підходять учню за індивідуальними параметрами, об'єднання їх у комбінації.

Середні цикли наступних років доцільно присвятити напрацюванню «коронних прийомів», які найбільше відповідають його індивідуальним особливостям (будові тіла, довжині кінцівок, розвиненості груп м'язів, особливостям мислення) та є структурним компонентом спортивної обдарованості [194, С. 38]. У подальшому необхідно працювати над створенням індивідуального стилю поведінки в критичних ситуаціях та формуванням орієнтаційної функції учня на необхідність активної роботи над вдосконаленням більш тонких компонентів підготовленості, подоланням постійно зростаючих труднощів, засвоєнням більш складних навантажень.

Іншими структурними елементами системи формування мотивації на успішну діяльність є **малі цикли**, до яких належить підго-

товка до тих чи інших змагань, в яких планується участь учня, слухача, курсанта, студента. Так, у першому півріччі, після підготовчої частини, малий цикл проводиться з метою підготовки до змагань Кубка України з кікбоксингу WPKA, а у другому – до Чемпіонату України. До цих змагань готуються всі члени секції, навіть якщо вони ще не планують виступати на них. Для окремих спортсменів, які є членами національної збірної команди України, малі цикли проводяться з метою підготовки до чемпіонату світу (січень–травень) та до чемпіонату Європи (травень–жовтень). Основне завдання на цьому етапі полягає у розвиненні впевненості, спортивної досконалості, готовності до публічного виступу.

Останнім структурним елементом нашої системи є окремі **заняття** (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні). На навчальних заняттях учні засвоюють новий матеріал: теоретичні знання з психології спорту, психології мотиваційних відмінностей особистості, анатомії, фізіології, фізики, геометрії тощо; елементи техніки, раціональні тактичні схеми, тактико-технічні комбінації.

Кожне навчальне практичне заняття складається з підготовчої, основної, заключної частин.

У підготовчій частині проводиться:

- збір та перевірка слухачів (курсантів, студентів), огляд їх зовнішнього виду; пояснення завдань заняття;
- психологічна підготовка учнів до наступних фізичних навантажень шляхом спеціальних підготовчих вправ.

В основній частині заняття проводяться:

- вивчення базових спортивних принципів та технічних дій, передбачених програмою навчання;
- вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій;
- комплексне тренування з обов'язковим застосуванням психологічних методів корекції мотивації, емоцій та поведінки спортсмена.

На заключній частині відбувається приведення організму у відносно впевнений спокійний стан та підведення підсумків занять.

На тренувальних заняттях багаторазово повторюються добре засвоєні рухи. Для підвищення ефективності занять необхідно доповнювати виконання вправ різними методами психологічного підкріплення. Особливо корисними є словесне підбадьорювання, що допомагає прагнути до досконалості, залучення спортсменів до прийняття рішень про презентацію своєї майстерності та участь у змаганнях, забезпечення відчуття власної компетентності.

Система розвитку спортивної обдарованості та формування мотивації успішної діяльності базується на таких **принципах**: наближення

навчання до реальних умов; організація мотиваційного середовища; частково вільного вибору оптимальних варіантів рухів; адекватного рівня труднощів; проблемних ситуацій; позитивного мислення.

*Принцип наближення до реальних умов.* Заняття проводяться не лише у спортивному залі, а й в інших умовах – в приміщеннях та на відкритих ділянках із різним рівнем освітлення. Коли заняття проводяться не в спортивному залі, спортивна форма учнів є необов'язковою. Більше того, заохочується тренування у звичайному одязі, в якому, враховуючи специфіку ВНЗ, учень в майбутньому буде нести службу. Завдяки реалізації такого підходу до тренування учень впевнено діє в екстремальних умовах, що стали для нього звичними, а в умовах спортивних змагань мають певні переваги перед опонентами.

*Організація мотиваційного середовища.* Від початку роботи з учнями створюються умови для занурення їх у тренувальну діяльність, захоплення цим процесом та виклик своєрідного «поток». Щоб увійти у такий стан учням потрібно мати позитивний настрій, мотивацію досягнення, вміння підтримати відповідний фокус та концентрацію уваги на діяльності, прагнення до вирішення складних завдань, оптимальних з точки зору рівня їхніх здібностей. Досягнення учня не порівнюються з досягненнями інших, а порівнюються з його попередніми досягненнями та з індивідуальними стандартами. У подальшому це позначається на зростанні привабливості успіху, впевненості у своїх силах. Саме така діяльність може заохотити самостійність учасників, викликати прояв оригінальності, ініціативності, інтелектуальної гнучкості, винахідливості та новизни [10, С. 151].

*Принцип частково вільного вибору оптимальних варіантів рухів.* Залишаючи за учнем право створювати нові рухи, нестандартно вирішуючи завдання, тренери та інструктори повинні стежити за тим, щоб нові рухи відповідали вимогам технічних дій. Саме тому учням надається право лише часткового вибору.

*Принцип адекватного рівня труднощів.* Система орієнтована таким чином, що кожен спортсмен формує в собі вміння дозувати адекватний рівень труднощів. Спортсменів потрібно навчити визначати реальні цілі з урахуванням своїх можливостей. Такий принцип забезпечує розвиненість контрольної функції спортсмена та сприяє ймовірності досягнення успіху.

*Принцип позитивного мислення.* Важливе значення для мотивації досягнення успіху має формування позитивного мислення в передзмагальній та змагальній ситуації. Позитивне мислення виконує роль емоційного підкріплення усієї діяльності, внаслідок цього особистість прагне виконувати те, що викликало задоволення, забез-

печило можливість переживати стан успіху. Поєднання позитивного мислення з діяльністю підсилює мотивацію до занять спортом та до досягнення вагомих результатів.

Формування навичок мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованих учнів, курсантів, студентів, слухачів відбувається на п'ятьох стадіях.

1. Робота на навчальних заняттях.
2. Робота на тренувальних заняттях у спортивних секціях.
3. Вдосконалення навичок, отриманих на заняттях і тренуваннях на тренувальних зборах національної збірної команди.
4. Застосування навичок під час змагань.
5. Перевірка сформованості навичок мотивації досягнення успіху на практиці професійної діяльності та у соціумі.

Особливістю відбору до спортивних секцій та спеціальних навчальних закладів є те, що перед зарахуванням учнів, курсантів, студентів до навчальних груп, вони проходять попередній тестовий відбір. Курсанти проходять аналогічну процедуру перед вступом до ВНЗ МВС, щорічні перевірки стану фізичного та психічного здоров'я та здачу контрольних нормативів на навчальних заняттях з фізичної та вогневої підготовки. До здоров'я студентів вимоги не такі суворі, однак і вони проходять відповідну перевірку. Окрім того, всі зазначені категорії проходять через процедуру вступних іспитів, тому можна вважати, що всі їх представники певною мірою є фізично здоровими та мають потенційні здібності до прояву спортивної обдарованості.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводяться відповідно до розкладу занять за усіма зазначеними категоріями (перша стадія). Спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна класифікується як одна з організаційних або службових форм спорту [49; 50, С. 61].

На другій стадії проводиться робота з бажаючими, тобто особами, які добровільно у свій вільний час відвідують заняття в спортивній секції. Тих, хто займається в секції, можна умовно поділити на такі категорії: 1) особи, які бажають підвищити свій рівень фізичної підготовки; 2) особи, які бажають підвищити рівень своєї професійної підготовки; 3) особи, які бажають виступати на змаганнях, не маючи на меті досягти високих спортивних результатів (масовий спорт, виступ за підрозділ на чемпіонатах навчального закладу тощо); 4) спортсмени, які поставили собі за мету досягти високих спортивних результатів (спорт високих досягнень).

Саме спортсмени четвертої категорії мають можливість вдосконалювати навички, отримані на заняттях і тренуваннях на тренувальних зборах національної збірної команди України (третя стадія). Зазвичай на 1–3 стадії формування спортивних здібностей проводиться за звичних умов (у спортивному залі або на спортивному майданчику). Водночас власний педагогічний досвід свідчить про те, що формування навичок досягнення успіху відбувається набагато ефективніше, якщо навчальні заняття зазначених стадій проводити в природних умовах: на твердій поверхні із застосуванням реальної (металевої) зброї тощо. Коли такі умови тренувань стають звичними, особи здобувають потенційну перевагу над особами, які працювали на м'якій поверхні, відпрацьовуючи техніку відбиття нападу з моделями.

Досвід свідчить про доцільність участі всіх учнів секції (з низькими, середніми та високими спортивними здібностями) у змаганнях (четверта стадія). Демонстрація вагомих результатів у тренувальних умовах, де все відомо, безперечно є певним досягненням. Однак, в умовах змагань, коли з'являється відповідальність, змінюється образ ситуації, результати можуть погіршитися. Це відбудеться, коли ситуація дії неусвідомлена до кінця. Всі спроби зібратися, згадати свої рухи не покращують ситуацію, і спортсмен діє за принципом «будь що буде, аби все швидше закінчилось». В умовах, коли відповідальність стає найвищою – на чемпіонатах Світу, Європи, змаганнях Кубку Світу – тенденції, що описані вище, підсилюються багаторазово. Ситуація цих змагань сприяє породженню невпевненості. Як наслідок, не всі спортсмени можуть адаптувати рухи до нових умов. До того ж енергія емоцій і почуттів підсилює негативний вплив. За таких умов регуляція рухів порушується, особистість «розчиняється» в середовищі і, як наслідок, в неї не вистачає сил залишитися самою собою.

Щоб участь у змаганнях була ефективною, вона не повинна мати примусовий характер, а рівень змагань, вид спорту та розділ повинні відповідати рівню підготовки спортсмена. Так, участь спортсмена у змаганнях рівня вищого, ніж його рівень підготовки, може призвести та в багатьох випадках призводить до фізичного або (та) морального виснаження і навіть до травмування. Вид спорту та розділ необхідно обирати з урахуванням як рівня підготовки спортсмена, так і його індивідуальних, психологічних та фізичних якостей. Виступи на змаганнях з кікбоксингу новачків варто розпочинати з розділу селф-дефенс, де оцінюються техніка виконання прийомів.

Змагання – це перевірка навичок в екстремальних умовах з високим емоційним напруженням. Чим вищий рівень змагання – тим



вищий рівень напруження. Чемпіонати України та змагання Кубку України є змаганнями досить високого рівня, виступ на них свідчить про достатній рівень сформованості навичок досягнення успіху. Високі результати на змаганнях чемпіонатів Світу та Європи, показані у протистоянні з найкращими спортсменами різних країн світу, можуть свідчити про високий рівень сформованості сміливості, надзвичайну наполегливість, повне занурення у спортивну діяльність, прагнення досягти успіху.

Отримані навички в структурі особистості обдарованого спортсмена є корисними для використання у майбутній професійній діяльності.

Для впровадження системи з формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді важливо диференціювати умови, в яких імовірно буде відбуватися діяльність майбутніх правоохоронців. Ми погоджуємося з думкою В. Клименко, О. Хмеляр, С. Василенко, що різні види умов, в яких може реалізовуватися психомоторна діяльність особистості, мають наступний вигляд (рис. 19) [65, С. 39].

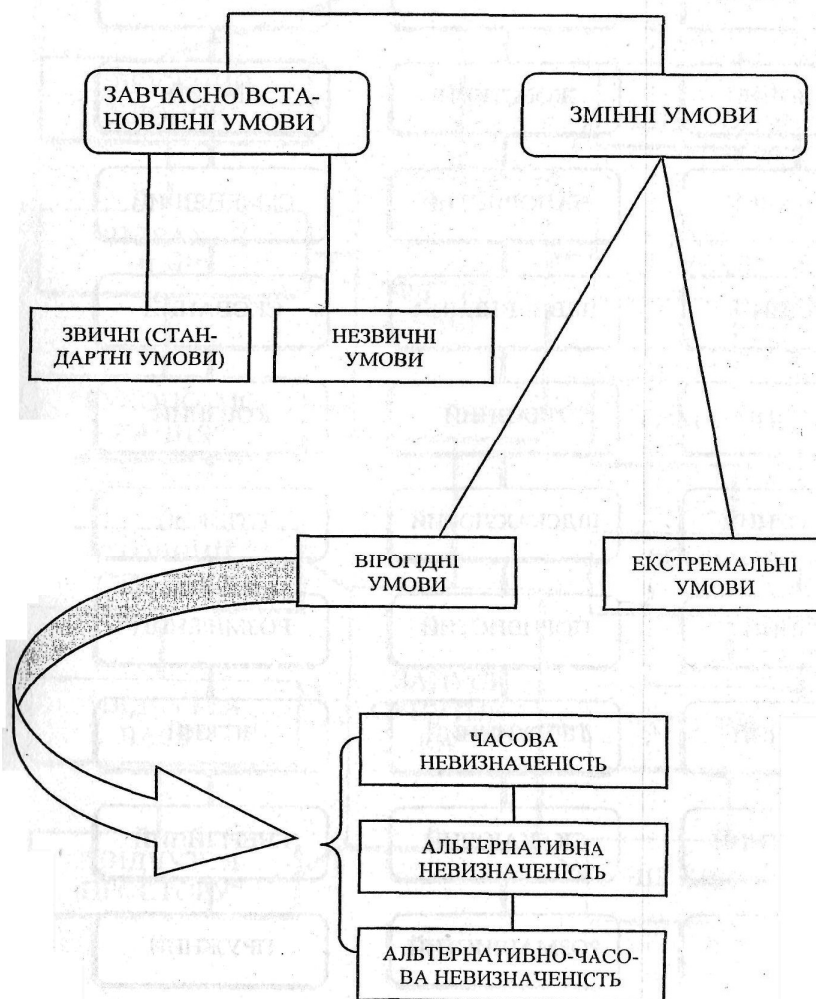


Рис. 19. Умови психомоторної діяльності особистості

Відповідно до наведеної таблиці, робота на 1–3 стадіях є роботою у завчасно встановлених звичайних (стандартних) умовах, на 4 стадії – у завчасно встановлених незвичних умовах, а на 5 стадії – у змінних (вірогідних або екстремальних) умовах. Для того, щоб якість дій за змінних умов була достатньою, необхідно умови роботи на стадіях 1–4 максимально наближувати до ймовірних умов роботи на стадії 5.

Схематично роботу з формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованих учнів, курсантів, студентів можна графічно зобразити таким чином, як показано на рис. 20.

Аналіз діяльності правоохоронних органів свідчить про те, що екстремальні умови не є для правоохоронців чимось незвичайним [200; 237; 238; 239; 241].

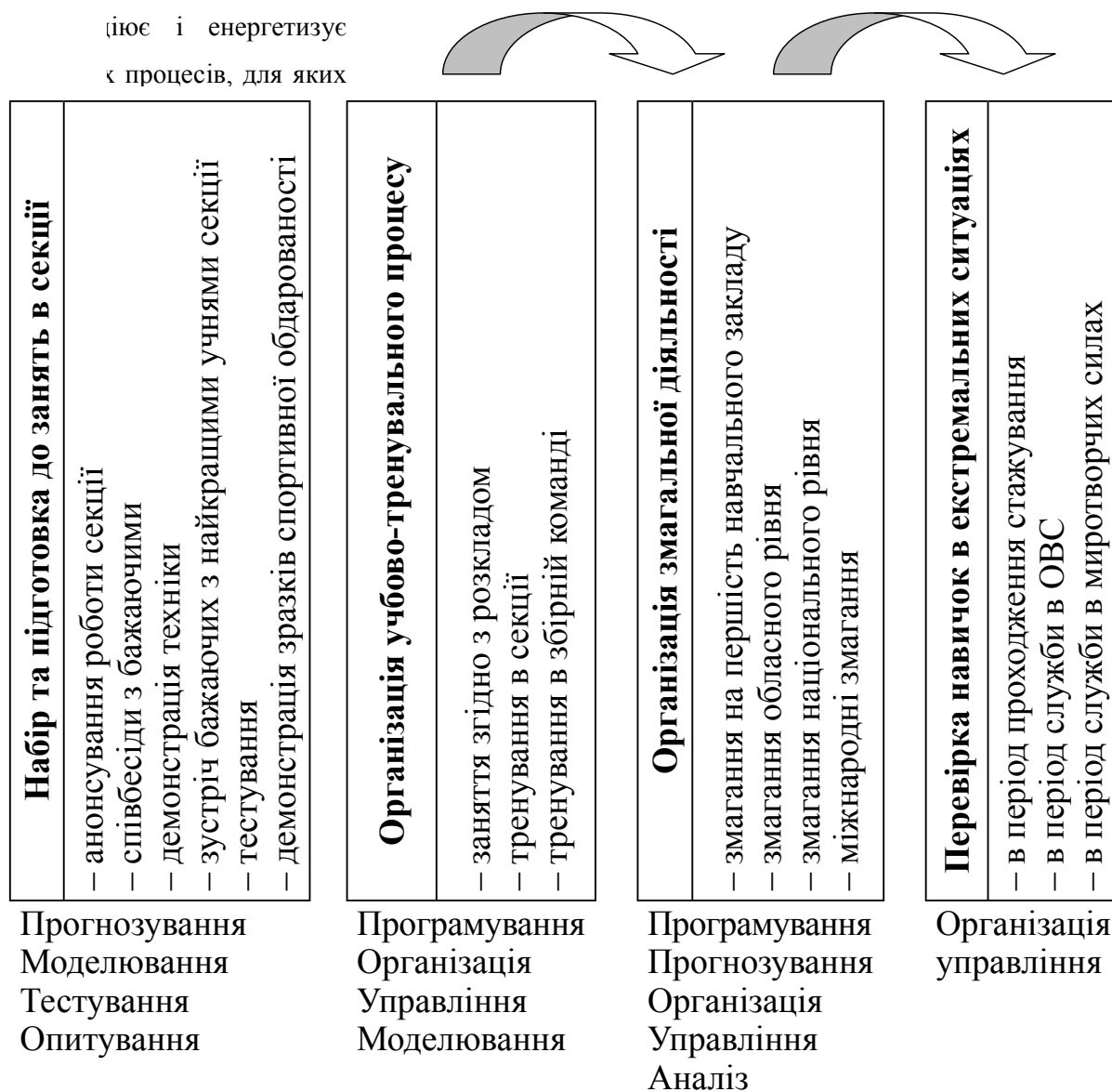


Рис. 20. Етапи розвитку спортивно обдарованої молоді та формування у них прагнення до успіху (на прикладі секції кікбоксингу)

Система формування мотивації успішної діяльності у спортивно обдарованих кікбоксерів є комплексним явищем й складається із конструктів (рис. 21).



Рис. 21. Конструкти системи формування мотивації успішної діяльності у спортивно обдарованій молоді

Вищенаведений рис. 21 є також моделлю спортивної підготовки студентів і курсантів, що може бути перенесена і в професійну діяльність. Опишемо детально значущість кожної складової цієї підготовки.

**Фізична** підготовка складається із **загальної** та **спеціальної** фізичної підготовки [220; 221]. Засобами **загальної фізичної підготовки** (рис. 22) виховуються сила, швидкість, витривалість (особливе значення для фізичного виживання мають розвиток вибухової сили та швидкісної витривалості) [69; 70].

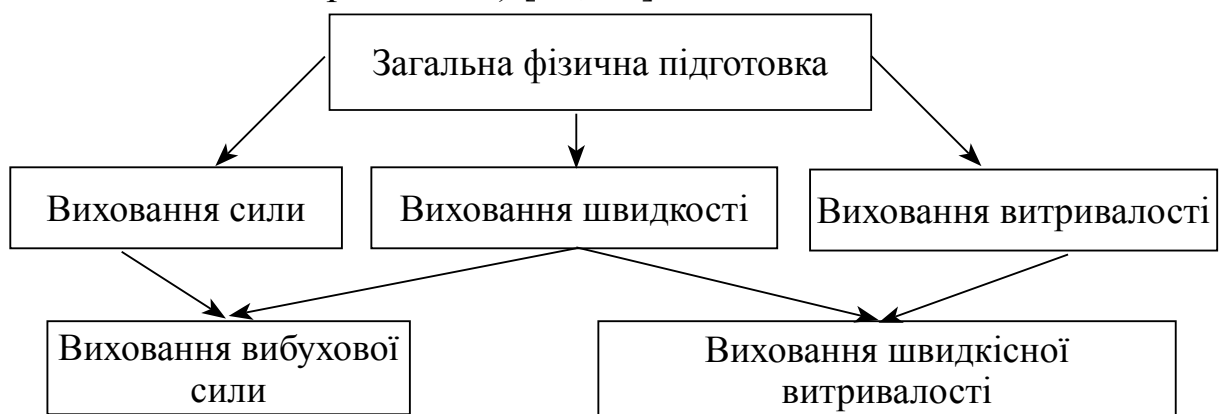


Рис. 22. Конструкти загальної фізичної підготовки

Щодо засобів **спеціальної фізичної підготовки** (див. рис. 23), то завдяки їх застосуванню виховуються гнучкість, спритність (особливу увагу потрібно надавати розвитку тонкої рухової координації). Виховання зазначених фізичних якостей сприяє підвищенню енергетичних можливостей організму, що сприятиме зменшенню втомленості працівників, підвищить ефективність будь-яких дій правоохоронця в умовах фізичної протидії з боку злочинців, а також за інших обставин.

Спеціальна фізична підготовка має на меті виховання фізичних якостей, що безпосередньо забезпечують успішність дій у фізичній протидії супротивників (рис. 23).



Рис. 23. Конструкти спеціальної фізичної підготовки

Для учнів курсантів і студентів ВНЗ МВС найбільш важливим, зважаючи на майбутню професійну діяльність, є розвиток спритності – психомоторної властивості, що характеризується точними за часом і простором рухами під час взаємодії із будь-якими предметами. Спритність – пошук способу вирішення моторного завдання за найменшого опору дії.

Критерії оцінки психомоторних властивостей спритності зображено на рис. 24 [65, С. 38].

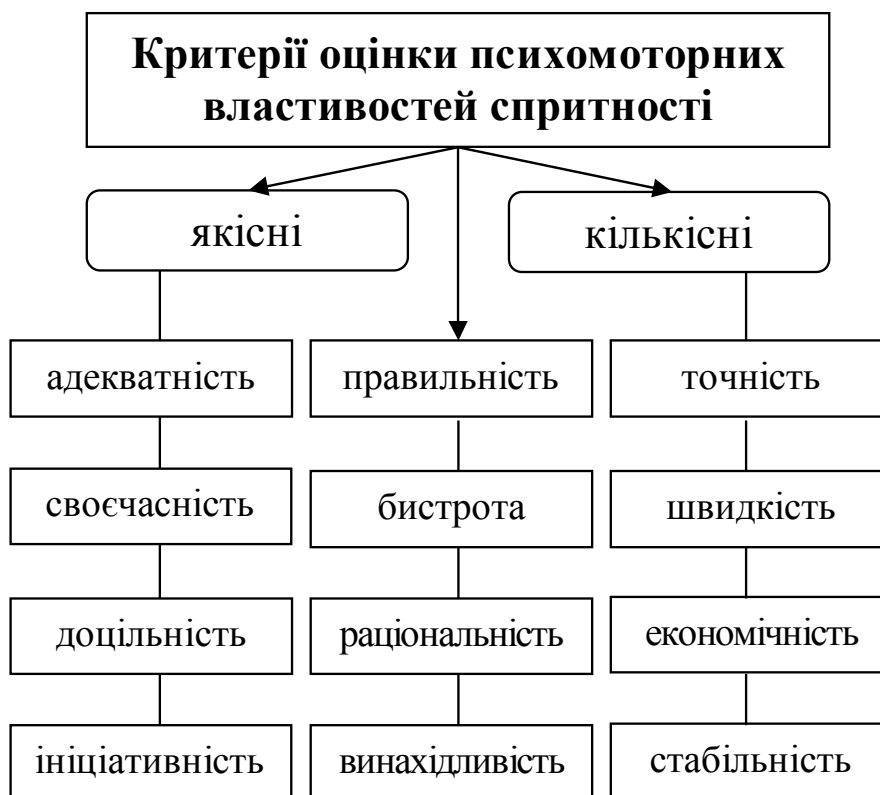


Рис. 24. Критерії оцінки психомоторних властивостей спритності

Фізично підготовлена особа більш успішно діє в рукопашному бою, оскільки вона впевнена в своїх силах, завдяки чому має більше

часу на оцінку ситуації, а тому в неї буде менше неясних та неочікуваних ситуацій [60, С. 57].

Необхідно враховувати, що фізичний стан особи є різним в різні проміжки часу. Фізична сила може бути зниженою або втраченою через хворобливий стан, втому, поранення, дію спеки, холоду, хімічного або радіоактивного забруднення тощо. Тому ми вчимо учасників секції в таких умовах прикладати лише мінімально необхідну силу в потрібний час і в потрібному місці, діяти економно, використовувати перевагу в тактиці, стратегії, психології, філософії.

**Технічна підготовка** – набуття особою спеціальних навичок, що дозволяють припинити напад суперника та контролювати його поведінку [112; 117; 132]. Наш багаторічний досвід з розвитку спортивної обдарованості дозволив нам зробити висновок про те, що до розділу рукопашного бою (самозахисту) для всіх категорій доцільно долучати такі розділи техніки: 1) стійки, пересування, падіння (базові рухи); 2) прийоми боротьби; 3) прийоми затримання, обшук і зв'язування, конвоювання; 4) звільнення від захватів та обхватів; 5) удари руками, ногами та іншими частинами тіла, захист від них; 6) атакуючі та захисні дії зі зброєю та різними предметами; 7) особливості застосування техніки рукопашного бою в різних тактичних ситуаціях [196, С. 71].

Таким чином, існує велика кількість базових технічних дій, які можуть бути використані у системі. Окрім того, необхідно враховувати, що є низка параметрів, які можуть видозмінювати базові технічні дії за конкретних умов. Зокрема, кожен виконавець додає до виконання рухів свої індивідуальні особливості; кожна конкретна ситуація є неповторною і також визначає параметри технічних дій. Рухи перетворюються на технічну дію самозахисту (удар, прийом затримання, кидок) лише поєднуючись з діями супротивника.

Вигляд конкретної технічної дії самозахисту формується під впливом індивідуальної діяльності та поведінки виконавця, особливостей ситуації, що склалася, а також дій супротивника (рис. 25).

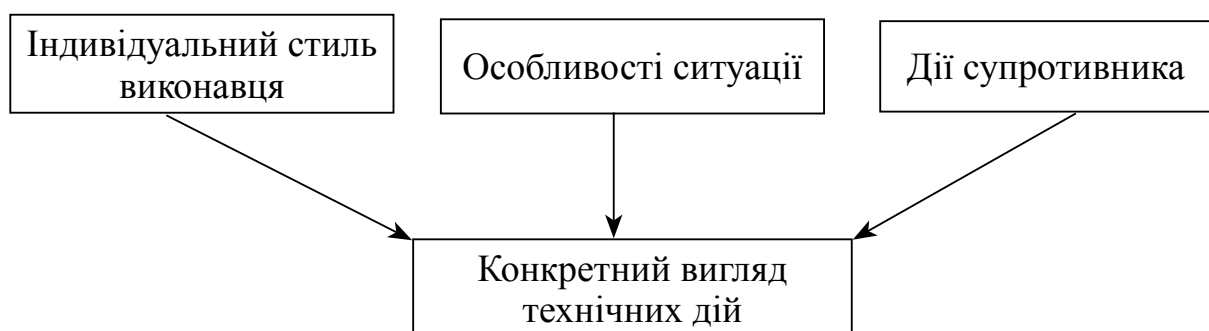


Рис. 25. Обставини, що зумовлюють конкретний вигляд технічних дій спортсмена-кікбоксера

Таким чином, не буде перебільшенням стверджувати, що нема і не може бути двох однакових технічних дій, і завданням тренера є виховання в учня спроможності кожного разу створювати єдину неповторну технічну дію, адекватну до обставин, в яких вона застосовується. Це можливо, коли учень вміє конструювати з базових рухів велику кількість технічних дій, адекватних різним тактичним ситуаціям.

Для того, щоб технічні дії були ефективними, вони повинні відповідати певним критеріям (рис. 26) [211, С. 219–221].

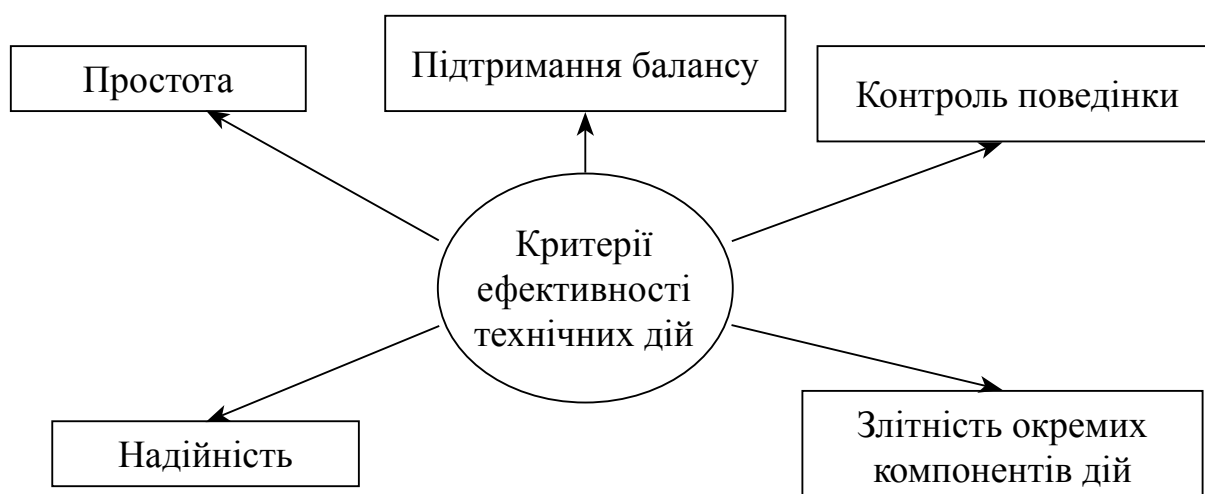


Рис. 26. Критерії ефективності технічних дій протидії правопорушникам

Розглянемо ці критерії детальніше.

**Надійність.** Деякі системи бойових мистецтв пропонують прийоми сумнівної надійності, які базуються не на реальній оцінці обставин, а на домислах авторів цих систем і розраховані на визначену поведінку опонента, а вона може бути будь-якою.

Техніка самозахисту повинна забезпечувати можливість особі, яка її здійснює, запобігти пошкодженням. У протилежному випадку вона не може бути визнана ефективною. Припинення атаки суперника повинно бути проведено в найкоротший термін. Надмірне зволікання із застосуванням захисних дій може мати негативні наслідки. Це означає, що у спортсменів під час занять необхідно розвивати відчуття реальності нападу, вміння дозувати ступінь прикладання своїх сил залежно від обставин, передбачення ефективності своїх дій.

**Простота.** Цей принцип впливає з одного із законів природи: щоб вчинити максимальну дію, необхідно затратити зусилля, мінімальне зі всіх можливих. Тобто, застосовуючи захисні дії проти нападу суперника, не рекомендується використання складних акробатичних елементів та амплітудних рухів. Зазначені рухи можуть призвести до втрати рівноваги, падіння або втрати позиційної переваги.

Принцип простоти є дуже важливим ще й тому, що його дотримання дозволить успішно діяти за оптимальних (мінімально необхідних) енерговитрат. Слушною є думка провідних фахівців в галузі психології спорту про те, що безпосередньо рукопашний бій не повинен бути самоціллю. Необхідно не лише перемогти в рукопашному бою, а й виконати поставлене завдання [62, С. 99].

Необхідно відрізнити «просту» техніку від «легкої». «Проста» техніка є достатньо надійною і запам'ятовується без ускладнень. Саме таку техніку варто використовувати на тренуваннях і в практичній роботі. «Легка» техніка на відміну від «простої» – проста у виконанні, але одночасно проста і в протидії [207, С. 17].

**Підтримання балансу.** Під час навчання стосовно виконання захисних технічних дій необхідно підтримувати стійке положення без втрати рівноваги. Тіло нападника та особи, яка захищається, утворюють динамічну систему, що також завдяки зусиллям того, хто захищається, має підтримуватися у рівновазі (перебувати у стані балансу). Водночас, завданням особи є виведення супротивника з рівноваги.

**Контроль нападника.** Контроль суперника – це не стільки застосування спеціальної техніки, скільки вміння не дати супротивнику можливості продемонструвати свою техніку. Реальний контроль – це отримання максимальної користі з будь-якого впливу середовища або будь-якого об'єкта. Для реального контролю більш важливими є вміння знаходити нестандартний вихід зі складного положення, сила волі та стійкість психіки.

**Злиття окремих компонентів технічних дій.** Технічні дії захисту повинні проводитися без пауз та зупинок до постановки ситуації під контроль. Необхідно прагнути виконати технічні дії як єдине ціле, плавно переходячи від нейтралізації небезпеки нападу до постановки поведінки суперника під контроль. Саме навчання таким технічним діям допоможе актуалізувати спортивну обдарованість.

Як зазначає В. В. Клименко, ще в давнину говорили, що ціле містить в собі щось більше, ніж суму частин, що його складає. Ціле, цільність, єдність, неділимість – це нова якість порівняно із сумою частин, новий рівень. З цілого неможливо виокремити, вичленити будь-який елемент так, щоб не порушити цього цілого [64, С. 67].

Технічні дії повинні стати звичними для спортсмена, для чого їх потрібно відпрацьовувати сотні та навіть тисячі разів, таким чином вони доводяться до рівня навичок.

Навичкою називається цілісна дія, доведена в процесі тренування до відомого рівня досконалості, що виконується швидко, точно і економно з високим якісним і кількісним результатом.

Практичне значення має техніка, яку можна застосовувати в екіпіюванні (спортивному та професійному). Технічні дії потрібно відпрацьовувати за будь-яких умов: виконуючи дії однією рукою, з речами в руках, за умов поганого освітлення, шуму. Це зробить технічні дії більш пристосованими для забезпечення виживання в екстремальних умовах.

**Тактична підготовка** – підготовка особи до реалізації технічних дій протидії супернику найбільш ефективним чином.

Тактична підготовка в загальному вигляді може бути розглянута як система, що складається з таких конструктів: тактична підготовка до поведінки особи в цілому в ситуації (сутичці, двобої) та тактична підготовка до проведення конкретних технічних дій (наприклад, тактика, проведення кидка, удару тощо).

До тактичної підготовки варто зарахувати вміння оцінювати співвідношення сил та засобів суперників, вміння обирати правильну позицію та дистанцію, використовувати укриття, проводити координовані дії, вміння застосовувати зв'язок та вести діалог з суперником.

Учням під час проходження практики та в практичній діяльності потрібно враховувати можливість сутички з правопорушниками, під час якої необхідно враховувати свої сильні та слабкі сторони.

Слабкі сторони: 1) правопорушник має більше часу і можливостей, щоб продумати і здійснити напад; 2) правопорушник може бути готовим до будь-яких дій у надзвичайних ситуаціях.

Переваги: 1) правоохоронець тренований для діяльності у екіпіюванні та зі штатним озброєнням; 2) правоохоронець має досвід діяльності в екстремальних умовах.

**Стратегічна підготовка** – розвиток вміння планувати свою діяльність за тих чи інших (в тому числі екстремальних) умов. Невдалий план – це планування невдачі, а його відсутність є майже стовідсотковою гарантією неуспішних дій. Розробляючи плани своїх дій, спортсмен повинен сподіватися на кращий варіант розвитку подій, але бути готовим до найгіршого [214, С. 49–51].

Планування своїх дій повинно базуватися на аналізі своїх сильних сторін та обмежень. Важливим є вміння розгадувати тактичні замисли супротивника та передбачати результати як своїх дій і дій своїх колег (у командному виступі), так і дій супротивника. Передбачення дій супротивника базується не на сумнівних припущеннях, а на точному розрахунку. У процесі протистояння успішними є дії на випередження супротивника.

Високим рівнем стратегічної підготовки є вміння маскувати свої дії та вносити корективи в план ведення поєдинку.



Завданнями психологічної підготовки є:

- розвиток необхідних для успішної діяльності психологічних якостей;
- формування вміння входити в оптимальний бойовий стан (ОБС);
- нейтралізація негативних психічних станів.

У період психологічної підготовки досягається вміння об'єктивно оцінювати обстановку, готовність рішуче реалізовувати план поведінки в змагальній ситуації або в умовах професійної діяльності.

Важливою є готовність до опору з боку будь-якої особи, навіть тієї, яка спочатку не сприймається як сильний суперник.

Зважаючи на те, що у молодій спортивно обдарованій особі, як і у кожній людини, психічні якості розвинуті неоднаково (існують свої сильні та слабкі сторони підготовки), одним із завдань психологічної підготовки є компенсація слабких сторін за рахунок сильних.

Найбільш типові варіанти компенсації недостатньо розвинутих психічних якостей, за О. Кадочниковим:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю та розподіленням уваги, «відчуттям часу», «відчуттям дистанції»;
- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття та розумових операцій, точністю м'язово-рухових диференціювань;
- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати змінення ситуації, «відчуттям часу»;
- недоліки швидкості рухових реакцій компенсуються здатністю до прогнозування, «відчуттям дистанції», «відчуттям часу», розподіленням уваги та її стійкістю, тактичним мисленням;
- недоліки точності м'язово-рухових диференціювань компенсуються увагою, швидкістю рухових реакцій, «відчуттям часу» [59; 60; 61; 62].

Ліквідувавши такі недоліки в структурі особистості, можна суттєво підвищити рівень спортивної обдарованості та більш успішно виступати на змаганнях.

**Філософська підготовка.** Філософія правоохоронної (спортивної) діяльності полягає у правильному розуміння особою свого місця та функцій у світі [149; 157; 160; 161; 162]. Головний принцип – жити в гармонії зі світом та суспільством. Сутність діяльності поліцейського (міліціонера) полягає у підтриманні контролю за поведінкою людей та контролі ситуації в цілому. І лише коли ситуація вийшла з під контролю, є припустимим втручання в неї. У жодному разі сила не повинна застосовуватися для покарання особи, здійснення допиту,

залякування людей. Спортсмен має вигравати, не руйнуючи інших і себе. Це, насамперед досягається тим, що спортсмен виступає лише на змаганнях певного рівня.

Для того, щоб гарантовано перемогти в змагальних ситуаціях, необхідно опанувати не лише психологію, а й філософію переможця [207, С. 17–18]. Недостатньо налаштуватися лише на виступ, хоча це і є першочерговим завданням. Не лише виступити, а й перемогти – таким має бути внутрішня мотивація спортсмена. Аналізуючи спортивний досвід, можна зробити висновок, що людина, яка не розраховує на свою перемогу, майже не має шансів її здобути. Виключення може мати місце за край несприятливого для суперника збігу обставин, або якщо спортсмену протидіятиме відверто слабкий суперник.

Формування мотивації успішної діяльності у спортивно обдарованих учнів, курсантів та студентів ВНЗ за запропонованою системою є одночасно підготовкою до фізичного виживання. Фізичне виживання в майбутній професійній діяльності може забезпечити лише цілісна система складових, що були розглянуті вище. Лише достатньо розвинутий фізично спортсмен, який оволодів на достатньому рівні технікою самозахисту, психологічно підготовлений до дій в умовах серйозної небезпеки, озброєний філософією переможця, вміло використовуючи закони стратегії та тактики, може вважатися таким, який має реальні шанси для діяльності в особливих умовах.

Підготовка до фізичного виживання може успішно здійснюватися засобами спеціального тренінгу, з використанням засобів спорту та фізичної культури. Саме в спорті проходять апробацію моделі виживання. «Спорт сьогодні перетворився у випробувальний полігон по виживанню людини. Ми спостерігаємо по телевізору хто переможе, а в дійсності – хто виживе» [46, С. 84–85], – зазначає спортивний психолог Р. М. Загайнов.

Дослідження засвідчують, що засобами спорту та фізичної культури успішно виховуються такі риси особистості, як дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість та завзятість, самостійність та ініціативність, рішучість та сміливість, витримка та володіння собою, тобто ті якості, які необхідні для успішної роботи в різних умовах в майбутньому.

Нами було апробовано **тренінг**, що складається з 4 блоків, два з яких є базовими (мотиваційний блок та блок розвитку основних фізичних якостей), а два – ситуаційними (блок роботи з когнітивною сферою та комунікативно-поведінковий блок).

Перший та другий блоки ми вважаємо базовими тому, що під час роботи над ними закладаються умови для успішних дій в будь-

якій ситуації, що пов'язана з небезпекою для життя та (або) здоров'я людини. Ситуаційні блоки готують особу до застосування навичок, набутих під час занять блоків 1 та 2 в конкретних ситуаціях.

До першого блоку – **мотиваційного** – необхідно зарахувати роботу з формування мотивації успішного виконання службових обов'язків у різноманітних умовах, зокрема таких, за яких необхідно долати негативний вплив різних чинників, наприклад протидія супротивника, втома, холод, спека тощо [4; 9; 10; 12; 22; 26; 45; 48; 53; 67; 83; 85; 127].

Потрібно враховувати певні закономірності мотивації успішної професійної діяльності. Так, для того, щоб професійна діяльність була успішною, необхідно, щоб особистість володіла: мотивацією досягнення успіху; позитивним уявленням про образ Я; когнітивною позицією щодо успіху або неуспіху, що забезпечує збереження контролю за процесом професійної ситуації. При цьому важливою психологічною детермінантою, яка визначатиме успішність професійної діяльності, буде потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості.

На підставі нашого психолого-педагогічного досвіду пропонуємо впровадити в навчальний процес, а потім і в практику систему мотивації, що реалізує три основні функції: планування мотивації (виявлення актуальних потреб; встановлення ієрархії потреб; аналіз змін потреб; аналіз взаємозв'язку між потребами і стимулами; планування стратегії й цілей мотивації; вибір конкретного способу мотивації); здійснення мотивації (створення умов, які б відповідали потребам; забезпечення винагороди за результати, яких вимагають; створення у працівника впевненості щодо високої цінності винагороди); управління мотиваційними процесами (контроль мотивації; зіставлення результатів діяльності з тими, яких вимагають; корекція мотиваційних стимулів; підбір кадрів з високим рівнем внутрішньої мотивації), це дозволить вирішити проблему мотивації серед працівників ОВС [218, С. 334].

Другий блок містить в собі роботу з виховання **основних фізичних якостей**. Ці якості ефективно розвиваються під час занять легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми, а особливо – єдиноборствами. Зазначимо, що саме єдиноборства створювалися для вирішення завдань виживання в екстремальних умовах.

До третього блоку – роботи з **когнітивною сферою** – необхідно зарахувати формування навичок, які переважно належать до галузі тактики та стратегії [73; 89; 108; 113; 201; 205]. Йдеться про навички збору інформації про ситуацію та рівень небезпеки, вивчення

співвідношення сил та засобів сторін, озброєння та характер дій правопорушників.

До четвертого блоку – **комунікативно-поведінкового** – належать вміння реалізації навичок, набутих в межах розвитку особи під час занять третього блоку [2; 3; 114; 124]. Це стосується вміння займати правильну позицію та знаходитись на оптимальній дистанції до потенційного суперника, використання укриття, вміння вести перемовини з опонентом та підтримувати комунікацію з колегами тощо [215, С. 113–114].

З метою підвищення ефективності системи формування мотивації успішної діяльності учнів, студентів нами була запропонована покрокова модель, апробована в навчальному процесі учбового закладу.

*Крок 1. Демонстрація необхідності набуття навичок дій в екстремальних умовах* (перший суттєвий елемент мотивації). Якщо це досягається, учень розуміє необхідність формування навичок самозахисту. Розуміння необхідності формує бажання вчитися, на основі якого пізніше може бути сформоване прагнення не лише вижити в екстремальній ситуації, а й вийти з неї переможцем [207, С. 38]. Як правило, практика сприяє компетентності, що сприяє формуванню більшої впевненості.

Демонстрація необхідності набуття навичок виживання повинна бути доповнена прикладами з практики, а саме: як бойові мистецтва використовуються для контролю ситуації. Підвищенню мотивації сприяє також особистий досвід слухача (якщо він є). Важливим елементом формування мотивації є розуміння слухачем самозахисту та бойових мистецтв у системі виживання. Зусилля викладача в цьому напрямі не будуть ефективними, якщо слухач або викладач невпевнені в тому, що навчальний матеріал є життєво необхідним.

*Крок 2. Формування впевненості в тому, що слухачі, курсанти, студенти зможуть швидко сформувати в себе навички самозахисту.* Більшість з нас на власному досвіді знає, що навіть починаючи навчання з відповідною мотивацією, та не досягнувши успіхів за короткий проміжок часу, часто виникає бажання припинити навчання. Це може бути навіть тоді, коли слухачі розуміють, що навички є життєво важливими для них.

Викладач суттєво впливає на формування навичок самозахисту у слухачів. Знання викладачем основ методики навчання самозахисту, правильної організації та методики проведення занять, високий рівень володіння технікою та розуміння біомеханіки рухів є необхідними умовами якісної підготовки до протидії супротивнику.

Будувати процес навчання необхідно таким чином, щоб кожне заняття давало слухачам, курсантам, студентам щось нове, і це нове повинно

відпрацьовуватися та вдосконалюватися в умовах, пов'язаних з проявом ризику та високим емоційним напруженням [188; 222].

Крок 3. *Спортсмени повинні вірити, що технічні дії самозахисту є ефективними не лише в умовах спортивного залу, а й під час реального нападу.* Критики бойових мистецтв часто сумніваються в тому, що бойові мистецтва можуть бути такими ж ефективними в екстремальних умовах небезпечного нападу. Для подолання можливих скептичних оцінок ефективності самооборони застосовуються такі методи: проведення тренувань на твердій поверхні, а також з застосуванням реальних макетів вогнепальної зброї та навіть з навчальною зброєю (автоматами, пістолетами), металевими ножами. Доцільно проводити відпрацювання техніки самозахисту в різних умовах, в тому числі наближених до екстремальних: в обмеженому просторі, на східцях, у світлу та в темну пору доби, на відкритому просторі взимку та влітку, в населених пунктах та поза ними. Завдяки проведенню таких занять тренерсько-викладацький склад досягає зменшення негативного впливу на психіку слухача, курсанта, студента зовнішніх обставин у реальних умовах нападу та сприяє формуванню впевненості курсантів в ефективності своїх дій в різних умовах, що, безперечно, підсилює мотивацію успішної діяльності під час занять самозахистом.

Надійність контролю перевіряється за спеціальною методикою, коли умовно затриманому дається команда звільнитися після того, як інший курсант виконав затримання. Впевненості в надійності техніки самозахисту сприяє робота проти умовних супротивників різної ваги, зросту та проти особи іншої статі. Ще більше особа впевнюється в ефективності техніки самозахисту після набуття навичок роботи проти групи суперників.

Крок 4. *Актуалізація потенціальної обдарованості спортсмена в процесі занять самозахистом.* Дослідження забезпечують можливість зробити висновок, що основними складовими спортивною обдарованості є: фізичні задатки до певного виду спорту (високий зріст, еластичність з'єднань м'язів, розвинена моторика), фізична витривалість, сильна нервова система, психічні здібності (великий діапазон можливостей органів чуття, швидкість сенсомоторних процесів, просторово-часова рухова координованість).

Крок 5. *Перевірка отриманих навичок в умовах спортивних змагань.* Змагання з боротьби, боксу, різних видів бойових мистецтв є засобом розвитку спортивною обдарованості, але, на нашу думку, моделлю бойового мистецтва майбутнього правоохоронця є змагання з розділу селф-дефенс (самозахист) кікбоксингу WPKA. Напрацьовуючи

техніку цього виду спорту, слухачі, незалежно від статі, віку, антропометричних даних, отримують можливість ефективно протидіяти супротивнику. Досвід підготовки з селф-дефенс дозволяє доволі успішно виступати в інших розділах кікбоксингу [205, С. 126–134].

Нами також було запропоновано й апробовано **тренінгову програму з формування мотивації успішної діяльності спортивно обдарованих учнів, курсантів і студентів в умовах критичних ситуацій**, розраховану на 36 навчальних годин. Враховуючи те, що успішна діяльність у зазначених умовах можлива лише за умови виживання, складовими частинами якого є **фізичне, психологічне виживання** [217, С. 40], така тренінгові програма має блоковий характер.

Про фізичне виживання можна говорити, коли забезпечено цілісність та нормальне функціонування як організму в цілому, так і кожного його органу. Про психологічне виживання йдеться тоді, коли в психіці людини не відбулося незворотних змін, а про правове виживання можна говорити коли до працівника не застосовано жодних санкцій та покарань.

### **Блок 1. Формування мотивації до фізичного виживання**

Цей блок є найважливішим, оскільки без забезпечення фізичного виживання неможливе психологічне та правове. На нашу думку, фізичне виживання забезпечується за умови високого рівня підготовленості з таких конструктів: фізична підготовленість, технічна підготовленість, тактична підготовленість, стратегічна підготовленість, психологічна підготовленість, філософська підготовленість. Ці конструкти більш детально було розглянуто раніше, а також вони відображені в дослідженнях видатних вчених [81; 137; 138; 151; 185; 186].

### **Блок 2. Формування мотивації до психологічного виживання**

У процесі напрацювання питань другого блоку необхідно насамперед брати за основу розуміння того, що критичні ситуації не є природними для людини і негативно впливають на її психіку. Зменшити такий вплив можна завдяки інформуванню слухачів, студентів, курсантів під час тренінгу про особливості психологічних станів та ситуацій, характерних для критичних обставин. До цього блоку долучено ознайомлення з особливостями вогневого контакту та двобою, небезпечного для життя та (або) здоров'я, а також з особливостями поведінки після виходу з критичної ситуації [18; 41; 54; 68; 91; 94; 139; 147; 148; 193].

### **Блок 3. Формування мотивації до правового виживання**

Застосовуючи навички, напрацьовані в спортивних залах в умовах реальних сутичок, які відбуваються поза спортивною діяльністю, спортивно обдарований слухач, курсант, студент (в майбутньому –

фахівець) повинен застосовувати їх лише в тій мірі, що необхідна для надійного захисту себе та інших. Застосування надмірної сили, тобто такої, що є хоч і достатньою для забезпечення неушкодженості, не в усіх випадках може забезпечити правове виживання.

На цьому етапі формується спроможність давати правову оцінку дій супротивника, своїх дій, визначати рівень сили, яка необхідна для припинення нападу та контролю ситуації, але не є надмірною. Увага акцентується також на вмінні описувати поведінку супротивника.

На прикладах формується мотивація успішно діяти в межах правових норм, що регламентують дії в стані необхідної оборони, крайньої необхідності та у процесі затримання злочинця.

### **3.2. Результати експериментального впровадження системи з розвитку спортивно обдарованої молоді**

Для доведення ефективності запропонованої системи підготовки спортивно обдарованої молоді та виховання у неї прагнення до успіху було використано повторне психодіагностичне обстеження. У дослідженні взяли участь респонденти експериментальної групи А (58 чол.) після формувального експерименту та контрольної групи В (57 чол.) – за звичайних умов. На цьому етапі дослідження нами було поставлено такі *завдання*:

- 1) провести діагностику рівня розвитку спортивної обдарованості молоді та мотивації досягнення успіху у них;
- 2) представити моделі спортивно обдарованих студентів та курсантів з високим рівнем досягнень;
- 3) визначити найбільш ефективні психологічні впливи, що сприяють успішному розвитку спортивної обдарованості та розвивають мотивацію досягнень;
- 4) провести порівняльний аналіз взаємозв'язків показників спортивної обдарованості та мотивації прагнення до успіху респондентів експериментальної групи А та контрольної групи В.

Для дослідження компонентів мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованої молоді нами було використано такі методики:

- 1) **карта спостережень за особливостями спортивно обдарованої особистості** (авторський варіант);
- 2) **дослідження реальних досягнень** у спорті студентів та курсантів;
- 3) аналіз формування мотивації досягнення успіху в процесі розвитку спортивної обдарованості за допомогою методики **«Твір про мою спортивну біографію»** (авторський варіант);

4) підсумкове **анкетне опитування** респондентів про особисті зміни та результати після проходження навчання за спеціально розробленою системою;

5) дослідження мотивації до спортивної діяльності за допомогою модифікованого варіанта тесту **Б. Кретті «Що сприяє успішному тренуванню спортсмена?»**.

Опишемо більш детально діагностичну процедуру, що була застосована після формуючого експерименту в результаті запровадження системи формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді.

З метою визначення рівня *актуальної спортивної обдарованості* нами було розроблено **карту спостережень за особливостями спортивно обдарованої особистості** (детальний опис представлено в підрозділі 2.1). Відповідно до виділених нами 35 параметрів особистості спортсмена-кікбоксера (розділ самозахист), які об'єднані у 8 груп (мотиваційний стан, позитивне мислення та емоції, здібність до засвоєння рухів, когнітивна сфера, прояв індивідуальності, рухи, поведінка, наявність попереднього досвіду), нами було оцінено респондентів експериментальної групи А та контрольної групи В за визначеними параметрами за п'ятибальною шкалою (0 балів – якість відсутня; 5 балів – якість виражена у найвищій мірі). Сумарний показник у визначеній групі визначає рівень розвитку якостей в структурі обдарованої особистості спортсмена, що і було критерієм оцінювання.

У результаті запровадження системи з формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді було проаналізовано реальні успіхи та досягнення у спорті досліджуваних, тобто після формувального експерименту. Для здійснення дослідження **реальних досягнень** у спортивно обдарованих студентів та курсантів нами використано шкалу оцінювання, представлену в підрозділі 2.1. Кожний виступ спортсмена на змаганнях обласного, всеукраїнського, європейського та світового рівня враховується окремо, сумарний показник яких свідчить про рівень спортивних досягнень.

На думку Б. Кретті, Р. Вейнберга, Д. Гоулда, І. Юрова [77, 172, 221], досліджувати мотивацію досягнення у спортсменів потрібно за допомогою бесіди, інтерв'ю, аналізу біографічних даних. Узагальнюючі результати біографічного дослідження значимих особистих і професійних рис видатних спортивних тренерів представлені у дослідженнях Г. Ложкіна та Н. Волянюк.

Для виявлення загальних особливостей обдарованих осіб український дослідник О. Кульчицька рекомендувала широко використовувати *біографічний метод*. Аналіз біографій різних людей забезпечує



можливість визначити ті спільні риси, що характеризують спрямований інтерес на певну галузь знань, зосередитись на певній роботі, визначити рівень працездатності, особливу захопленість роботою. Серед спільних рис для спортивно обдарованих осіб автор виокремлює новизну й оригінальність творіння, рухливість мислення, велику кількість створеного, ретельність у розробці продуктів, мотиваційне забезпечення творчого процесу, саму роботу, інтерес до неї та захопленість нею.

Відповідно для оцінки рівня сформованості мотивації досягнення успіху та розвитку спортивної обдарованості нами було використано методику «Твір про власну спортивну біографію» (авторський варіант). Респондентам запропонували дати відповідь на структуровані запитання.

1. Прізвище, ім'я та по батькові.
2. Дата народження.
3. Скільки років Ви займалися спортом?
4. Чи займались іншими видами спорту, і яких результатів досягли?
5. Скільки років займаєтесь кікбоксингом і яких досягли результатів?
6. Ваше ставлення до тренера.
7. Ваші мрії в спорті.
8. Ваші цілі в житті.
9. Ваш кумир в спорті.
10. Що Ви відчуваєте під час занять спортом?
11. Чи готові Ви займатись спортом (кікбоксингом) все життя?
12. Чи вважаєте Ви, що досягли у спорті всього?
13. Що дає Вам спорт?
14. Що Ви відчуваєте, представляючи Україну на міжнародних змаганнях?
15. Що Ви хотіли б ще розповісти про себе?

Критеріями оцінювання на цьому етапі дослідження є контент-аналіз висловлювань щодо ставлення до спортивної кар'єри, оцінки реальних досягнень, перспектив занять спортом у майбутньому.

Вищенаведений діагностичний інструментарій надає можливість виявити рівні мотивації досягнення успіху потенційно спортивно обдарованих слухачів, курсантів і студентів.

Для відстеження ефективності запропонованої системи респондентам експериментальної групи «А» було запропоновано *анкетне опитування* за наступними запитаннями.

1. Прізвище, ім'я, по батькові.
2. Ваше спортивне звання, стаж заняття спортом.

3. Ваша оцінка проведених занять за системою (за 12-бальною системою).

4. Чи вважаєте Ви проведення занять корисними для підвищення Вашого спортивного рівня?

5. Що особливого дали Вам заняття за системою для майбутньої професійної діяльності?

6. Що нового Ви відкрили для себе під час участі у запропонованих заходах?

7. Чи вважаєте Ви, що теоретичні знання принесли Вам користь?

8. Чи відчуваєте Ви себе більш готовими до виступу на спортивних змаганнях та адекватної протидії суперникам після занять за спеціальною системою?

9. Чи маєте Ви намір продовжити вдосконалення у відповідній секції після закінчення занять за системою?

10. Чи є технічні прийоми, запропоновані Вам на заняттях, простими для засвоєння та ефективними для застосування?

11. Чи вважаєте Ви тактичні рекомендації, з якими Ви ознайомились під час роботи за системою, ефективними для майбутньої професійної діяльності?

12. Наскільки запропонована система навчила Вас досягати значних успіхів?

13. Чи допоможуть Вам навички, отримані під час роботи за системою, у надзвичайно складних ситуаціях?

14. Як, на Вашу думку, можна вдосконалити систему?

Аналіз відповідей респондентів за вищепредставленими запитаннями надає якісну характеристику про ефективність запропонованої системи.

Узагальнені дані за модифікованим варіантом тесту Б. Кретті «Що сприяє успішному тренуванню спортсмена?» наведено в табл. 11. Спортсмени оцінювали за 10-бальною шкалою наведені чинники, які допомагають їм добре тренуватися, а також власні чинники.

*Таблиця 11*

**Узагальнені дані за модифікованим варіантом тесту Б. Кретті «Що сприяє успішному тренуванню спортсмена?»**

<b>Чинники</b>	<b>Мало допомагають</b>	<b>Допомагають</b>	<b>Дуже допомагають</b>
1. Відпрацювання прийомів з різними партнерами	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
2. Інформація про обсяг тренування та його змістове наповнення (до його початку)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

Розділ 3. Психолого-педагогічні умови розвитку спортивно обдарованих учнів

Продовження таблиці 11

3. Можливість систематично відвідувати тренування та активно тренуватися	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
4. Установка тренера на змагання, корекція технічних дій на тренуваннях	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
5. Застосування ігрового та кругового методу на тренуваннях	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
6. Особиста підтримка та увага тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
7. Проведення тренувальних занять в ускладнених умовах порівняно з умовами змагань (тренування на твердій поверхні, з реальною (металевою) зброєю)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
8. Проведення тренувань у вигляді комплексних занять, де одночасно вирішуються завдання загальної та фізичної підготовки	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
9. Інші питання (вказати, які саме)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

Наведені чинники відповідають особливостям виховання спортивно обдарованих слухачів, курсантів та студентів в умовах навчання у ВНЗ МВС.

Запропонований блок діагностичних методик надасть можливість довести ефективність запропонованої системи з формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді та визначити подальші перспективи наших досліджень.

Аналізуючи результати досліджень, отриманих за допомогою карти спостережень, ми простежили особливості прояву спортивної обдарованості студентської та курсантської молоді під час занять кікбоксингом. Так, для респондентів експериментальної групи А, які були членами секції кікбоксингу, характерними є особливі зміни *мотиваційної сфери*, що виражаються в дисциплінованому відвідуванні занять (пропуски лише за медичними показниками та з причини виконання функціональних обов'язків), дотриманні дисципліни в період тренування, навчанні точно виконувати завдання тренера. Для більшості учасників характерним є бажання тренуватися самостійно (за відсутності тренера та після закінчення занять), готовність працювати навіть у несприятливих умовах (необ'єктивного суддівства, неадекватного ставлення оточуючих, за відсутності необхідного

обладнання тощо). Вони почали ставити більш реальні цілі в житті та спорті.

Позитивні тенденції після проходження занять за запропонованою системою намітилися у *емоційній сфері* особистості спортсмена. Характерними рисами наших респондентів стало відчуття радості, бадьорості та енергійності, спрямованість особистості на чітке та якісне виконання тактико-технічних дій, у них з'явилась впевненість в собі. Свої мрії більшість з них пов'язують зі спортом.

Упровадження системи сприяло підвищенню здатності засвоювати складнокоординовані *спортивні рухи*, які спочатку створюються в ментальному плані, а потім засвоюються на практиці. Спостереження підтвердило, що у студентів і курсантів, які відвідували заняття в секції, сформувалися особливі продуктивні вміння, що проявляються у конструюванні власних рухів, які найбільш сприятливі для даної особи і в майбутньому можуть стати основою оригінальної «коронної» техніки. Залежно від обставин, особа може гнучко модифікувати рухи, що забезпечує можливість успішно діяти в середовищі, яке постійно змінюється.

Позитивні зміни спостерігаються у студентів, слухачів і курсантів під час занять за системою у *когнітивній сфері*. Спостереження під час тренувань довело, що учасники секції вміють аналізувати ознаки обставин, в яких доводиться діяти, виокремлювати із загальної картини складові, визначати найбільш ефективний напрям дій та механізми впливу на обставини. Такі здібності розвиваються на основі розуміння законів біомеханіки, інших природничих та суспільних наук з використанням інтуїції. Прагнення до нестандартного, творчого виконання будь-якого завдання стало невід'ємною рисою спортсмена.

Заняття за системою сприяло вираженню *власної індивідуальності*, прояву самобутності, формуванню індивідуального стилю спортивної діяльності. У спортсменів виробилася надмірна самостійність та сміливість, вони можуть самі проводити тренування і коригувати рухи інших учасників.

Особливі зміни відбуваються у *моториці*. Рухи респондентів стали впевненими, розвинулись вміння інтуїтивно правильно обирати свою позицію в просторі, підтримувати стійке положення тіла, відчувати як свій власний баланс, так і баланс системи тіл, які знаходяться у взаємодії. Ці вміння особливо проявляються у змагальних ситуаціях.

Система дозволяє діяти адекватно до умов, що складаються. У разі змін у обстановці члени секції спроможні *вносити в поведінку*

корективи як за вказівкою тренера, так і самостійно. Перемога спонукає спортсменів ще більше працювати над удосконаленням тактико-технічних дій.

Наша позиція щодо участі кожного члена секції у змаганнях різного рівня сприяє збагаченню змагальним досвідом кожного члена секції. Цей досвід помножується на професійний досвід під час проходження стажувань та роботи у правоохоронних органах.

Результати статистичного аналізу засвідчили динаміку зростання проявів спортивної обдарованості у респондентів експериментальної групи А. Зведені дані дослідження за показником «спортивна обдарованість» із використанням методу спостереження у групі А та групі В наведено в табл. 12.

У процесі аналізу реальних спортивних досягнень за певними показниками нами виявлено особливу динаміку змін у розвитку спортивної обдарованості. Так, із 58 досліджуваних лише 5 осіб з об'єктивних причин (хвороба, травма, виконання прямих службових обов'язків, складні сімейні обставини, відсутність коштів) не брали участі у змаганнях.

Таблиця 12

**Зведені дані досліджень за рівнем спортивної обдарованості у групах А та В після формуючого експерименту**

Респонденти	№	Параметри	Рівні спортивної обдарованості					
			Високий		Середній		Низький	
			осіб	%	осіб	%	осіб	%
Група А	1	Мотиваційний стан	42	72,41	15	25,86	1	1,72
	2	Позитивне мислення і емоції	43	74,14	13	22,41	2	3,45
	3	Здібність до засвоєння рухів	42	72,42	15	25,86	1	1,72
	4	Когнітивна сфера	29	50	28	48,28	1	1,72
	5	Прояв індивідуальності	36	62,07	22	37,93	0	-
	6	Рухи	34	58,62	22	37,93	2	3,45
	7	Поведінка	45	77,59	12	20,69	1	1,72
	8	Наявність попереднього досвіду	53	91,38	5	8,62	0	-
		Сумарний показник	25	43,11	32	55,17	1	1,72

Продовження таблиці 12

<b>Група В</b>	1	Мотиваційний стан	8	14,04	28	49,12	21	36,84
	2	Позитивне мислення і емоції	6	10,53	23	40,35	28	49,12
	3	Здібність до засвоєння рухів	7	12,28	28	49,12	22	38,6
	4	Когнітивна сфера	6	10,53	27	47,37	24	42,1
	5	Прояв індивідуальності	7	12,28	26	45,62	24	42,1
	6	Рухи	6	10,53	20	35,09	31	54,38
	7	Поведінка	7	12,28	50	87,72	0	-
	8	Наявність попереднього досвіду	6	10,53	51	89,47	0	-
		Сумарний показник	4	7,02	24	42,11	29	50,87

З усієї групи досліджуваних 21 учасник (36,2 %) брав участь у змаганнях обласного рівня та вище (участь в змаганнях рівня нижче обласного не враховувалась) лише один раз упродовж двох років, а 32 досліджуваних (55,17 %) – неодноразово. При цьому перемогли на змаганнях обласного рівня – 9 спортсменів (15,51 %), із них 8 осіб (13,79 % від загальної кількості членів групи) неодноразово або в двох та більше розділах кікбоксингу.

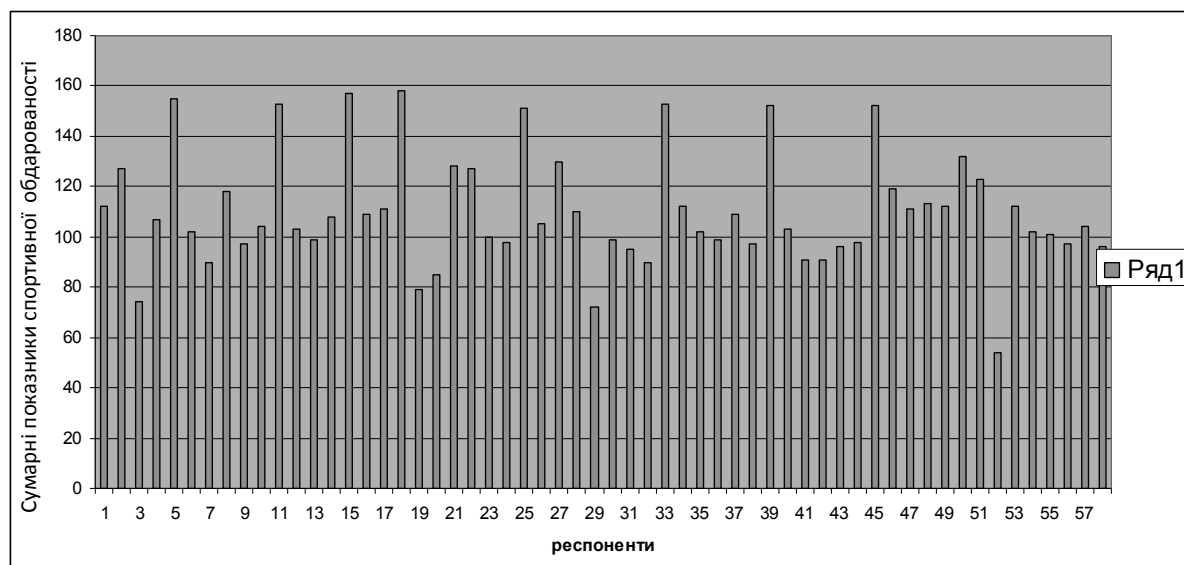
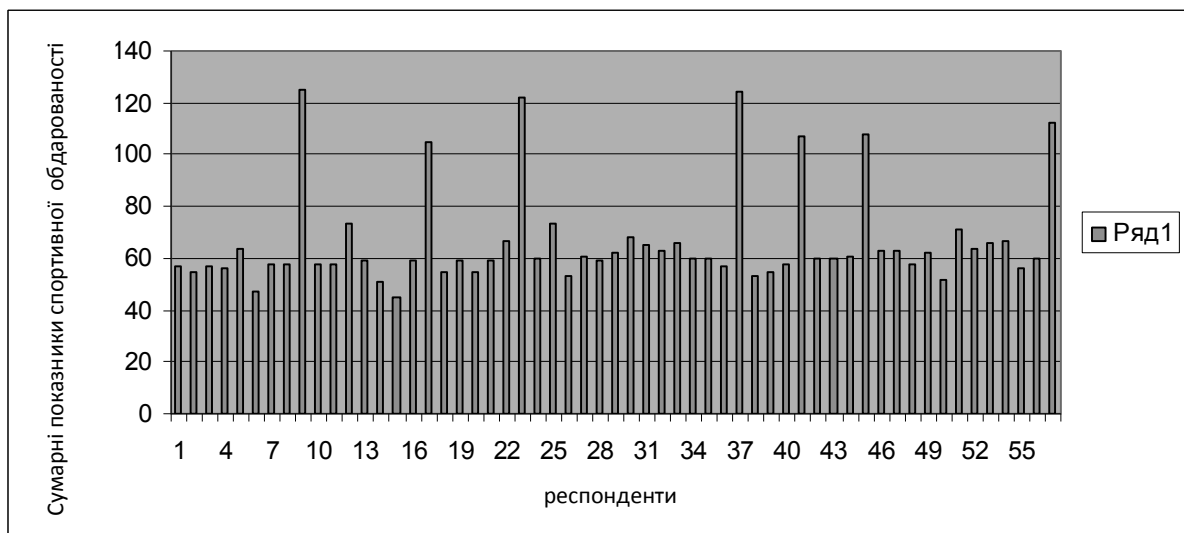


Рис. 27. Показники «спортивної обдарованості» у групі А

У результаті занять за системою 28 осіб групи А (48,27 %) із загальної кількості учасників експерименту отримали досвід виступу на змаганнях національного рівня (чемпіонатах України, змаганнях Кубку України, першостях України, чемпіонатах спортивних товариств України), з них 10 осіб виступали два або більше разів (див. *рис. 26*). Перемогу на змаганнях національного рівня здобули 10 спортсменів (17,24 %), і всі вони були нагороджені золотими медалями два і більше разів. При цьому 2 спортсмени (3,45 %) брали участь і перемагали на змаганнях обласного, національного та світового рівнів. Ці досягнення були отримані після проходження навчання за спеціальною системою, оскільки більшість із них до участі у формульованому експерименті не мали спортивного досвіду, а в інших спортивний досвід був мінімальним (незначний термін занять в секціях, відсутність досвіду участі у змаганнях).

Водночас, аналізуючи спортивні досягнення респондентів групи В, варто зазначити, що участь у змаганнях брали лише ті особи, які мали спортивний досвід раніше. Окремі з них мали звання «Майстер спорту України» та «Кандидат в майстри спорту України», що дозволило їм доволі успішно виступати на змаганнях. Інші ж особи участі у змаганнях не брали (*рис. 28*).



*Рис. 28. Показники «спортивної обдарованості» у групі В*

Розподіл респондентів групи А і групи В після формулюючого експерименту за показником «спортивні досягнення» наведено у табл. 13.

Таблиця 13

**Зведені дані респондентів групи А та групи В  
за показником «спортивні досягнення» (N = 115)**

Респонденти	Обласні змагання				Національні змагання				Чемпіонати світу			
	Участь		Перемога		Участь		Перемога		Участь		Перемога	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Група А	53	91,38	9	15,52	28	48,28	10	17,54	2	3,45	2	3,45
Група В	9	15,79	4	7,01	3	5,26	3	5,26	0	-	0	-

Узагальнені результати біографічного дослідження з застосуванням методу конвент-аналізу надали можливість виділити особливо значимі особистісні та професійні риси обдарованих спортсменів. Серед основних ознак, притаманних їм, можна виокремити: бажання і вміння перейняти досвід тренера; прояв власної індивідуальності; високий рівень творчого потенціалу; вміння ставити високі цілі; здатність досягати високих результатів; планування власної спортивної підготовки; потреба в саморозвитку та самовдосконаленні; вміння корегувати свої дії (рис. 29).



Рис. 29. Модель спортивно обдарованої особистості  
(за результатами біографічного дослідження)



Так, дворазова чемпіонка світу, багаторазова чемпіонка України, майстер спорту України міжнародного класу Тетяна Р. (заняття в секції почала без спортивного досвіду) в своєму творі виражає велику повагу і подяку тренеру за становлення і формування її як спортсменки. Внаслідок такого спілкування вона відмічає переоцінку своїх поглядів та зміни ставлення до свого навчання та майбутньої професійної діяльності. Спорт вважає невід'ємною частиною свого життя, саме тому таку спортивну форму бажає підтримувати завжди. захищаючи честь своєї країни на змаганнях, спортсменка відзначає приємне враження, що з мільйонів людей саме вона стоїть на п'єдесталі, завдяки їй підіймається прапор, звучить гімн України. Чемпіонка не зупиняється на досягнутому, її кінцева ціль – здобути звання «Заслужений майстер спорту України».

Інша учасниця експерименту, яка в секції пройшла шлях від новачка до майстра спорту України міжнародного класу (чемпіонка світу 2006 р. та срібний призер чемпіонату світу 2007 р., багаторазова чемпіонка та володар Кубка України), Ярослава П. наводить таке порівняння: «... як рослини не можуть рости та існувати без повітря, сонця та води, так і я не можу жити без спорту. Саме спорт зробив мене красивою, сильною, життєрадісною, витривалою. Спорт дав мені впевненість в собі, у вчинках, сформував характер. Завдяки спорту я як студентка п'ятого курсу отримала запрошення на професійну роботу, пов'язану з правознавством, де я зможу успішно побудувати свою кар'єру. Я досягла багато в спорті, але якщо критерії будуть ще вище, я подолаю і їх».

За даними *анкетного опитування*, 18 (31,03 %) респондентів, які пройшли навчання за системою, оцінили проведений захід максимальною оцінкою – 12 балів, 15 (25,86 %) – оцінкою 11 балів, а 25 – (43,1 %) оцінкою 10 балів. Таким чином, всі учасники заходу оцінили його на «відмінно».

Респонденти зазначають, що заняття за системою дозволили суттєво підвищити їхній спортивний рівень, довести свою кваліфікацію до високого ступеня і забезпечили успішний виступ на змаганнях різного рівня, у тому числі на чемпіонатах Європи та світу. В анкетних відповідях зазначено, що система сформувала новий погляд на власні можливості, природу спортивної боротьби, розвинула впевненість у можливості змінити обставини, що складаються негативно. Теоретичні заняття, які допомагають розуміти сутність тренування, є органічною частиною системи. Майже всі учасники експерименту висловлювали бажання продовжувати вдосконалюватися після закінчення занять за системою у тому чи іншому вигляді

(власні спортивні тренування, тренерська практика, робота у підрозділах спеціального призначення). Слухачі, студенти та курсанти зазначають високу ефективність технічних дій та доцільність тактичних рекомендацій для спортивної та професійної діяльності. Заняття за системою сприяли впевненості у можливості вирішення проблем.

Стосовно перспектив удосконалення системи респонденти вказують на потребу адаптувати систему для спортсменів різних видів єдиноборств та працівників різних служб правоохоронних органів.

Використовуючи перевірену практичним досвідом систему та методи в роботі зі збірними командами України з боротьби самбо, кікбоксингу WPKA у спортивних секціях цілої низки ВНЗ МВС, ми помітили індивідуальну своєрідність проявів спортивної обдарованості у кожного курсанта та студента. Саме розуміння тренером цієї своєрідності забезпечило можливість вивести особистість на рівень спортивної майстерності та досягти високих результатів.

У межах обраного виду спорту (кікбоксингу) ми можемо виділити такі **рівні** прояву спортивно обдарованих осіб:

1) **моторно-поведінковий** (в структурі особистості домінують особливо розвинуті фізичні якості, гнучкі поведінкові реакції, невгамовна потреба в рухах);

2) **мотиваційно-вольовий** (прагнення до спортивного самовдосконалення, характерна наполегливість у досягненні цілі, конструювання програми дій для досягнення високих спортивних результатів);

3) **креативно-трансформуючий** (вміння надати спортивній діяльності нового сенсу, створити індивідуальний та оригінальний стиль спортивної діяльності, модернізувати та адаптувати до своїх можливостей існуючі спортивні рухи);

4) **когнітивний** (створення ідеальних моделей рухів на основі знань природничих наук та закономірностей фізичного світу, вміння логічно мислити, ґрунтовно аналізувати ситуацію, що склалася, прогнозування майбутніх подій та передбачення наслідків своїх дій та дій суперників);

5) **інтуїтивно-емоційний** (надзвичайно розвинуте чуттєве сприйняття світу, розвинуті сенсорні та емоційні реакції, позитивне мислення, оптимізм, повне занурення в справу, в окремих випадках відчуття «поток» в спортивній діяльності, висока енергійність).

Спортсмени, які належать до того чи іншого рівня обдарованості, можуть однаковою мірою досягти високих результатів. Окрім того в структурі особистості спортсмена може бути поєднання зазначених вище рівнів спортивної обдарованості.

Багаторічний досвід роботи з курсантами та студентами в секції з кікбоксингу надав можливість виокремити такі групи спортивно обдарованих осіб, які умовно можна назвати так: «старанні учні», «природні самородки», «закинуті таланти», «джерела енергії», «інтуїтивна вдача», «раціоналізатор». Не завжди групи зустрічаються в «чистому» вигляді, а має місце поєднання індивідуальних проявів різних груп. Коротко розглянемо їх.

**«Старанні учні».** Наполегливі працелюбні спортсмени, які не роблять швидких кроків для досягнення спортивних результатів, а поступово засвоюють всі можливі технічні дії. Відрізняються високою надійністю, прагнуть напрацювати певний потенціал, який дозволяє легко виконати поставлені тренером завдання. Ніколи нікого не підводять. Коли вимушені пропускати тренування через хворобу, несення служби або з інших причин, заздалегідь попереджають тренера, а потім прагнуть надолужити пропущений матеріал. Після першого року тренувань можуть організувати проведення розминки та беруть під свою опіку новачків, терпеливо навчаючи їх технічним діям. У команді створюють атмосферу спокою та стабільності. Представників цієї моделі курсантів Сергія Д. та Романа С. можна вважати людьми, які, щоденно працюючи над собою, стрімко розвиваються як особистості.

**«Природні самородки».** Характеризуються потужними потенціальними можливостями, що закладені в них природою. Можливості можуть бути реалізованими лише за умови творчої роботи з ними педагогів, тренерів. Часто такі спортсмени не відчують своїх сил і талантів, тому завдання тренера полягає в тому, щоб цілі та завдання були визначені правильно. Для розвитку такої особистості вагоме значення мають перші успіхи, які стимулюють активність спортсмена. Так, Маргарита П. після перших перемог на чемпіонаті м. Києва досить швидко виконала норматив майстра спорту України.

**«Закинуті таланти».** Спортсмени, які в ранньому віці розпочинали займатися спортом, але з певних причин (непорозуміння з тренером, недостатній рівень навантаження в секції, неадекватна завищена або недостатньо висока самооцінка, тимчасові проблеми зі здоров'ям) припинили тренування. Розпочавши тренування після років «відпочинку», швидко прогресують, використовуючи набутий у попередні роки досвід. Швидкому розвитку майстерності сприяють позитивний досвід засвоєння технічних дій з іншого виду спорту, здатність долати труднощі та протидію суперників. Ярослава П. та Ярослав К. досягли високих результатів у кікбоксингу, творчо використавши свій досвід занять східними бойовими мистецтвами.

**«Джерела енергії».** Основною рисою спортсменів цієї категорії є здатність насолоджуватися високими тренувальними навантаженнями. Зменшення навантаження у таких спортсменів може призвести до зниження інтересу до тренувань. Такі спортсмени шукають можливість проявити себе не лише в обраному виді спорту (розділі виду спорту), а пробують себе в інших. Так, Тетяна Р. та Ярослава П. після перемоги на чемпіонаті світу з кікбоксингу WPKA в розділі селф-дефенс розпочали підготовку до виступів в розділах семі-контакт та лайт-контакт і вже через півроку стали призерами чемпіонату України в цих розділах, паралельно вигравши Кубок та чемпіонат України з розділу селф-дефенс. Ірина Б. намагається успішно поєднувати заняття кікбоксингом з водним поло (кандидат в майстри спорту України з обох зазначених видів спорту). З радістю займаються загальною фізичною підготовкою та ігровими видами спорту.

**«Інтуїтивна вдача».** Представники цієї моделі не люблять планувати свій тренувальний процес та виступ на змаганнях. Найбільш сприятливий режим тренування для них – заняття в ігровій формі з частою зміною тренувальних завдань. Визначаючи параметри виступу таких спортсменів на змаганнях, тренеру варто більше довіряти інтуїції спортсмена, надаючи йому можливість самому знайти вихід з критичних ситуацій. Як негативні риси цієї моделі можна визначити деяку незібраність, «несприймання» спортивного режиму, що може виразитися в запізненнях на тренування, відволіканні від завдань, запропонованих тренером, «зайвих» розмовах з іншими спортсменами на тренуваннях. Однак, якщо тренери їх розуміють, можуть показувати високі результати. Євген С., не будучи прикладом у вчасному приході на тренування, неодноразово ставав призером першостей, чемпіонатів України.

**«Раціоналізатор».** Прагне по-своєму виконати будь-яке завдання тренера, повністю виявляючи свою індивідуальність. Високих результатів досягає у випадку, коли тренер не використовує жорстку схему виконання технічних дій, а вдосконалює індивідуальну манеру спортсмена. Певною мірою до цієї категорії можна зарахувати всіх спортсменів, які досягають високих результатів. Для спортсменів цього типу характерним є спокійне, раціональне ставлення до реальності та подій, що відбуваються упродовж змагань. Визначаючи завдання для них, достатньо визначити його в загальних рисах, довіривши їм вдосконалення цього прийому.

Для удосконалення системи, застосування її в інших навчальних закладах, для побудови подальшої перспективи досліджуваної проблеми на завершальному етапі дослідження нами було використано

методику для оцінки умов *ефективного тренування* (модифікований варіант тесту Б. Кретті). Респонденти оцінювали найбільш ефективні способи впливу тренера, які стимулюють зростання спортивної обдарованості. Використовуючи метод рейтингових оцінок, можна виділити у певному порядку (за рівнем враженості) чинники, що допомагають студенту та курсанту тренуватися результативно. Нижче наводимо рейтинг із зазначенням сумарних показників кожного чинника (щодо ефективного тренування) за вибірковою сукупністю досліджуваних:

- особиста підтримка та увага тренера – 277 балів;
- застосування ігрового та кругового методу на тренуваннях – 267 балів;
- проведення тренувань у вигляді комплексних занять, де одночасно вирішуються завдання загальної та фізичної підготовки – 251 бал;
- проведення тренувальних занять в ускладнених умовах порівняно з умовами змагань – 250 балів;
- інформація про обсяг тренування та його змістове наповнення (до його початку) – 248 балів;
- установка тренера на змагання, корекція технічних дій на тренуваннях – 243 бали;
- відпрацювання прийомів з різними партнерами, можливість систематично відвідувати тренування та активно тренуватися – 242 бали;
- можливість систематично відвідувати тренування та активно тренуватися – 239 балів.

Результати аналізу відповідей за представленим тестом засвідчили, що найбільш ефективними є: індивідуальна робота тренера з вихованцями, застосування різноманітних спортивних ігор на тренуваннях, інтегровані тренувальні заняття, що сприяють зростанню як фізичної, так і тактико-технічної підготовки.

Кількісні дані, отримані в результаті діагностики після формуючого експерименту груп А та В, були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики. Було виділено середні значення, максимальні та мінімальні межі, медіану, квадратичні відхилення, проведено кореляційний аналіз.

На повторному етапі діагностичних досліджень помічено позитивні кореляційні зв'язки у респондентів групи А між рівнем спортивних досягнень та компонентами спортивної обдарованості: мотиваційний стан ( $r = 0,676$  при  $p \leq 0,01$ ), позитивне мислення та емоції ( $r = 0,655$  при  $p \leq 0,01$ ), здібності до засвоєння рухів ( $r = 0,628$

при  $p \leq 0,01$ ), когнітивна сфера ( $r = 0,721$  при  $p \leq 0,01$ ), прояв індивідуальності ( $r = 0,584$  при  $p \leq 0,01$ ), рухи ( $r = 0,692$  при  $p \leq 0,01$ ) та поведінка ( $r = 0,482$  при  $p \leq 0,01$ ).

За таких статистичних даних можна стверджувати, що особи, які досягли високого рівня спортивної обдарованості, внаслідок проходження занять за спеціальною системою демонструють особливі спортивні досягнення.

Застосування t-критерію Стьюдента показало, що на статистично значущому 5-відсотковому рівні є відмінності у 12 (з 16) показників спортивної обдарованості та реальних спортивних досягнень між групою А після формувального експерименту та групою В (за звичайних умов). Результати представлено в табл. 15.

Таблиця 15

**Показники спортивної обдарованості та реальних спортивних досягнень досліджуваних (за t-критерієм Стьюдента) (N = 115)**

№	Показники спортивної обдарованості та результатів досягнень	Група А (експериментальна) (N=58)		t-критерій*	Група В (контрольна) (N=57)	
		Середнє значення	Стандартне відхилення		Середнє значення	Стандартне відхилення
1	Мотиваційний стан	18,09	0,57	9,58412	11,07	0,46
2	Позитивні емоції	12,86	0,4	10,07665	7,57	0,34
3	Здібність до засвоєння рухів	12,86	0,4	9,179683	7,92	0,36
4	Когнітивна сфера	16,66	0,66	8,031081	10,42	0,41
5	Прояв індивідуальності	15,34	0,55	9,76365	8,7	0,4
6	Рухи	13,78	0,57	9,004124	7,51	0,4
7	Поведінка	11,14	0,3	8,207294	7,54	0,32
8	Наявність попереднього досвіду	9,66	0,21	13,31632	5,61	0,22
9	Сумарний показник спортивної обдарованості	110,07	2,96	11,17831	66,47	2,54

Розділ 3. Психолого-педагогічні умови розвитку спортивно обдарованих учнів

Продовження таблиці 15

10	Виступ на чемпіонаті області	9,57	1,02	6,589514	1,67	0,63
11	Перемога на чемпіонаті області	4,48	1,65	0,981531	2,46	1,23
12	Участь у національних змаганнях	8,79	1,57	4,686055	0,88	0,62
13	Перемога у національних змаганнях	7,07	2,18	2,206481	1,75	1,03
14	Участь на чемпіонаті світу та Європи	0,78	0,57	1,368421	0	0
15	Перемога на чемпіонатах світу та Європи	1,9	1,33	1,428571	0	0
16	Сумарний показник спортивних досягнень	32,84	7,46	3,209403	6,75	3,23

Примітка: \*t-критерій Стьюдента одержано при  $p \leq 0,05$ .

Досліджуючи психологічні особливості спортивно обдарованих курсантів і студентів за допомогою методу спостереження та аналізу спортивних результатів, доцільно використати такі критерії оцінювання: мотивація до удосконалення спортивної майстерності, мотивація прагнення досягти успіху, індивідуальні реакції на можливі невдачі та здатність їх самостійно коригувати, висока здатність виконання завдань на тлі критичних фізичних та психічних навантажень, вивірена до найвищого рівня координація рухів, висока здатність відтворити спортивні технічні дії за зразком, здатність вносити корективи в свої спортивно технічні дії, здатність миттєво адекватно реагувати в критичних спортивних ситуаціях, здатність творчо виконувати спортивні завдання і вміло застосовувати їх в тренувальних та змагальних умовах, потенційна здатність збільшувати свою професійну майстерність в спорті.

### Висновки до розділу 3

1. Відповідно до завдань дослідження розроблено систему з формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді, що містить такі складові:

- фізична підготовка;
- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- стратегічна підготовка;
- психологічна підготовка;

– філософська підготовка.

2. У контексті системи передбачено проведення тренінгу розвитку спортивної обдарованості та мотивації досягнення, де респонденти вчаться усвідомлювати причини своїх дій, самостійно ставити цілі, використовувати свої потенційні здібності, планувати роботу на перспективу, дозувати труднощі та позитивно реагувати на невдачі, враховувати ситуативні чинники, що підвищують імовірність досягнення успіху.

3. Ефективність розробленої системи забезпечена діагностикою: спортивної обдарованості, мотивації прагнення до успіху, найбільш впливових засобів тренера, що стимулюють зростання спортивної обдарованості спортсмена, а також порівняльним статистичним аналізом показників, отриманих після експерименту.

4. Результати досліджень засвідчили, що у респондентів, які проходили навчання за системою, сформувалися дисциплінованість і відповідальне ставлення до тренувальних занять, зросла налаштованість на якісне виконання технічних дій, рухи стали більш досконалими, зросла концентрація та зосередженість уваги, з'явилося бажання творчо виконувати завдання, дії набули неповторних рис, розвинулось вміння адекватно вести себе в різних ситуаціях та здатність вносити корективи в поведінку відповідно до вказівок тренера.

5. Порівняльний аналіз даних дослідження за показником «Реальні досягнення» довів, що існують великі відмінності у представленні своїх спортивних успіхів між респондентами групи А (експериментальна) і групи В (контрольна). Респонденти групи А досягали спортивних успіхів на змаганнях обласного, національного та світового рівня.

6. За даними анкетного опитування, всі заходи, що проводилися в межах системи всіма респондентами групи А оцінені високою позитивною оцінкою. Усі респонденти після закінчення роботи за системою висловили бажання в тій або іншій формі продовжити заняття або розпочати власну тренерську діяльність.

7. Студенти та курсанти зазначили такі найбільш характерні методи стимулювання тренером розвитку спортивної обдарованості: особиста підтримка та увага тренера; застосування ігрового та кругового методу на тренуваннях; проведення тренувань у вигляді комплексних занять, на яких одночасно вирішуються завдання загальної та фізичної підготовки; проведення тренувальних занять в ускладнених умовах порівняно з умовами змагань; інформування про обсяг тренування та його змістове наповнення (до його початку); установка тренера на змагання, корекція технічних дій на трену-



ваннях; відпрацювання прийомів з різними партнерами, можливість систематично відвідувати тренування та активно тренуватися.

8. Результати емпіричного дослідження після запровадження системи забезпечили можливість виділити такі моделі прояву спортивної обдарованості у курсантів та студентів під час занять кікбоксингом: «старанні учні», «природні самородки», «закинуті таланти», «джерела енергії», «інтуїтивна вдача», «раціоналізатор».

9. Аналіз отриманих даних дослідження після формувального експерименту засвідчив, що існують високі кореляційні позитивні зв'язки між складовими спортивної обдарованості (мотиваційні, когнітивні, моторні, поведінкові характеристики, прояв індивідуальності) та реальними досягненнями в спорті.

10. Застосування t-критерію Стьюдента показало, що існують на 5-відсотковому статистично значимому рівні відмінності за всіма 9-ма параметрами спортивної обдарованості та у 4-х з 7-ми параметрів спортивних досягнень між експериментальною групою А та контрольною групою В, що свідчить про досягнення розвиваючого ефекту за допомогою запропонованої системи.

---

---

## ВИСНОВКИ

Отримані під час дослідження результати дозволили зробити наступні **висновки**.

1. Аналіз сучасних теоретичних досліджень з проблем мотивації досягнення успіху засвідчив, що існують різні підходи до трактування даного поняття: *когнітивний* (розроблено теорію очікуваної цінності, в якій описано факторні характеристики мотивації досягнень); *соціокогнітивний* (інтерпретація механізмів функціонування мотивації досягнення), *когнітивно-біхевіоріальний* (розгляд мотивації досягнення успіху як впевненості у своїх здібностях щодо успішної реалізації конкретного виду діяльності); *інтегративний* (розгляд мотивації досягнення успіху через найбільш важливі складові мотиваційного процесу: мотиваційно-регулятивну, цільову, інтенціональну, реакцію на перешкоди та реалізацію намірів); з *позицій самодетермінації* (інтерпретація внутрішньої мотивації як складової мотивації досягнення успіху та дослідження впливу різних факторів на її формування). Разом з тим в усіх існуючих підходах недостатньо представлено специфіку мотивації досягнення успіху в різних видах діяльності, зокрема спортивної.

2. Дослідження проблем спортивної обдарованості як одного з видів спеціальної обдарованості проводиться за двома напрямками: 1) розробка концептуальних вихідних положень щодо трактування даного феномена (системний, біологічний, ситуативний та взаємопов'язаний підходи і підхід, заснований на характерних особливостях особистості); 2) розкриття діагностичних засобів, спрямованих на виявлення спортивної обдарованості (аналіз спортивної діяльності, тренувального процесу, розвиток фізичних здібностей, формування мотивації досягнення високих спортивних результатів). Попри все, змушені константувати наявність суттєвих прогалів у дослідженні динамічних характеристик зазначеної мотивації у спортивно обдарованих в умовах стихійного й керованого їх становлення.

3. Виявлено, що мотивація досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді – це процес не лише цілеспрямованого суб'єктивного перетворення, а й взаємодії з іншими у процесі підготовки та здійснення спортивної діяльності.

Експериментально доведено, що ефективність формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді залежить від таких чинників: 1) формування домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивний компонент); 2) формування вміння ставити мету (цільовий компонент); 3) розвиток умінь планувати спортивну діяльність, оволодіння її основними операціями та досягнення результатів (продуктивний компонент); 4) розвиток вміння адекватно проявляти свої емоційні стани, зокрема й негативні, керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент).

4. За показниками сформованості мотивації досягнень досліджуваних можна констатувати наявність їх рівневого розподілу: високого, середнього, низького. При цьому встановлено, що досліджувані з низьким рівнем сформованості мотивації досягнення, як правило, свій успіх у змаганнях приписують обставинам, у їхніх описах переважає негативне емоційне забарвлення. Натомість, у досліджуваних із високим рівнем сформованості мотивації досягнення переважають семантичні категорії типу: «перемогти», «зробити що-небудь краще, ніж інші», «головне завдання – перемогти», що й свідчить про особистісні прагнення до успіху, високі цілі, вміння долати перешкоди, потребу в досягненнях, позитивне очікування успіху, позитивний емоційний стан, тобто про наявність у спортивно обдарованих осіб головних складових мотивації досягнення успіху.

5. Визначено рівні сформованості мотивації до спортивної діяльності. Встановлено, що в спортивно обдарованих із високим рівнем мотивації до спортивної діяльності наявні такі вміння, як здатність до постановки та планування цілей, тобто вибудовувати свою перспективу, бажання систематично виконувати всі намічені плани, зокрема наполегливо вдосконалювати спортивну техніку та керувати своїми емоціями, а також наявність високої енергійності та активності у досягненні спортивних результатів, незважаючи на існуючі перешкоди.

Констатовано, що на досягнення високих успіхів спортивно обдарованою молоддю впливає вибір таких стратегій: розробка спеціальних планів, відпрацювання тренувальних завдань у ментальному плані, розробка детального плану участі у змаганнях, вміння керувати своїми психічними станами.

6. Виявлено, що у досліджуваних із високим рівнем мотивації, як у групі А (15,52 % чол.), так і групі В (9,54 % чол.), переважають такі якості: високий рівень дисциплінованості, систематичне відвідування тренувань, чітке бачення своїх подальших цілей і перспектив, спрямованість думок на своє спортивне майбутнє та впевненість у ньому, повсякденна робота над створенням досконалих

рухів, планування своїх дій на основі аналізу ситуації, що склалася, нестандартний підхід до виконання завдань, формування власного стилю в спортивній діяльності, прояв індивідуальності, особлива сміливість, своєчасність виконання тактико-технічних дій. Також поведінка цих досліджуваних відрізняється гнучкістю, у них спостерігається невтомне бажання до збільшення інтенсивності тренувань після здобутих перемог.

У досліджуваних із середнім рівнем спортивної обдарованості (у групі А – 51,72 % чол., а в групі В – 61,90 % чол.) виявлено середні та нижче середніх показники за параметрами: «мотиваційний стан», «позитивне мислення», «здібність до засвоєння рухів», «когнітивна сфера», «прояв індивідуальності», «рухи», «поведінка» і найнижчі показники за параметром «наявність попереднього досвіду».

Для досліджуваних із низьким рівнем обдарованості (у групі А – 32,76 % чол., а в групі В – 28,56 % чол.) характерними є: невпевненість у собі, немотивований пропуск занять, емоційні реагування на невдачі, припинення виконання завдань на тренуваннях після невдачі, демонстративна схильність до стандартного схематичного відтворення рухів.

7. Експериментально підтверджено, що для формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді необхідним є поєднання особистісних (потреби, інтереси, цілі, особистісні властивості) та ситуативних факторів, стилю діяльності тренера, привабливості виду спорту та реакцією на перемоги або поразки. Саме завдяки такому поєднанню можна сприяти створенню системи психолого-педагогічних умов цілеспрямованого формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді. Така система ефективно функціонуватиме за наявності ґрунтовної фізичної, технічної, тактичної, стратегічної, психологічної та філософської підготовки.

У контексті системи важливою умовою є проведення тренінгу розвитку спортивної обдарованості та мотивації досягнення, у процесі якого досліджувані вчать усвідомлювати причини своїх дій, самостійно ставити цілі, використовувати свої потенційні здібності, планувати роботу на перспективу, дозувати труднощі та позитивно реагувати на невдачі, враховувати ситуативні фактори, що підвищують імовірність досягнення успіху.

8. У результаті дослідження встановлено, що у досліджуваних, які проходили навчання за системою, підвищились показники дисциплінованості, відповідального ставлення до тренувальних занять, збільшилась налаштованість на якісне виконання технічних дій,

рухи стали більш досконалими, зросла концентрація та зосередженість уваги, з'явилося бажання творчо виконувати завдання, дії набули неповторних рис, розвинулось уміння адекватного поводження в різних ситуаціях та здатність вносити корективи у власну поведінку відповідно до вказівок тренера.

9. Порівняльний аналіз даних за показником «реальні досягнення» довів, що існують суттєві відмінності в уявленнях своїх спортивних успіхів між досліджуваними експериментальної групи та контрольної групи. Представники групи А досягали значних спортивних успіхів на змаганнях обласного, національного та світового рівня.

Досліджуваними визначено, що для поліпшення показників спортивної обдарованості найоптимальнішим в діяльності тренера було використання таких стимулів: особиста підтримка та увага тренера; застосування ігрового та кругового методу на тренуваннях; проведення тренувань у вигляді комплексних занять, на яких одночасно вирішуються завдання загальної та фізичної підготовки; проведення тренувальних занять в ускладнених умовах порівняно з умовами змагань; інформування про обсяг тренування та його змістове наповнення (до його початку); установка тренера на змагання, корекція технічних дій на тренуваннях; відпрацювання прийомів з різними партнерами; можливість систематично відвідувати тренування та активно тренуватися.

Проведений формувальний експеримент забезпечив можливість констатувати наявність високих кореляційних зв'язків між складовими спортивної обдарованості (мотиваційною, когнітивною, моторною, поведінковою характеристиками та проявом індивідуальності суб'єкта) та його реальними досягненнями в спорті.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в адаптації запропонованої нами системи до конкретних видів бойових мистецтв, у впровадженні її в сферу підготовки в процесі патріотичного виховання молоді, в роботу ліцеїв та гімназій, що займаються проблемами виховання спортивно обдарованої молоді.

---

---

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М. І. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка [Текст] / М. І. Алексеева, М. Т. Дригус // Вивчення особистості підлітка. – К., 1994.
2. Алтунина И. Р. Возрастные особенности структуры мотивации социального поведения детей [Текст] / И. Р. Алтунина // Мир психологии. – 2005. – № 2 (42). – С. 240–249.
3. Алтунина И. Р. Мотивы социального поведения детей (общая характеристика и тенденции развития) [Текст] / И. Р. Алтунина // Мир психологии. – 2004. – № 2 (38). – С. 262–271.
4. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В. Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
5. Ашкинази С. М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен [Текст]: материалы к лекциям / С. М. Ашкинази. – СПб.: Питер, 1998. – 42 с.
6. Бабушкин Г. Д. Психология физического воспитания [Текст]: учеб.-метод. пособ. / Г. Д. Бабушкин, В. А. Бобровский, Ю. Б. Муравьев, С. М. Толмачев. – Омск: ОЮИ МВД России, 1997. – 167 с.
7. Бажанюк В. С. Интеллект як структурний компонент творчої обдарованості студента [Текст] / В. С. Бажанюк // Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К.: Либідь, 2006. – С. 140–145.
8. Бажанюк В. С. Тренінг мотивації досягнення успіху для обдарованої молоді [Текст] / В. С. Бажанюк // Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. – С. 115–120.
9. Бажанюк В. С. Формування внутрішньої мотивації науково обдарованої молоді [Текст] / В. С. Бажанюк // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – С. 52–57.
10. Бажанюк В. С. Принципи побудови тренінгу креативності для майбутніх професіоналів [Текст] / В. С. Бажанюк, Т. В. Остафійчук // Психологические тренинговые технологии в правоохранительной деятельности: научно-методические и организационно-

практические проблемы внедрения и использования, перспективы развития: материалы III междунар. науч.-практ. конф. – Донецк: ДЮІ ЛГУВД, 2007. – С. 150–154.

11. Батури́н Н. А. Успех, неудача и результативность деятельности [Текст] / Н. А. Батури́н // Психол. ж-л. – 1987. – № 3. – Т. 8. – С. 87–93.

12. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту [Текст]: метод. реком. / Г. В. Безверхня. – Умань: Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2003. – 52 с.

13. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.

14. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

15. Бобырь О. В. Экспресс-диагностика пяти больших факторов личности в исследовании одаренности [Текст] / О. В. Бобырь // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Т. 6. – К.: BONA MENTE, 2002. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 30–34.

16. Богоявленская Д. Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества [Текст] / Д. Б. Богоявленская. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1983. – 173 с.

17. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности [Текст] / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2001. – 511 с.

18. Бодров В. А. Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации в процессе психологического отбора [Текст] / В. А. Бодров, Л. Д. Сыркин // Психол. ж-л. – 2003. – Т. 24. – № 1. – С. 73–81.

19. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды [Текст] / Л. И. Божович. – М.: Изд-во Института практической психологи, 1995. – 342 с.

20. Болтівець С. І. Психогігієнічні чинники розвитку обдарованості [Текст] / С. І. Болтівець // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 73–75.

21. Боришевський М. Й. Національна самосвідомість у громадському становленні особистості [Текст] / М. Й. Боришевський. – К., 2000.

22. Бугрименко А. Г. Внутренняя и внешняя учебная мотивация у студентов педагогического вуза [Текст] / А. Г. Бугрименко // Психологическая наука и образование. – 2006. – № 4. – С. 51–60.

23. Варакса Н. Е. Развитие умственной одаренности в дошкольном возрасте [Текст] / Н. Е. Варакса, А. И. Булычева // Вопросы психологии. – 2003. – № 6. – С. 17–31.
24. Васильев И. А. Мотивация и контроль за действием [Текст] / И. А. Васильев, М. Ш. Магомет-Эминов. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.
25. Вербицкий А. А. Развитие мотивации студентов в контекстном обучении [Текст] / А. А. Вербицкий, Н. А. Бакшаева. – М.: АCADEMIA, 2000. – 403 с.
26. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека [Текст] / В. К. Вилюнас. – М.: Наука, 1990. – 287 с.
27. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога [Текст]: монографія / Ж. П. Вірна. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2003. – 320 с.
28. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант [Текст] / Л. В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
29. Володарська Н. Д. Громадянська спрямованість як фактор сприйняття обдарованості особистості [Текст] / Н. Д. Володарська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Т. 6: Обдарована особистість: пошук, розвиток, допомога. – К.: VONA MENTE, 2002. – Вип. 3 (Ч. 2). – С. 55–59.
30. Гаврилова И. А. Психологические аспекты мотивации активной деятельности личности / И. А. Гаврилова. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psy-portal.com/businesssphere/003.htm>
31. Гатанов Ю. Б. Развитие личности, способной к творческой самореализации [Текст] / Ю. Б. Гатанов // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 1. – С. 23–35.
32. Гейшес Я. А. Отбор и ориентация фехтовальщиков на различные виды оружия [Текст] / Я. А. Гейшес, Л. Г. Харитоновна // Систематизация критериев одаренности и виды спорта скоростно-силовой направленности: сб. науч. трудов. – Омск: ОГИФК, 1987. – С. 4–9.
33. Гнатюк О. В. Теоретичний аналіз проявів обдарованості молодших школярів у навчанні [Текст] / О. В. Гнатюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 67–70.
34. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособ. / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 284 с.



35. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения [Текст] / Т. О. Гордеева. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.
36. Государев Н. А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) [Текст] / Н. А. Государев. – М.: ФиС, 1989. – 190 с.
37. Демченко Т. А. Мотивация трудовой деятельности в современных условиях: пути повышения эффективности [Текст] / Т. А. Демченко. – М.: МАКС Пресс, 2003. – 104 с.
38. Джамгаров Т. Т. Лидерство в спорте [Текст] / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. – М.: Спорт, 1983. – 90 с.
39. Димов Я. М. Богатирі: художньо-документальні розповіді, новели [Текст] / Я. М. Димов. – К.: Молодь, 1982. – 232 с.
40. Долин А. А. Кэмпо – традиция воинских искусств [Текст] / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М.: Рипол, 1995. – 476 с.
41. Дрозд Р. Українська народна боротьба [Текст] / Р. Дрозд // Українські національні однокорства: становлення і розвиток: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л.: Ліга-Прес, 2003. – С. 27–31.
42. Дружинин В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2000. – 368 с.
43. Евсеев Ж. М. Мотивационный потенциал личности спортсмена [Текст] / Ж. М. Евсеев // Психологическое обеспечение спортивной деятельности: межвуз. сб. науч. тр. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – С. 42–49.
44. Егоршин А. П. Мотивация трудовой деятельности [Текст] / А. П. Егоршин. – М.: ИНФРА, 2006. – 320 с.
45. Єгорова Є. В. Психологічні особливості мотивації навчання студентів першого курсу [Текст] / Є. В. Єгорова // Психологія: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. – Вип. 3 (10). – С. 339–346.
46. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена [Текст] / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
47. Загайнов Р. М. Ради чего? Записки спортивного психолога [Текст] / Р. М. Загайнов. – М.: Совершенно секретно, 2005. – 256 с.
48. Зазимко О. В. Тренинг выявления и развития одаренности в юношеском возрасте (на материале идентифицированной технической одаренности) [Текст] / О. В. Зазимко // Психологія обдарованості: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2002. – Вип. 2. – С. 161–182.
49. Закорко И. П. Развитие и формирование учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка» в подразделениях и учебных заведениях МВД Украины (исторический аспект)

[Текст] / И. П. Закорко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 59–71.

50. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у ВНЗ МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів [Текст]: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту / И. П. Закорко. – К., 2001. – 18 с.

51. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоції [Текст]: навч. посібн. для студ. гуманітарних фак-тів ВНЗ / С. С. Занюк. – Луцьк: РВВ Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – 180 с.

52. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників [Текст] / С. С. Занюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9–10. – С. 74–83.

53. Занюк С. С. Психологія мотивації [Текст]: навч. посібн. / С. С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.

54. Иванова С. В. Мотивация на 100 %, а где же у него кнопка? [Текст] / С. В. Иванова. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. – 288 с.

55. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.

56. Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

57. Исследование мотивации достижения [Текст]: метод. пособ. – СПб.: Образование, 1993. – 42 с.

58. Каверин С. Б. Мотивация труда [Текст] / С. Б. Каверин. – М.: Ин-т психологии РАН, 1998. – 224 с.

59. Кадочников А. А. Динамика ударов ногами [Текст] / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 352 с. – (Серия: «Мастера боевых искусств»).

60. Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою [Текст] / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 304 с.

61. Кадочников А. А. Русское боевое искусство [Текст] / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 320 с.

62. Кадочников А. А. Специальный армейский рукопашный бой: система А. Кадочникова [Текст] / А. А. Кадочников, М. Б. Ингерлейб. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 352 с. – (Серия: «Мастера боевых искусств»).

63. Кисилев Ю. А. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов [Текст] /

- Ю. А. Кисилев, Ю. Д. Куликов // Прикладные вопросы спортивной психологии: сб. науч. тр. – Смоленск, 1989. – С. 65–76.
64. Клименко В. В., Психомоторные способности юного спортсмена [Текст] / В. В. Клименко. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.
65. Клименко В. В. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів [Текст] / В. В. Клименко, О. Ф. Хмеляр, С. В. Василенко. – К.: НАОУ, 2004. – 50 с.
66. Климов Е. А. Психология профессионала [Текст]: избр. психол. труды / Е. А. Климов. – М.: Ин-т практ. психологии, 1996. – 400 с.
67. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации [Текст] / В. А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
68. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности [Текст] / В. И. Ковалев. – М.: Наука, 1988. – 192 с.
69. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності [Текст]: монографія / О. М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
70. Кокун О. М. Фізична культура та спорт як невід'ємна складова здорового способу життя підлітків та юнаків [Текст] / О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 38–41.
71. Кокурина И. Г. Методика изучения трудовой мотивации [Текст]: учеб.-метод. пособ. / И. Г. Кокурина. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 56 с.
72. Корнилова Т. В. Диагностика и мотивация готовности к риску [Текст] / Т. В. Корнилова. – М.: ИП РАН, 1997. – 84 с.
73. Корольов Д. К. Підходи до визначення взаємозв'язку когнітивних та особистісних чинників обдарованості [Текст] / Д. К. Корольов // Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К.: «Либідь», 2006. – С. 181–186.
74. Костюк Г. С. Избранные психологические труды [Текст] / Г. С. Костюк. – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.
75. Крайг Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокун. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с.
76. Кременський Б. Г. Обдарованість та проблема розвитку здібностей особистості [Текст] / Б. Г. Кременський // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 12. – С. 74–80.
77. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Б. Дж. Кретти; пер. с англ. Ю. Л. Ханина. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.

78. Кульчицька О. І. Педагогічні технології: наука – практиці [Текст]: навч.-метод. щорічник / О. І. Кульчицька, С. О. Сисоєва, Я. В. Цехместер. – К.: ВІПОЛ, 2002. – Вип. 1. – 281 с.
79. Лейтес Н. С. О признаках детской одаренности [Текст] / Н. С. Лейтес // Вопросы психологии. – 2003. – № 4. – С. 13–18.
80. Литвинова Г. В. Мотив достижения успеха как фактор развития личности [Текст] / Г. В. Литвинова. – Петропавловск-Камчатский: ПКГПУ, 2004. – 124 с.
81. Лонсдейл М. Продвинутая подготовка с оружием для подразделений по освобождению заложников [Текст]: учеб. пособ.: пер. с англ. / М. Лонсдейл. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
82. Лузгин В. Н. Биомеханические критерии спортивной одаренности и их вероятная динамика на этапах многолетней подготовки спринтера [Текст] / В. Н. Лузгин // Теоретические и методологические аспекты определения спортивной одаренности: сб. науч. тр. – Омск, 1989. – С. 69–73.
83. Лукаш Е. Ю. Отношение к социальной адаптации творчески одаренных детей в России и США [Текст] / Е. Ю. Лукаш // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 22–30.
84. Лукина В. С. Исследование мотивации профессионального развития [Текст] / В. С. Лукина // Вопросы психологии. – 2004. – № 5. – С. 25–32.
85. Лушин П. В. Психология личностного изменения [Текст] / П. В. Лушин. – Кировоград: Имекс ЛТД, 2002. – 360 с.
86. Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / М. Ш. Магомед-Эминов; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 1987. – 23 с.
87. Макклеланд Д. Мотивация человека [Текст] / Д. Макклеланд. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
88. Максименко С. Д. Генетическая психология (методическая рефлексия проблем развития в психологии) [Текст] / С. Д. Максименко. – М.: Рефл-бук.; К.: Ваклер, 2000. – 320 с.
89. Мар'яненко Л. В. Особливості саморегуляції пізнавальної активності розумово обдарованих підлітків [Текст] / Л. В. Мар'яненко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 79–80.
90. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В. Л. Марищук. – М.: Просвещение, 1990. – 126 с.
91. Марищук В. Л. Свойства личности и их характеристика в общей, военной и спортивной психологии [Текст]: материалы к лекциям / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук. – СПб.: Изд-во Воен. ин-т физ. культуры, 1996. – 30 с.

92. Маркова А. К. Формирование мотивации учения [Текст] / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
93. Маркова А. К. Психология профессионализма [Текст] / А. К. Маркова. – М.: Наука, 1996. – 310 с.
94. Маросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции [Текст] / В. И. Маросанова. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
95. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2007. – 352 с.
96. Медведев В. В. Психологические особенности личности спортсменов [Текст]: лекция / В. В. Медведев. – М.: Академия, 1993. – 49 с.
97. Мильман В. Э. Производительная и потребительная мотивация [Текст] / В. Э. Мильман // Психол. ж-л. – 1988. – Т. 9. – № 1. – С. 27–39.
98. Мозгот В. Г. К проблеме психологии способностей (музыкальные способности как особое проявление способностей общих и как способности специальные) [Текст] / В. Г. Мозгот // Мир психологии. – 2005. – № 3 (43). – С. 161–170.
99. Моляко В. А. Стратегии решения новых задач в процессе творческой деятельности [Текст] / В. А. Моляко // Обдарована дитина. – 2002. – № 4. – С. 33–43.
100. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу [Текст] / В. А. Моляко // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. пр. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – С. 6–13.
101. Мороз В. В. Психологічні особливості розвитку творчої активності старшокласників [Текст]: автореф. дис. канд. псих. наук. / В. В. Мороз. – К., 2004. – 19 с.
102. Москаленко В. В. Обдарованість і діяльність [Текст] / В. В. Москаленко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 76–77.
103. Москвичев С. Г. Мотивация, деятельность и управление [Текст] / С. Г. Москвичев. – К.: Light Press, 2003. – 482 с.
104. Москвичев С. Г. Проблемы мотивации в психологических исследованиях [Текст] / С. Г. Москвичев. – К.: Наукова думка, 1995. – 144 с.
105. Мотивация достижений в спорте [Текст] // Зарубежные научные исследования: экспресс-информация. – М., 1987. – Вып. 12. – С. 33–41.

106. Мотивация. Краткий психол. словарь [Текст] / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – С. 189–190.

107. Музика О. О. Мотивація творчої активності технічно обдарованих підлітків [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / О. О. Музика; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2001. – 17 с.

108. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов [Текст] / Р. Найдиффер // Спортивная тренировка в трудах зарубежных специалистов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 8–20.

109. Насиновская Е. Е. Вопросы мотивации личности с позиций деятельностного подхода [Текст] / Е. Е. Насиновская // Психология в ВУЗе. – М.: ООО «Социальные науки». – 2003. – № 1–2. – С. 216–226.

110. Насиновская Е. Е. Методы изучения мотивации личности: опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации [Текст] / Е. Е. Насиновская. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 80 с.

111. Нечаєва О. С. Особливості формування мотивації у навчальній діяльності молодших школярів [Текст] / О. С. Нечаєва // Психологія: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 3 (10), 2000. – С. 158–166.

112. Огневая подготовка. Пути повышения профессионального мастерства [Текст]: учеб. пособ. / Б. Б. Шаповалов и др. – Луганск: РИО ЛАВД, 2005. – 518 с.

113. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів-каратистів [Текст] / К. С. Осика // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. 8. – С. 192–197.

114. Павлова А. М. Мотивационный фактор в актуализации профессионально-личностного потенциала субъекта труда [Текст] / А. М. Павлова // Мир психологии. – 2005. – 1 (41). – С. 170–177.

115. Палайма Ю. Ю. Факторы, обуславливающие мотивацию достижений у спортсменов накануне соревнований [Текст] / Ю. Ю. Палайма. – М.: Спорт, 1980. – С. 206–207.

116. Панфилов И. А. Мотивы и стимулы спортивной деятельности советских олимпийцев [Текст] / И. А. Панфилов, С. В. Молчанов // Вопросы физического воспитания в условиях Казахстана. – Алма-Ата, 1980. – С. 83–89.

117. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо [Текст]: учеб.-метод. пособ. / Г. П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.

118. Патяева Е. Ю. Ситуативное развитие и уровни мотивации [Текст] / Е. Ю. Патяева // Вестник МГУ. – Сер. 14: Психология, 1983. – № 4. – С. 24–35.
119. Пашнев Б. К. Психодіагностика обдарованості [Текст] / Б. К. Пашнев // Практична психологія та соціальна робота, 2005. – № 12. – С. 59–65.
120. Пилат В. Бойовий гопак [Текст] / В. Пилат. – Львів: Галицька видавнича спілка, 1999. – 336 с.
121. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р. А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
122. Пилюян Р. А. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации [Текст] / Р. А. Пилюян, Г. П. Фураев // Теория и практика физической культуры, 1988. – № 3. – С. 34–36.
123. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
124. Плющ А. Н. Трансформация мотивационной сферы квалифицированных спортсменов в период профессионального становления [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А. Н. Плющ; Нац. ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 1999. – 201 с.
125. Поливанова Е. Е. Основные направления исследований мотивационной сферы личности в современной психологии [Текст] / Е. Е. Поливанова // Вісник Харків. держ. ун-ту. – Харків: ХДУ, 1998. – № 403. – С. 139–145. – (Серія: «Психологія»).
126. Попов А. Л. Спортивная психология [Текст]: учеб. пособ. / А. Л. Попов. – М.: Флинт, 2000. – 152 с.
127. Потемкина О. Ф. Законы успеха, или как найти свое место в жизни [Текст] / О. Ф. Потемкина. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. – 336 с.
128. Практикум по психодіагностике. Психодіагностика мотивации и саморегуляции [Текст]. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 160 с.
129. Практикум по спортивной психологии [Текст] / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 125 с.
130. Приймачук Т. Наукові підходи до визначення природи обдарованості [Текст] / Т. Приймачук // Актуальні проблеми розвитку обдарованості учнівської та студентської молоді: зб. наук. праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2006. – С. 218–230.
131. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури [Текст] / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

132. Притула О. Українське бойове мистецтво «Спас» [Текст] / О. Притула. – Запоріжжя: Спас, 2000. – 60 с.
133. Психология обеспечения профессиональной деятельности [Текст] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1991. – 152 с.
134. Психология. Физическая культура и спорт. Технология и предпринимательство [Текст]. – М.: АСАДЕМІА, 2000. – 118 с.
135. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: учеб. пособ. / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 498 с.
136. Резванцева М. О. Развитие социальной мотивации к учению как фактора субъективности младших школьников [Текст] / М. О. Резванцева // Мир психологии. – 2005. – № 2 (42). – С. 249–254.
137. Рибковський А. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням [Текст] / А. Рибковський, В. Терещенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 206–210.
138. Рибковський А. Г. Управління мотивацією спортсмена в умовах тренування [Текст] / А. Г. Рибковський, А. В. Приймаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків, 2005. – № 22. – С. 54–57.
139. Ричи Ш. Управление мотивацией [Текст]: учеб. пособ.: пер. с англ. / Ш. Ричи, П. Мартин. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 399 с.
140. Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования [Текст]: дис. д-ра психол. наук: 19.00.05 / М. Г. Рогов; Казан. гос. технолог. ун-т. – Казань, 1999. – 332 с.
141. Родина О. Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» [Текст] / О. Н. Родина // Вестник МГУ. – Сер. 14: Психология. – 1996. – № 3. – С. 60–67.
142. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М.: Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
143. Роменець В. А. Психологія творчості [Текст]: навч. посібн. / В. А. Роменець. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
144. Савенков А. И. Одаренный ребенок в массовой школе [Текст] / А. И. Савенков. – М.: Флинт, 2001. – 207 с.
145. Савенков А. И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников [Текст] / А. И. Савенков. – М.: Флинт, 2004. – 152 с.
146. Сагайдак С. С. Диагностика мотивационного стиля деятельности спортсмена [Текст] / С. С. Сагайдак // Wychowanie fizyczne. – Warszawa. – 2002. – 77 с.



147. Самооборона и нападение без оружия [Текст] / сост. А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 240 с.
148. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность» (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) [Текст] / В. А. Семиченко. – К.: Миллениум, 2004. – 521 с.
149. Сиваков В. И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта [Текст] / В. И. Сиваков. – Челябинск, 2001. – 169 с.
150. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2001. – 350 с.
151. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг [Текст]: практ. рук. / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2005. – 233 с.
152. Силич О. Мотивация как элемент социально-психологической структуры личности спортсмена [Текст] / О. Силич, И. Хомич // Молодежь, спорт, идеология: материалы междунар. студ. науч. конф. – Минск, 2004. – С. 91–98.
153. Словарь практического психолога [Текст] / сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 800 с.
154. Современная психология мотивации [Текст] / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 235 с.
155. Сопов В. Ф. Измерение мотивационного состояния спортсмена [Текст] / В. Ф. Сопов // Контроль как фактор управления тренировочным процессом: сб. науч. статей. – Алма-Ата, 1986. – С. 88–94.
156. Сороко Н. В. Визначення системних основ педагогічного тестування обдарованих дітей [Текст] / Н. В. Сороко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 1. – С. 74–77.
157. Сосновский Б. А. Мотив и смысл (психолого-педагогическое исследование) [Текст] / Б. А. Сосновский. – М.: Прометей, 1993. – 199 с.
158. Сосновский Б. А. Мотивационно-смысловые образования в психологической структуре направленности личности [Текст]: дис. ... д-ра психол. наук / Б. А. Сосновский. – М., 1992. – 289 с.
159. Спиридонов В. А. Основы самозащиты. Тренировка и методика [Текст] / В. А. Спиридонов; сост. А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.
160. Стамбулова А. Б. Психология спортивной карьеры [Текст] / А. Б. Стамбулова. – СПб.: Питер, 1999. – 368 с.
161. Старов В. В. Русский рукопашный бой: система обучения воинов [Текст] / В. В. Старов. – М.: ТАНДЕМ, 2004. – 400 с.

162. Стрельникова И. В. Конфликты в спорте: методы исследования [Текст]: учеб.-метод. пособ. / И. В. Стрельникова. – М.: МГАФК, 2001. – 61 с.
163. Сунь-цзы: искусство войны [Текст]: пер. с англ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 288 с.
164. Суханов А. Я. Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата [Текст] / А. Я. Суханов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 37–38.
165. Тарас А. Е. Психология спорта [Текст]: хрестоматия / А. Е. Тарас. – Минск: Харвест, 2005. – 352 с.
166. Теплов Б. М. Избранные труды [Текст]: в 2-х т. / Б. М. Теплов. – М., 1985. – Т. 1. – 198 с.
167. Тищенко С. П. Суб'єктивний підхід до вивчення проблеми розвитку здібностей: драматизм взаємодії внутрішнього і зовнішнього [Текст] / С. П. Тищенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 72–73.
168. Третьяк Т. М. Вплив негативних чинників на реалізацію і розвиток творчого потенціалу особистості [Текст] / Т. М. Третьяк // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 75–76.
169. Українець Л. М. Рукопашний бій [Текст] / Л. М. Українець. – Житомир: Прес-форум-Лінекс, 1994. – 288 с.
170. Унесталь Ларс-Эрик. Да, ты можешь [Текст] / Ларс-Эрик Унесталь. – СПб.: Питер, 1995. – 113 с.
171. Унесталь Ларс-Эрик. Не уппусти шанс [Текст] / Ларс-Эрик Унесталь. – СПб.: Питер, 1996. – 142 с.
172. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст]: учеб.: пер. с англ. / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимп. лит-ра, 2001. – 334 с.
173. Файзулаева А. А. Мотивационная саморегуляция личности [Текст] / А. А. Файзулаева. – Ташкент: Фан, 1987. – 136 с.
174. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств [Текст] / С. Франко. – М.: Эксмо, 2002. – 320 с.
175. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения [Текст] / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.
176. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социологические аспекты [Текст] / Р. Фрэнкин. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.
177. Харлампиев А. А. Борьба самбо [Текст] / А. А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 388 с.

178. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [Текст] / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер, 2003. – 860 с.
179. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения [Текст]: пер. с англ. / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 238 с.
180. Хенсен М. В. Мастер мотивации. Секреты управления [Текст] / М. В. Хенсен, Дж. Баттен. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 156 с.
181. Холодная М. А. Психология интеллекта [Текст] / М. А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002.
182. Хрусталева В. М. Психологическое исследование педагогической одаренности в школьных возрастах [Текст] / В. М. Хрусталева // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 170–177.
183. Хьелл Л. Теории личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2000. – 389 с.
184. Цап В. Й. Діагностичні методики для роботи з обдарованими дітьми [Текст] / В. Й. Цап // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 77.
185. Цветкова Р. И. Мотивационная сфера личности студента: условия и средства ее формирования [Текст] / Р. И. Цветкова // Психологическая наука и образование. – 2006. – № 4. – С. 76–80.
186. Чаркова М. Н. Особенности свойств человека под влиянием мотивации [Текст] / М. Н. Чаркова // Психологическая наука и образование. – 2003. – № 2. – С. 26–33.
187. Чепелева Н. В. Здатність до творчого читання як прояв обдарованості особистості [Текст] / Н. В. Чепелева // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 68–69.
188. Чирков В. И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция [Текст] / В. И. Чирков // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 102–111.
189. Чирков В. И. Мотивация трудовой деятельности. Критический анализ зарубежных теорий трудовой мотивации [Текст]: учеб. пособ. / В. И. Чирков. – Ярославль, 1985. – 89 с.
190. Чирков В. И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека [Текст] / В. И. Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С. 44–52.
191. Чорна Л. Г. Обдарованість і творчість у життєвих ситуаціях: теорія та практика їх взаємодії [Текст] / Л. Г. Чорна // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 10. – С. 67–71.
192. Шадриков В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения [Текст] / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2001. – 134 с.
193. Шаповалов Б. Быть неуязвимым [Текст] / Б. Шаповалов, Я. Добржияловски, И. Шмигин. – К., 1998. – Ч. 1. – 208 с.

194. Шаповалов Б. Б. Біомеханічний контроль за технічною підготовкою дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді підготовки [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. П. Закорко, О. В. Журавель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2004. – № 21. – С. 80–88.

195. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнень спортивно обдарованих студентів і курсантів [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. VIII. – Ч. 8. – С. 369–376.

196. Шаповалов Б. Б. Діагностика мотивації в процесі формування спортивної обдарованості слухачів та курсантів ВНЗ МВС [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. Серія № 12: Психологічні науки. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2007. – № 17 (41). – Ч. II. – С. 247–251.

197. Шаповалов Б. Б. Проблема розвитку спортивної обдарованості [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – С. 234–239.

198. Шаповалов Б. Б. Роль спортивного тренування слухачів, курсантів, студентів вищих навчальних закладів МВС у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту. – К.: КиМУ, 2007. – Вип. 10. – С. 129–136. – (Серія: «Психологічні науки»).

199. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації успішної діяльності слухачів навчальних закладів правоохоронних органів на заняттях самозахистом [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Вісник Академії управління МВС. – 2007. – № 1. – С. 128–134.

200. Шаповалов Б. Б. Русское боевое искусство: украинская версия [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Боевое искусство планеты. – 2001. – № 2. – С. 90–91.

201. Шаповалов Б. Б. Не только выжить, но и победить [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Бізнес і безпека. Досвід, проблеми, перспективи. – 2002. – № 65. – С. 17–18.

202. Шаповалов Б. Б. У кікбоксингу велике майбутнє [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Бізнес і безпека. Досвід, проблеми, перспективи. – 2003. – С. 37.

203. Шаповалов Б. Б. Українські кікбоксери готуються до чемпіонату в Греції [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. Д. Гончаренко // Міліція України. – 2004. – № 2. – С. 31.

204. Шаповалов Б. Б. Критерії оцінки ефективності технічних дій з самозахисту [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. П. Закорко, О. В. Журавель // Проблеми підготовки та вдосконалення професійної діяльності працівників міліції громадської безпеки: матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ: ВОНР та РВД ПЮІ ЛьвДУВС, 2006. – С. 219–221.
205. Шаповалов Б. Б. Тренінгова підготовка курсантів та слухачів ВНЗ МВС до майбутньої професійної кар'єри засобами спорту та фізичної культури [Текст] / Б. Б. Шаповалов // Нові технології навчання: психологічні проблеми: тези наук.-практ. конф. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – С. 113–114.
206. Шаповалов Б. Б. Спортивний розділ самбо і дзюдо (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. П. Закорко, О. В. Журавель. – К.: РВВ КЮІ МВС, 2005. – 20 с.
207. Шаповалов Б. Б., Закорко І. П., Журавель О. В. Фізична підготовка (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) [Текст] / Б. Б. Шаповалов, І. П. Закорко, О. В. Журавель. – К.: РВВ КЮІ МВС, 2005. – 20 с.
208. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания [Текст] / Ю. М. Швалб. – К.: Стилос, 1997. – 240 с.
209. Шевандрин Н. И. Социально-психологические явления. Мотивация [Текст]: учеб. пособ. / Н. И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1995. – Ч. 1. – 165 с.
210. Шумакова Н. Б. Обучение и развитие одаренных детей [Текст] / Н. Б. Шумакова. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 336 с.
211. Щепланова Е. И. Трудности в учении одаренных школьников [Текст] / Е. И. Щепланова // Вопросы психологи. – 2003. – № 3. – С. 132–145.
212. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности [Текст]: пер. с англ. / Р. Эммонс. – М.: Смысл, 2004. – 480 с.
213. Юркевич В. С. Одаренный ребенок. Иллюзии и реальность [Текст] / В. С. Юркевич. – М.: Знание, 1996. – 80 с.
214. Юров И. А. Психодиагностика и психотерапия в спорте [Текст] / И. А. Юров. – Магадан: Кордис, 2000. – 141 с.
215. Atkinson, J. W. An Introduction to Motivation / Atkinson, J. W. – New York, 1964. – P. 241–252.

216. Biddle, S. Attribution research and sport psychology. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology. – New York: Macmillan, 1993. – P. 421–436.
217. Defensive Tactics Instructor Manual. South Illinois, 1996.
218. Good Practice Guide to Officer Safety. – London, MPS, 1995. – 80 p.
219. Messina Ph. Preparing for Your Worst Nightmare: Confronting the Cop Killer // The Law Enforcement Trainer. – V. 17. – № 4. – July/August, 2002. – P. 38–40.
220. Rail R. Defense Without Damage DIANE / Rail R. Publishing Co, 1995. – 210 p.
221. Shapovalov Borys. Policing in a Democratic State. Instructors material /Shapovalov Borys and Anatoly Guseinov. – Sarajevo, 1999
222. Sid Heal, Planning and Intelligence (Terrain Analysis ) / Sid Heal // The Tactical Edge. – Summer, 2000. – P. 73–74.
223. Sun Tzu. The Art Of War, Translated by Samuel B. Griffith / Sun Tzu // Oxford University Press, New York, 1982. – 130 p.

---

---

# ДОДАТКИ

Додаток А

## **Кікбоксинг (версія WPKA): навчальна програма для розвитку обдарованих учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ)**

### **Навчальна програма**

У пропонованій програмі узагальнено досвід роботи фахівців Українського Союзу Кікбоксингу з фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвитку кікбоксингу в Україні. Матеріал подано на основі загальної теорії та методики фізичного виховання і спорту.

Програма призначена для фахівців вищих навчальних закладів, організацій, що розвивають бойові мистецтва, дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

#### **1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах**

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи і наповнюваність груп з кікбоксингу комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл визначаються згідно з додатком 2 до порядку наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневим режимом навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

На **етапі початкової підготовки** проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 10–12 років. Мінімальна кількість учнів складає: на першому році навчання – 12, на подальших роках – 10 учнів. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень на першому році навчання – 6, а на інших – 8. Мінімальна кількість навчальних годин на рік – 312 (на першому році навчання) та 416 (на інших роках). Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року – виконання нормативів з технічної та фізичної підготовки (*табл. А1*).

Таблиця А1

**Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі початкової підготовки**

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги до спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиждень	На рік		
1	10	12	6	312	Основний склад – б/р, 20 % – III юн.	Виконання нормативів з технічної та фізичної підготовки
2	11	10	8	416	III юн.	
3	12	10	8	416	III юн. – 50 % та II юн. – 50 %	

На етапі попередньої базової підготовки проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 13–16 років. Мінімальна кількість учнів складає: на першому році навчання – 10, на другому та третьому – 8, на подальших роках навчання – 6 учнів. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень на першому році навчання складає – 12, на другому – 14, на третьому – 18 і на подальших роках навчання – 20 годин. Мінімальна кількість навчальних годин на рік складає:

- на першому році навчання – 624 год;
- на другому році навчання – 728 год;
- на третьому році навчання – 936 год;
- на четвертому році навчання – 1040 год.

Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року для кікбоксерів першого та другого років навчання – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичної підготовки, а третього та четвертого років навчання – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки (табл. А2).



**Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі попередньої базової підготовки**

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги до спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиждень	На рік		
1	13	10	12	624	II юн. р. (III сп. р.)	Виконання нормативів із ЗФП, СФП
2	14	8	14	728	II юн. р. – 50 % та I юн. р. – 50 % (III–II сп. р.)	та техніко-тактичної підготовки
3	15	8	18	936	I юн. р. (II сп. р.)	Виконання нормативів із ЗФП, СФП, ТТП та інтегральної підготовки
4	16	6	20	1040	II сп. р. – 50 % та I сп. р. – 50 %	

На етапі спеціальної базової підготовки проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 17–19 років. Мінімальна кількість учнів складає: на першому та другому роках навчання – 6, на третьому та подальших роках навчання – 4 учня. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень на першому році навчання – 24, другому – 26, а на третьому – 28. Мінімальна кількість навчальних годин на рік: на першому році навчання – 1248, на другому – 1352, а на третьому – 1546. Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки та тестування (див. *табл. А3*).

Таблиця А3

**Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі спеціальної базової підготовки**

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги до спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиж-день	На рік		
1	17	6	24	1248	I сп. р.	Виконання нормативів із ЗФП, СФП, ТТП, інтегральної підготовки та тестування
2	18	6	26	1352	I сп. р. – 50 % та КМС – 50 %	
3	19	4	28	1456	КМС	

На етапі підготовки до вищих досягнень проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами віком 20 років та старше. Мінімальна кількість учнів – 4. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень – 32. Мінімальна кількість навчальних годин на рік – 1664. Вимоги з технічної та фізичної підготовки на кінець навчального року – виконання нормативів із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки, тестування та залік (табл. А4).

Таблиця А4

**Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги до спортивної підготовленості кікбоксера на етапі підготовки до вищих досягнень**

Рік навчання	Вік спортсменів для зарахування	Мінімальна кількість учнів	Мінімальна кількість навчальних годин		Вимоги до спортивної підготовленості (розряд)	Вимоги з техніко-тактичної та фізичної підготовки на кінець навчального року
			На тиж-день	На рік		
1	20	4	32	1664	Майстер спорту	Виконання нормативів із

## Продовження таблиці А4

2	21	4	32	1664	Майстер спорту	ЗФП, СФП, ТТП, інтегральної підготовки, тестування та залік
3	22 та старше	4	32	1664	Майстер спорту	

## 2. Вікові особливості багаторічної підготовки

*Зрісто-вагові показники.* Найбільший приріст спостерігається у дітей у роки статевого дозрівання. У хлопчиків період активного дозрівання цих показників починається з 12 до 15 років. До 16 років організм з точки зору кісного скелету вважається сформованим. При цьому занадто високі навантаження стримують ріст трубчатих кісток.

*Сила.* Природний ріст сили м'язів незначний до 11–12 років. З початком статевого дозрівання (з 12 до 14 років) темпи її росту помітно збільшуються. Найбільш інтенсивний розвиток сили спостерігається у 14–17 років.

*Бистрота.* Розвиток бистроти відбувається з 7 до 20 років. Найбільш інтенсивно природне зростання цієї якості відбувається з 9 до 11 років.

*Швидкісно-силові якості.* Найбільший приріст відбувається у віці від 10–12 до 13–14 років. Після цього віку зростання цих якостей продовжується під впливом цілеспрямованого тренування.

*Витривалість.* Аеробні можливості організму, зокрема аеробна потужність, що характеризується показником максимального вживання кисню, збільшується з віком.

Найбільш інтенсивно показники аеробної потужності збільшуються в період статевого дозрівання (14–15 років) та уповільнюються лише після 18 років. При цьому відносний показник максимального вживання кисню у віці 10–17 років майже не змінюється.

Анаеробно-гліколітичні можливості мають тенденцію до незначного зростання після 16 років, тобто в період досягнення біологічної зрілості. У зв'язку з цим діти більш легко беруть участь у змаганнях з бігу на 3000 м., ніж на 200–300 м.

*Гнучкість.* Зріст цієї якості інтенсивно збільшується у віці від 6 до 10 років. Максимальний стрибок у розвитку цієї якості відбувається у 10 років. У наступні роки гнучкість розвивається під впливом спеціального тренування.

*Координаційні здібності* розвиваються найбільш інтенсивно з 9 до 11 років.

Сенситивні періоди у дітей мають значні індивідуальні коливання, пов'язані з настанням біологічної зрілості. З урахуванням цих особливостей необхідно визначати пріоритетну спрямованість тренувального процесу за роками навчання.

### **3. Загальна характеристика спортивної підготовки**

Спортивна підготовка кікбоксера – складний багатоаспектний процес, який можна розглядати як цілісну систему. Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня тактико-технічної, фізичної, психічної, інтегральної підготовленості, що обумовлена специфікою кікбоксингу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основними завданнями, що вирішуються у процесі підготовки, є:

- засвоєння техніки та тактики кікбоксингу;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що мають у кікбоксингу основне навантаження;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та прояв у спортивній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена.

Складовими частинами спортивної підготовки кікбоксера є теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегральна підготовка.

**Фізична підготовка** кікбоксера – процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Без розвитку фізичних якостей на певному рівні неможлива успішна діяльність у будь-якому виді спорту, тому можна вважати, що фізична підготовка є основою для успішного розвитку спортсмена у всіх інших видах підготовки.

Під *швидкісними здібностями* спортсмена варто розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний проміжок часу. Розрізняють елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і час-

тота окремого руху) й комплексні (прояв швидкісних можливостей в складних рухових актах) форми прояву швидкісних здібностей.

Засобами швидкісної підготовки є різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть мати загальнопідготовчий, допоміжний і спеціальний характер. Для розвитку елементарних форм швидкості широко використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри. Ефективним засобом комплексного вдосконалювання швидкісних здібностей є змагальні вправи. В умовах змагань за відповідної попередньої підготовки й мотивації вдається досягати таких показників швидкості під час виконання окремих компонентів змагальної діяльності, які, як правило, важко показати в процесі тренування.

Під *гнучкістю* розуміють морфофункціональні властивості апарату руху й опори, що визначають амплітуду руху спортсмена. Термін «гнучкість» більше прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах усього тіла. Коли ж йдеться про окремі суглоби, варто вживати термін «рухливість».

Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. За недостатньої гнучкості ускладнюється й уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова та міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає ймовірність ушкодження м'язів, сухожиль, зв'язок і суглобів.

До чинників, що визначають рівень гнучкості, належать: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів, що беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. Підвищує гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. З іншого боку, необхідно враховувати, що зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок та суглобних капсул, сприяє стабілізації рівня гнучкості та призводить до травм.

Розрізняють активну й пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. *Пасивна гнучкість* – здатність до досягнення найвищої амплітуди рухів у результаті дії зовнішніх сил.

За достатнього рівня розвитку гнучкості спортсмена доступна йому амплітуда рухів у різних суглобах перевищує необхідну для ефективного виконання змагальних вправ. Ця різниця визначається як *запас гнучкості*.

*Методика розвитку гнучкості.* Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, являють собою рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах.

Засоби, що застосовуються для розвитку гнучкості, розділяються також на вправи, що розвивають пасивну або активну гнучкість. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера й різних обтяжень (гантелі, амортизатори, еспандери й ін.), з використанням власної сили (наприклад, притягування тулуба до ніг, ніг – до грудей) або власної маси тіла; статичні вправи – утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості.

*Активну гнучкість* розвивають вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з обтяженнями. До них належать різного роду махові й пружинисті рухи, ривки й нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, різні силові тренажери й т. п.) підвищує ефективність вправ внаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Однак у зв'язку з високою небезпекою отримання травми необхідно під час їх виконання дотримуватися заходів безпеки. Інтенсивна розминка, попереднє статистичне розтягування м'язів і сухожилів знижують імовірність ушкодження тканин. Вправи на розвиток гнучкості можуть становити програми окремих тренувальних занять. Однак частіше їх планують у комплексних заняттях, у яких поряд з розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів. Вправи на гнучкість виконують під час розминки перед тренувальними заняттями, вони також становлять значну частину ранкової зарядки.

До основних вимог компонентів навантаження під час розвитку гнучкості належать: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ; темп рухів; величина обтяження; інтервали відпочинку.

Варто враховувати, що найвищі показники гнучкості проявляються в період 11–18 год, а в ранкові й вечірні години рухливість у суглобах знижена. Однак це не означає, що в цей час недоцільно працювати над розвитком гнучкості. За якісної розминки робота над гнучкістю може плануватися в будь-яку годину дня.

Під *силою* людини варто розуміти її здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Виділяють

такі основні види силових якостей: максимальна сила, швидкісна сила й силова витривалість.

Під *максимальною силою* варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили проявляється у величині зовнішнього опору, який спортсмен переборює або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей нервово-м'язової системи.

*Швидкісна сила* – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Швидкісну силу, що проявляється в умовах досить великого опору, прийнято визначати як *вибухову силу*, а силу, що проявляється в умовах протидії відносно невеликому і середньому опору з високою початковою швидкістю, прийнято вважати *стартовою силою*.

*Силова витривалість* – це здатність упродовж тривалого періоду часу підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати стомлення, у досягненні великої кількості повторень рухів або тривалого застосування сили в умовах протидії зовнішньому опору.

Різні види силових якостей в екстремальних умовах проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, обумовленій техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей.

Процес *силової підготовки* повинен бути спрямований на розвиток різних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури. Паралельно з розвитком сили створюються передумови підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Вважається, що основними засобами розвитку сили є вправи з різного роду обтяженнями: з вагою зовнішніх предметів (гантелі, штанги, гирі тощо) або обтяженням власної ваги.

Додатковими засобами виховання сили є: вправи з використанням опору зовнішнього середовища (біг угору, плавання на швидкість, біг по снігу або піску); вправи з використанням еспандерів, гумових жгутів; вправи з протидією партнера.

У перші 2–3 роки активних занять силові якості розвиваються досить швидко, за умови дотримання основних принципів раціональної побудови процесу підготовки: рівномірний вплив на всі м'язові групи, поступове збільшення навантажень, раціональне чергування

спрямованості занять, підбір оптимальних навантажень, кількості повторень у підходах, загальна кількість підходів у занятті тощо.

*Витривалість* – це здатність до ефективного виконання вправи на тлі боротьби із втомою, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму та його відповідністю вимогам конкретного виду спорту (виду діяльності), ефективністю техніки й тактики, психічними можливостями, що забезпечує не лише високий рівень м'язової активності в тренувальній і змагальній діяльності, що спрямоване на віддалення процесу стомлення і протидію цьому процесу.

Розрізняють такі види витривалості:

- загальна й спеціальна;
- тренувальна й змагальна;
- локальна, регіональна й глобальна;
- аеробна й анаеробна;
- м'язова й вегетативна;
- сенсорна й емоційна;
- статична й динамічна;
- швидкісна й силова.

*Загальна витривалість* – здатність до ефективного й тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), у якій бере участь значна частина м'язового апарату.

*Спеціальна витривалість* – здатність до ефективного виконання роботи й подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

*Спритність (координаційні здібності)*. У структурі координаційних здібностей варто виділяти сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла й різних його частин у їхній складній взаємодії, розумінні рухового завдання, формування плану й конкретного способу виконання руху.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від *моторної (рухової) пам'яті* – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи та відтворювати їх за потреби.

Важливим фактором, що визначає рівень координаційних здібностей, є *ефективна внутрішньом'язова й міжм'язова координація*. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний перехід від напруги м'язів до їхнього розслаблення є показниками високого рівня координаційних здібностей.



Найважливішим елементом координаційних здібностей є *досконалість механізму нервово-м'язової передачі імпульсів*, що передбачає можливість підвищення імпульсації мотонейронів, рекрутування додаткових мотонейронів.

Координаційні здібності дуже різноманітні. Однак їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву та критеріями оцінки. Можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- оцінка й регуляція динамічних і просторово-тимчасових параметрів рухів;
- збереження стійкості;
- почуття ритму;
- орієнтування в просторі;
- довільне розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

У реальності всі зазначені здібності проявляються не в чистому виді, а в складній взаємодії. У конкретних випадках окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можливою є миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінилися.

У процесі **технічної підготовки** спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії. Прийоми – це спеціалізовані положення та рухи кікбоксера, що виконуються у позазмагальних ситуаціях, дії – один або декілька прийомів, що реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії – це обов'язковий обсяг технічної підготовки кікбоксера, допоміжні – елементи окремих рухів, що є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їхні індивідуальні особливості.

Основу техніки кікбоксингу складають удари руками і ногами та захисні дії від ударів. Техніка виконання ударів та інтенсивність їх нанесення залежить від розділу кікбоксингу.

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Розрізняють п'ять показників результативності: ефективність, якість, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

**Тактична підготовка** кікбоксера – процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань.

Структуру тактичної підготовки в кікбоксингу складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактична компетентність кікбоксера – це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання у процесі тренування та змагання. Тактичні навички – цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення кікбоксера – це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому тактичному напруженні.

Складовою тактичної підготовки є стратегічна підготовка. Стратегічна компетентність пов'язана з вміннями:

- планувати свою діяльність на певний, досить тривалий строк (на рік, два, макроцикл тощо) або з залученням різних компонентів підготовки (тактичної, технічної, фізичної, психічної тощо) у будь-який проміжок часу;
- прогнозувати результати діяльності як своєї, так і супротивника під час виступу на змаганнях;
- коректувати свій тактичний план під час поєдинку.

Стратегічна підготовка більш за все необхідна спортсменам, які працюють у групах підготовки до вищих спортивних досягнень.

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність (АТД) та ефективність (ЕТД) тактичних дій. АТД реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, ЕТД забезпечується здібністю кікбоксера до передбачення змагальних ситуацій.

**Психологічна підготовка** кікбоксера – це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість кікбоксера передбачає розвиток в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

До спеціальної психічної підготовленості належать: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань тактико-технічних дій (ТТД) та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на рингу або татамі та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, що формуються в корі головного мозку.

Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості кікбоксера.

У сучасній системі психологічної підготовки кікбоксерів, окрім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі

блоки: формування мотивації до занять кікбоксингом; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації – дії, що спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність упродовж тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, що залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому – на спортивні досягнення.

**Інтегральна підготовка** кікбоксера – це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психічної, фізичної, стратегічної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей кікбоксера у специфічних умовах змагальної діяльності, – основне завдання інтегральної підготовки. Найбільш популярний засіб – різні за рівнем значення та педагогічними завданнями поєдинки.

До методичних прийомів підвищення ефективності інтегральної підготовки кікбоксерів належать: полегшення умов змагальних поєдинків (використання спаринг-партнерів менших вагових категорій; проведення атакуючих ТТД у поєдинку з більш слабким суперником та ін.); ускладнення умов (поєдинки з більш сильним та важчим суперником), боротьба на татамі, розміри якого більші або менші за припустимі правилами; проведення змагань у незвичних кліматичних умовах; інтенсифікація змагальної діяльності за рахунок підвищення щільності поєдинку (кількість використаних ТТД і комбінацій).

#### **4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки**

Річний навчальний план на кожному з етапів багаторічної підготовки спортсменів складається з урахуванням завдань етапу, вікових особливостей спортсменів. Структура підготовки упродовж року обумовлюється головним завданням, вирішенню якого присвячено тренування на певному етапі багаторічного вдосконалення. Тому планування річної підготовки на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку та укріплення здоров'я дітей) технічних та функціональних передумов для їхнього ефективного спортивного вдосконалення

у подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на інших етапах.

На етапах початкової та попередньої базової підготовки підготовка передбачає паралельне (а за необхідності і послідовне) вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки спортсменів. На етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, де ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих спортивних досягнень та успішного виступу на змаганнях, структура річної підготовки має більш складний характер та обумовлюється багатьма факторами. Серед них насамперед необхідно враховувати специфічні особливості розділу кикбоксингу та закономірності становлення основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки до конкретних змагань (чемпіонату Європи, світу); індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структуру його підготовленості тощо.

Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона буде вестись на основі відносно самостійних структурних компонентів, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення стану найвищої готовності спортсмена до головних стартів року.

У процесі складання річного навчального плану необхідно враховувати, що річний цикл складається з таких етапів: загально-підготовчий (ЗП), спеціально-підготовчий (СП), контрольнo-підготовчий (КП), етап безпосередньої підготовки до змагань (ПЗ), змагальний (З) та відновлювальний (В).

Основними завданнями *загально-підготовчого етапу* є підвищення рівня загальної та допоміжної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем організму, розвиток необхідних спортивно-технічних та психологічних якостей. На цьому етапі формується основа для подальшої роботи над безпосереднім підвищенням спортивного результату. Важливим завданням етапу є підвищення здатності спортсмена витримувати великі навантаження.

Кількість змагальних вправ у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи є незначною. Ефективність тренування на першому етапі підготовчого періоду безпосередньо не залежить від обсягу змагальних вправ у загальному обсязі тренувальної роботи. Більше того, надмірне використання змагальних вправ за рахунок допоміжних та спеціально-підготовчих може негативно вплинути на спортивні результати.

Тренування на *спеціально-підготовчому етапі* передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається завдяки збільшенню кількості спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також власне змагальних.

Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісно-силових можливостей, спеціальної витривалості) на основі, створеній на першому етапі підготовчого періоду. Окрім того, значне місце в загальному обсязі тренувальної роботи відводиться вузькоспеціалізованим засобам, що сприяють підвищенню можливостей окремих складових високої спеціальної працездатності.

Значна увага приділяється вдосконаленню змагальної техніки. Це завдання зазвичай здійснюється паралельно з розвитком фізичних якостей та вдосконаленням тактичних навичок.

Змагальні вправи упродовж другого етапу підготовчого періоду розподіляються нерівномірно: їх кількість поступово зростає до його кінця. Це ж стосується і застосування різноманітних спеціально-підготовчих вправ. На початку етапу вони ще далекі від змагальних та сприяють вибіркового впливу на різні сторони спеціальної підготовленості. У подальшому підготовка спортсмена набуває яскраво вираженого інтегрального характеру.

Основними завданнями *змагального періоду* є збереження та подальше підвищення рівня спеціальної підготовки та можливо більш повне використання його в головних змаганнях. Це завдання вирішується завдяки застосуванню змагальних та близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

У процесі підготовки враховують усі особливості головних змагань, починаючи від завдань, що стоять перед спортсменом у тому чи іншому змаганні, закінчуючи складом учасників змагань.

Всі інші змагання мають тренувальний характер, спеціальна підготовка до них не проводиться. Вони самі є важливими етапами підготовки до головних змагань року. Деякі з них передбачені календарем змагань, а частина їх організовується в якості контрольних стартів.

Варто пам'ятати про те, що величина змагальних навантажень не в останню чергу визначається характером змагань, наявністю сильних супротивників тощо. Зрозуміло, що відповідальні змагання здійснюють значно більш глибокий вплив на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження та контрольні змагання.

## 5. Структура навчально-тренувального заняття

Кожне навчально-тренувальне заняття складається з підготовчої, основної, заключної частин.

Завданнями підготовчої частини заняття є організація учнів (працівників) і забезпечення функціональної готовності їх до вирішення завдань основної частини заняття.

Засобами вирішення цих завдань є стройові вправи, комплекс загальнорозвиваючих вправ (з предметами, без предметів, з обтяженнями, в парах, на місці або в русі), рухливі ігри помірної інтенсивності.

Підготовча частина заняття передбачає загальне шикування групи, перекличку, взаємне вітання, огляд зовнішнього виду учнів, пояснення завдань заняття. У підготовчій частині відбувається психологічна підготовка учнів до наступних фізичних навантажень шляхом спеціальних підготовчих вправ.

Вправи на початку занять за своїм координаційним механізмом і характером фізичних навантажень повинні відповідати особливостям наступної основної діяльності. Підбираючи вправи для підготовчої частини, викладач (інструктор, тренер) повинен враховувати стан учнів (працівників), характер попередньої діяльності, умови проведення занять та ін.

У комплексі розминки застосовуються вправи, що вибірково діють на системи організму, які відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від основних вправ, але вони повинні бути близькими до них за цільовими установками, координацією, характером зусиль. Застосовуються вправи, добре вивчені раніше, які порівняно легко дозуються, з предметами та без них.

В основній частині вирішуються такі завдання:

- вивчення базових спортивних принципів та технічних дій, передбачених програмою навчання;
- вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій;
- комплексне тренування з обов'язковим застосуванням психологічних методів корекції мотивації, емоцій та поведінки спортсмена;
- формування рухових вмінь і навичок;
- формування вміння застосовувати рухові навички в новій обстановці, що змінюється.

На заключній частині завданням є приведення організму у відносно впевнений спокійний стан та підведення підсумків занять.

## **6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки**

Фахівцями з фізичної культури та спорту запропоновано різні періодизації багаторічної системи підготовки. Роботою дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю охоплюються етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціальної базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Зарахування (переведення) вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконання контрольних нормативів із загальнофізичної та спеціальної підготовки з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника спортивної школи. Вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання або наступної групи (етапу) підготовки, можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше як упродовж двох років. Враховуючи можливості конкретної дитячо-юнацької спортивної школи, кількість вихованців у групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1–3 особи.

За умови об'єднання в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їхньої спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду.

За наявності у складі групи попередньої базової підготовки вихованців, які навчаються більше трьох років, вихованців групи спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України згідно із затвердженим наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту списком кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначає керівництво школи.

Ефективність навчально-тренувального процесу не в останню чергу визначається якістю відбору до навчально-тренувальних груп на кожному з етапів, правильним визначенням змісту підготовки, її плануванням, організацією змагальної практики, системою контролю.

Ефективність процесу підготовки кікбоксера в сучасних умовах, поряд з іншими чинниками, обумовлена використанням засобів та методів комплексного контролю як інструмента управління, що забезпечує можливість організувати і здійснювати зворотний зв'язок між тренером і спортсменом та на цій підставі підвищувати рівень управлінських рішень під час підготовки спортсмена.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності кікбоксерів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Об'єктами контролю є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості кікбоксерів, їхня працездатність, можливості функціональних систем. Застосовуються такі види контролю: етапний, поточний і оперативний.

## **7. Групи початкової підготовки**

Для занять кікбоксингом у школах комплектуються групи з урахуванням віку, статі, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Зважаючи на те, що відповідно до наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 р. № 1624 мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з кікбоксингу комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту становить 10 років, у групи початкової підготовки проводиться відбір хлопчиків і дівчаток 10–12 років. В окремих випадках до відділень з кікбоксингу можуть зараховуватися діти на 1–2 роки молодші з урахуванням медичних рекомендацій, наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради.

Порядок комплектування груп здійснюється наступним чином. Упродовж приблизно 6 місяців здійснюється попередня підготовка, тренером накопичується інформація про спортсменів, а потім рішенням педагогічної ради школи створюється комісія, яка проводить відбір та комплектує групи.

На цьому етапі вирішуються такі завдання:

– прищеплення інтересу до фізичної культури та занять спортом, зокрема, кікбоксингом;



- всебічне укріплення здоров'я;
- усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;
- виховання фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей (спритності);
- навчання засадам техніко-тактичної майстерності юних спортсменів та техніці різноманітних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ;
- виявлення перспективних спортсменів.

### **7.1. Організація та методика відбору**

На етап початкової підготовки зараховуються учні загально-освітніх шкіл 10-річного віку, які бажають займатися кікбоксингом та мають письмовий дозвіл лікаря – педіатра. В окремих випадках не варто відмовляти у прийомі до спортивної секції дітям, вік яких перевищує рекомендований для початку занять. З історія спорту, зокрема кікбоксингу, відомо багато випадків, коли дитина або навіть молода людина розпочала заняття у старшому віці, ніж рекомендований, та досягла значних успіхів як на національних, так і на міжнародних змаганнях.

Методика спортивного відбору кікбоксерів на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання свідчить не лише про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, але й має достатньо глибокий соціальний сенс. Успішні заняття спортом, зокрема кікбоксингом, надають можливість молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати праці, впевненість у власних силах. Все це створює належну основу для подальшого життя і активної позиції в будь-яких сферах діяльності.

Необхідною умовою першопочаткового відбору дітей до дитячо-юнацької спортивної школи є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей основам виду спорту. Бажано, щоб такий курс тривав не менше, ніж 30 уроків. Це забезпечує дітей не лише навичками, корисними у житті, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей.

У процесі початкового відбору необхідно широко використовувати прості педагогічні тести, що надають змогу оцінити рівень рухових здібностей дітей. При цьому перевагу варто надавати таким тестам, які характеризують рухові здібності, що значною мірою

обумовлені природними задатками. Зокрема, особливу увагу потрібно приділяти тестам, що дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість. Рівень координаційних здібностей можна визначити за якістю виконання складних вправ у процесі їх розучування. Оцінка ставиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного та ритмічного малюнку вправи, вміння швидко змінювати темп рухів за командою.

Невідповідність фактичного рівня окремих якостей з експериментально визначеними параметрами не є протипоказанням для відбору в дитячо-юнацькі спортивні школи, оскільки успіх в спортивній діяльності кікбоксера визначається комплексом здібностей навіть низка ознак, які несприятливо впливають на розвиток спортсмена і можуть бути компенсованими надзвичайно високим рівнем розвитку інших якостей.

Під час відбору учнів до груп з кікбоксингу важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки кікбоксингу.

Отже, можна зробити висновок, що основними критеріями відбору до груп початкової підготовки є: бажання займатися кікбоксингом; стан здоров'я, тобто відсутність протипоказань.

## **7.2. Зміст і планування підготовки**

На етапі початкової підготовки здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різносторонню фізичну підготовку, оволодіння основами техніки кікбоксингу, виконання контрольних нормативів для зарахування до груп попередньої базової підготовки та здача кваліфікаційної обов'язкової програми на відповідний ступінь.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше 2–3-х разів на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хвилин. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі, вони повинні мати ігровий характер.

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки повинен плануватися у межах 100–150 годин.

На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними та психічними навантаженнями, як і заняття із застосуванням монотонного одноманітного

матеріалу. Натомість підготовка юних спортсменів передбачає застосування різноманітного навчального матеріалу з різних видів спорту та рухливих ігор.

Основним методом у роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон – основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримки порядку та дисципліни.

### **7.3. Основний програмний матеріал**

Щодо технічного вдосконалення необхідно орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ. На цьому етапі не варто спрямовувати зусилля на стабілізацію техніки рухів, напрацьовувати стійкі рухові навички, що дозволяють досягти певних спортивних результатів. У цей час потрібно спрямувати зусилля на закладення різносторонньої технічної бази та оволодіння спортсменом широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід є основою для подальшого технічного вдосконалення.

### **7.4. Змагальна практика**

Змагальна практика на етапі початкової підготовки полягає в участі юних спортсменів у внутрішніх секційних змаганнях (проведення спарингів з поетапною корекцією тактико-технічних дій кікбоксерів), міжсекційних змаганнях, в яких беруть участь спортсмени з інших груп, секцій, шкіл. На другому та третьому роках етапу навчання практикується участь у районних, міських, обласних змаганнях з метою вдосконалення базової техніки кікбоксингу в обраному розділі та розвитку морально-вольових та особистісно-психологічних якостей учасників.

Для посилення педагогічного ефекту на змагання на даному етапі варто запрошувати батьків. Бажано, щоб всі учасники змагань отримали пам'ятний сувенір, а переможці – грамоти та призи. Доцільно запросити на нагородження переможців спортсменів старшого віку, які досягли успіху на міжнародних та національних змаганнях. Списки з прізвищами переможців необхідно яскраво оформити та вивісити у приміщенні школи.

Система змагань на першому етапі навчання передбачає виконання всіма учнями III юнацького розряду, а наприкінці третього року навчання 50 % кікбоксерів повинні виконати норматив II юнацького розряду.

## 7.5. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

На початку та наприкінці кожного року навчання учні груп початкової підготовки проходять комплексне медичне обстеження (диспансеризація або огляд лікаря ДЮСШ). Окрім того, вони складають контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки. Тестування є обов'язковим для всіх учнів школи.

Результати тестування необхідно розглядати в динаміці, порівнюючи дані на початку та наприкінці року. Тестування доцільно проводити у формі змагань, що буде адаптувати юних спортсменів до спортивної діяльності, а також сприяти досягненню максимального результату.

Тестування технічної підготовки юного спортсмена проводиться під час роботи кікбоксера біля дзеркала, на боксерських приладах, з партнером, на «лапах» з тренером. До обсягу контрольної підготовки належить ведення поєдинку на дистанції дальнього бою одиночними ударами та ударами-двійками.

Контрольні нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки наведено у табл. А5 та А6.

Таблиця А5

### Контрольно-перевідні нормативи на етапі початкової підготовки для дівчат

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила		Координація	Гнучкість (шпагат)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	
	Біг (с)		Крос (м)			Підтягування на жердині (рази)	Згинання рук в упорі лежачі (рази)					Човниковий біг 3 x 10 м (с)
	30	60	400	1000								
1	6,5	11,5	1,80	-	135	-	7	10,0	-	30	3	
2	6,0	11,0	1,80	-	150	-	8	9,5	ПрШ (буч)	35	5	
3	5,8	10,6	1,70	5.50	160	-	9	9,2	ПрШ	40	7	

**Контрольно-перевідні нормативи на етапі початкової  
підготовки для юнаків**

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила			Координація	Гнучкість (шпагат)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік
	Біг (с)		Крос (м)		Стрибки з місяця у довжину (см)	Підтягування на жердині (рази)	Згинання рук в упорі лежачі (рази)	Човниковий біг 3 x 10 м (с)				
	30	60	400	1000								
1	5,8	10,8	1,50	5,20	175	4	20	9,5	БУЧ	30	3	
2	5,6	10,4	1,40	5,10	180	5	25	9,2	ПрШ (буч)	35	5	
3	5,4	10,0	1,30	5,00	185	6	30	8,8	ПрШ	40	7	

Примітки: 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрШ – поздовжній шпагат; ПпШ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах.

## 8. Групи попередньої базової підготовки

Під час навчально-тренувальних занять в групах попередньої базової підготовки вирішуються такі завдання:

- виявлення здібних дітей для подальшої роботи з ними на етапах спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень;
- розвиток стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, зокрема кікбоксингом;
- виховання психофізичних якостей спортсменів;
- розвиток спеціальних здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях з кікбоксингу;
- вдосконалення тактико-технічної майстерності кікбоксера.

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ є більш сприятливою для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. На цьому етапі варто

обережно збільшувати обсяг спеціально-підготовчих вправ та в жодному разі не ставити за головну мету виконання розрядних вимог в окремих розділах кікбоксингу.

На етапі попередньої базової підготовки вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення відбувається на різноманітному матеріалі кікбоксингу. У результаті роботи на цьому та подальших етапах юний спортсмен повинен засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки кікбоксингу, що відповідає його морфологічним можливостям, в подальшому забезпечить спортсмену вміння правильно використовувати основні параметри технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різноманітних форм швидкості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей). При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю, нетривалими паузами, тренувальні заняття з великим навантаженням, відповідальні змагання.

### **8.1. Організація та методика відбору**

У процесі відбору до груп попередньої базової підготовки критерієм оцінки перспективності юного спортсмена є наявність в нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2–3-х років початкової підготовки та задовго до досягнення оптимальної вікової межі у кікбоксингу ще неможливо зробити висновок про наявність у юного спортсмена задатків та здібностей, що дають підстави йому сподіватися на досягнення результатів міжнародного рівня. Однак вже на цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не повинен сприйматися як критерій перспективності. Педагогічний досвід свідчить, що спортсмени з невисокими спортивними результатами на початку етапу попередньої базової підготовки часто до його кінця стають найсильнішими та продовжують прогресувати у подальшому. У той

же час переможці та призери дитячих та підліткових змагань рідко досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Важливе значення для раціонального відбору та орієнтації на цьому етапі має аналіз властивостей їхньої нервової системи – сили процесів збудження та гальмування, їхньої врівноваженості та рухливості. Сила нервових процесів характеризує здатність нервових клітин витримувати сильне збудження та сильне гальмування, що дозволяє адекватно реагувати на подразнення. Врівноваженість передбачає певне співвідношення між процесами збудження та гальмування, а їхня рухливість виявляється у здатності нервової системи чергувати ці процеси. У різних кікбоксерів можуть бути різноманітні комбінації якостей нервової системи, які значною мірою визначають не лише психологічні, але й функціональні можливості спортсменів.

Після принципового рішення про доцільність подальшого продовження занять на етапі попередньої базової підготовки необхідно виявити найбільш перспективний напрям вдосконалення юного спортсмена, що відповідає його природним задаткам. Юні кікбоксери можуть бути поділені на різні групи залежно від того, який розділ для спортсмена є профілюючим.

На цьому етапі в процесі відбору необхідно звертати увагу на домінантність руки. Ліворукі спортсмени, порівняно з праворукими, мають більшу швидкість простої рухової реакції, що забезпечує їм успішність простих дій, відрізняються високим рівнем тривожності, неврівноваженим типом нервової системи, домінантністю предметно-образного мислення. Вони поступаються праворуким у швидкості прийняття рішень у складних ситуаціях та здатності до абстрактно-логічного мислення.

Ліворукі спортсмени відрізняються більшим різноманіттям техніко-тактичних дій. Вони можуть працювати як у правосторонній, так і в лівосторонній стійці. Все це повинно враховуватися при орієнтації процесу підготовки таких спортсменів до змагальної діяльності.

Отже, основним критерієм відбору на цьому етапі є показники схильності до занять з певних розділів кікбоксингу за результатами тестових випробувань.

## **8.2. Зміст і планування підготовки**

Основними завданнями підготовки на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, укріплення здоров'я юних кікбоксерів, усунення недоліків в рівні

їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, суть якого полягає у засвоєнні різноманітних рухових навичок, в тому числі і тих, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації. Особлива увага приділяється формуванню стійкового інтересу юних кікбоксерів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі за невеликого обсягу спеціальних вправ є більш сприятливою для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. У той же час намагання збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, прагнення якнайшвидше виконати розрядні нормативи в окремих розділах кікбоксингу сприяють швидкому зростанню результатів у підлітковому віці, що в подальшому негативно відобразиться на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення будується на матеріалі різних розділів кікбоксингу. Спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціальних підготовчих вправ. Такий підхід у підсумку формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки кікбоксингу, яка відповідає його морфофункційним можливостям, що в подальшому забезпечить спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм проявлення швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі комплекси вправ з високою інтенсивністю та нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням.

### **8.3. Основний програмний матеріал**

Основним завданням підготовки кікбоксерів на даному етапі є оволодіння технікою ближнього бою. Успішно засвоївши навчальний матеріал на етапі початкової підготовки (що є умовою переведення його до груп попередньої базової підготовки), юний кікбоксер вже володіє основами техніки та тактики кікбоксингу, спроможний засвоїти навички ведення ближнього бою.

Технічні дії ближнього бою являють собою систему, до якої належать удари зігнутими в ліктях руками, захисти від них, підсікання (а в деяких розділах, наприклад косікі, проведення інших кидків),



## Додатки

способи нав'язування ближнього бою та виходу з нього. Економічні та раціональні рухи в умовах ближнього бою забезпечують можливість за мінімальний проміжок часу вирішити поставлені тактичні завдання та отримати високі оцінки суддів.

### 8.4. План-схема річної підготовки

*Таблиця А7*

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи попередньої базової підготовки 1-го року навчання**

№	Періоди	Підготовчий			Змагальний		Підготовчий			Змагальний			Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З	ПЗ	З	В			
	Місяці	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14	
2	Загальна фіз. підготовка	21	22	22	21	20	22	22	20	20	20	23	23	256	
3	Спеціальна фіз. підготовка	8	9	9	10	9	11	9	9	9	9	10	9	111	
4	Технічна підготовка	8	8	9	9	9	8	9	9	8	8	8	8	101	
5	Тактична підготовка	5	5	6	6	5	5	6	7	6	7	5	7	70	
6	Психологічна підготовка	1	1	1	1	1	I	1	1	1	1	-	-	10	
7	Змагальна підготовка	-	-	-	1	4	-	I	4	1	3	-	-	14	
8	Інструкторська практика	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	4	
9	Суддівська практика	-	1	1	1	-	I	1	-	1	-	-	-	6	

Продовження таблиці А7

10	Вступні та перевідні випробування	3	2	-	-	2	-	-		-	2	1	-	10
11	Відновлювальні заходи	1	2	2	2	1	2	I	I	1	1	3	3	20
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Загальна кількість годин		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблиця А8

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи попередньої базової підготовки 2-го року навчання**

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З		В			
	Місяці	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	1	2	1	2	2	2	1	1	1	I	1	1	16
2	Загальна фіз. підготовка	24	24	23	23	24	24	23	23	23	23	24	24	282
3	Спеціальна фіз. підготовка	9	10	11	11	10	10	10	10	10	9	9	9	118
4	Технічна підготовка	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	10	10	128
5	Тактична підготовка	4	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	74
6	Психологічна підготовка	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	15
7	Змагальна підготовка	-	-	2	3	1	-	2	3	2	2	-	-	16

Додатки

Продовження таблиці А8

8	Інструкторська практика	-	-	1	1	1	1	1						6
9	Суддівська практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	10
10	Вступні та перевідні випробування	6	-	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	16
11	Відновлювальні заходи	-	5	2	1	2	2	3	3	1	1	9	9	36
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	10
Загальна кількість годин		60	61	61	61	60	61	60	61	61	60	61	61	728

Таблиця А9

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи попередньої базової підготовки 3-го року навчання**

№	Періоди Етапи Місяці	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
		ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З			В		
		ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	1	1	2	2	2	2	1	1	1	I	4	4	20
2	Загальна фіз. підготовка	26	26	25	25	26	26	26	25	25	25	27	27	309
3	Спеціальна фіз. підготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
4	Технічна підготовка	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	160
5	Тактична підготовка	9	9	10	11	11	9	11	11	10	9	4	4	108
6	Психологічна підготовка	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	18

Продовження таблиці А9

7	Змагальна підготовка	-	2	3	3	-	-	2	3	3	3	-	-	19
8	Інструкторська практика	-	2	1	-	1	-	2	2	-	-	-	-	8
9	Суддівська практика	-	3	3	2	-	-	2	2	-	-	-	-	12
10	Вступні та переводні випробування	6	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	18
11	Відновлювальні заходи	-	4	4	5	5	5	4	4	5	4	10	10	60
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
Загальна кількість годин		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблиця А10

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи попередньої базової підготовки 4-го року навчання**

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
		ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З		В			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
2	Загальна фіз. підготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3	Спеціальна фіз. підготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
4	Технічна підготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	17	17	165
5	Тактична підготовка	10	11	12	11	11	11	12	11	11	10	6	46	120

## Додатки

### *Продовження таблиці А10*

6	Психологічна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Змагальна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
8	Інструкторська практика	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	10
9	Суддівська практика	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	2	2	14
10	Вступні та перевідні випробування	7	-	-	-	-	6	-	-	-	7	-	-	20
11	Відновлювальні заходи	-	7	7	7	7	6	7	7	6	6	10	10	80
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	6	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	-	16
Загальна кількість годин		87	87	87	86	86	87	87	86	87	87	86	87	1040

### **8.5. Змагальна практика**

Змагальна практика кікбоксерів на цьому етапі полягає у міжсекційних змаганнях, районних, міських обласних, всеукраїнських, міжнародних офіційних, а також чемпіонатах спортивних товариств, чемпіонатах України, чемпіонатах Європи та світу.

Метою участі у змаганнях спортсменів віком 12–15 років є виконання спортивних нормативів, вдосконалення тактико-технічної підготовки розвитку психологічної стійкості, вміння діяти в несприятливих умовах жорсткого двобою.

Система змагань на другому етапі передбачає виконання учнями ДЮСШ.

## 8.6. Системи контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки

На початку навчального року кікбоксери, які навчаються в ДЮСШ, проходять диспансеризацію у лікарсько-фізкультурному диспансері.

У спеціально-підготовчому та змагальному періодах підготовки учні ДЮСШ проходять регулярне медичне обстеження перед кожним змаганням.

Наприкінці першого та другого років навчання учні ДЮСШ виконують нормативи із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки, а наприкінці третього та четвертого – загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки.

Контрольні нормативи щодо переведення на наступні роки наведено у табл. А7–А9, а наступний етап підготовки – у табл. А10.

*Таблиця А11*

### Контрольно-перевідні нормативи на етапі попередньої базової підготовки для дівчат

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила		Координація	Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг (с)		Крос (м)		Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (разів)	Згинання рук в упорі лежачі (разів)					
	30	60	400	1000								
1	5,6	10,2	1,50	5,20	170	-	14	8,8	ПрШ - 5	43	9	III юн. р.
2	5,4	9,8	1,45	5,00	180	4	18	8,4	ПрШ - 10	45	11	II юн. р.
3	5,2	9,4	1,40	4,80	190	5	22	8,0	ПрШ - 20	48	13	I юн. р.
4	5,0	9,2	1,35	4,65	200	6	26	7,5	ПрШ - 30	50	15	I юн. р.

### Контрольно-переводні нормативи на етапі попередньої базової підготовки для юнаків

Рік навчання	Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові	Сила			Координація	Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг (с)		Крос (м)		Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (кільк.)	Згинання рук в упорі лежачі (кільк.)	Човниковий біг 3x10м (с)					
	30	60	400	1000									
1	5,2	9,4	1,22	4,30	190	8	35	8,4	ПрШ (5)	43	9	III юн. р.	
2	5,0	9,2	1,20	4,00	200	10	40	8,0	ПрШ (10)	45	11	II юн. р.	
3	4,8	8,8	1,18	3,45	210	12	45	7,0	ПрШ (20)	48	13	I юн. р.	
4	4,6	8,4	1,16	3,30	215	14	50	6,8	ПрШ (30)	50	15	I юн. р.	

Примітки: 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрШ – поздовжній шпагат; ПпШ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах.

## 9. Групи спеціальної базової підготовки

У групах спеціальної базової підготовки проводиться навчально-тренувальна робота з кікбоксерами, які успішно закінчили попередню базову підготовку, були наполегливими під час оволодіння технікою й тактикою кікбоксингу, спрямовували свої зусилля на подальше підвищення рівня майстерності, а також адаптувалися до сучасних режимів тренувальної роботи.

На цьому етапі вирішуються такі завдання:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей;
- розвинення спеціальних здібностей, необхідних для успішної спортивної діяльності в кікбоксингу;

– майстерне засвоєння техніки та тактики ведення двобоїв, змагальної діяльності;

– визначення з урахуванням індивідуальних особливостей кікбоксера розділу (розділів), в якому буде спеціалізуватися спортсмен.

На початку цього етапу основне місце займає загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з інших видів єдиноборств. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени визначаються з нею у процесі тренувань у суміжних розділах кікбоксингу. Наприклад, непоодинокими є випадки, коли спортсмени, для яких основними стануть ринг-стилі, спочатку спеціалізуються на татамі-стилях, а майбутні чемпіони з косікі починають з розділу селф-дефенс тощо.

На цьому етапі широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму кікбоксера без виконання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості необхідно планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

На етапі спеціальної базової підготовки не лише створюються всебічні умови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних розділах кікбоксингу.

### **9.1. Організація та методика відбору**

Основне завдання відбору на цьому етапі – виявлення здібностей спортсмена до досягнення вищих спортивних результатів у кікбоксингу, витримування високих тренувальних і змагальних навантажень. До цього часу вже необхідно визначитися, в яких конкретних розділах кікбоксингу буде спеціалізуватися спортсмен, виявити його найсильніші якості, за рахунок яких планується досягнення високих спортивних результатів.

Суттєвим аспектом відбору на даному етапі є оцінка техніки виконання різноманітних спеціально-підготовчих вправ.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Тренер повинен контролювати рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, різних видів витривалості, гнучкості, спритності координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість



спортивної техніки, економічність роботи, здатність до витримування навантажень та ефективне відновленню.

Оцінка зазначених здібностей поряд зі спортивними результатами повинна займати значне місце у відборі на етапі спеціальної базової підготовки. Увагу необхідно звертати не лише на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й темпи їх зростання.

Перспективність кікбоксера на цьому етапі не в останню чергу пов'язана з вдосконаленням спеціалізованого сприйняття – комплексних психофізіологічних характеристик, до яких належать: відчуття часу, відчуття розмірів рингу (татамі), відчуття сили удару, відчуття бойової дистанції тощо. На третьому етапі багаторічної підготовки збільшується значення показників, що характеризують особисто-психічні якості: психічної надійності, мотивації, волі, прагнення до лідерства тощо. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, здатністю витримувати високі навантаження, спроможністю досягати мети за несприятливих умов. Під час оцінювання відповідності юного спортсмена вимогам, що висувуються до спортсменів високого класу, особливу увагу необхідно звертати на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять, здатність і бажання спортивної боротьби, бажання тренуватися і змагатися з сильними партнерами та суперниками. Особистісні та психічні якості спортсмена є не лише критеріями оцінки перспективності, але й додатковими критеріями оцінювання схильності до спеціалізації у певних розділах кікбоксингу.

Важливим показником для відбору у кікбоксингу, як і в інших видах єдиноборств, є здатність головного мозку до сприйняття та переробки інформації.

Як під час початкового відбору, у процесі проміжного відбору велика увага приділяється медичному контролю. Оскільки до цього часу вже відбувся відсів дітей, які мають явні протипоказання до занять з кікбоксингу, особлива увага приділяється виявленню скритих захворювань, зокрема джерел інфекції в організмі.

Отже, основними критеріями відбору до груп спортивного удосконалення є відсутність протипоказань щодо об'ємної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; вікова відповідність часу досягнення спортивних результатів.

### **9.2. Зміст і планування підготовки**

На початку етапу спеціалізованої базової підготовки основне місце продовжують займати загальна та допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із подібних видів спорту, вдосконалюється

їхня техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. У цей час, як правило, визначається предмет майбутньої спеціалізації. Згідно з практичним досвідом, спортсмени визначаються з нею завдяки тренуванням у суміжних розділах кікбоксингу.

На цьому етапі широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму кікбоксера. Доцільним є максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарний обсяг та інтенсивність тренувальної роботи досягають максимуму. Плануються заняття з великими навантаженнями. Збільшується змагальна практика та обсяг тактичної, психологічної, інтегральної підготовки.

Відбувається подальше удосконалення технічної майстерності на ближній та середній дистанції та поглиблене вивчення техніки основного розділу кікбоксингу, а також опанування технікою інших (суміжних) розділів кікбоксингу.

### **9.3. Основний програмний матеріал**

Програмний матеріал для використання у навчальному процесі відбирається залежно від розділів, в яких виступає спортсмен. Окрім техніки розділу спеціалізації, продовжується вдосконалення базової техніки кікбоксингу.

Кікбоксери, які обрали як спеціалізацію розділи косіки та косіки-контроль, повинні засвоїти наступний програмний матеріал.

1. Стійки та пересування у спеціальному захисному обладнанні.
2. Падіння у спеціальному захисному обладнанні.
3. Прямі удари руками в голову (тулуб).
4. Бокові удари руками в голову (тулуб).
5. Прямі удари ногами в тулуб.
6. Бокові удари ногами в тулуб (в голову).
7. Комбінації ударів руками в тулуб (голову).
8. Комбінації ударів ногами в тулуб (голову).
9. Виведення з рівноваги в різних напрямках.
10. Задня підніжка.
11. Нестандартні кидки.
12. Комбінації ударної та кидкової техніки.

Основні теми навчально-тренувальних занять, рекомендовані для груп підготовки до вищих досягнень (розділ селф-дефенс):

1. Розвиток психофізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей).
2. Спеціальна фізична підготовка. Акробатика:

- падіння на тверду поверхню вперед/назад/вправо/вліво.
- переكاتи.
- перекиди на твердій поверхні: вперед; назад; під кутами 45, 90, 135, 180 градусів. Звичайні, довгі, короткі. Перекиди удовж та вгору, через предмети, партнера.
- комбінації перекидів. Піднімання предметів або зброї (ножа, пістолета) у перекиді.

- подолання перешкод різної вишини.

### 3. Технічна підготовка.

#### 3.1. Техніка самозахисту.

##### 3.1.1. Захист від ударів неозброєною рукою та ногою:

- захист від удару правою (лівою) рукою прямим (боковим) ударом в голову (тулуб);
- захист від удару правою (лівою) рукою в голову (верхню частину тулуба);
- захист від удару правою (лівою) рукою знизу в нижню частину живота;

- захист від прямого удару правою (лівою) ногою в живіт;

- захист від бокового удару правою (лівою) ногою в тулуб (голову);

- захист від комбінацій ударів руками;

- захист від комбінацій ударів ногами;

- захист від комбінацій ударів руками та ногами.

##### 3.1.2. Захист від ударів холодною зброєю:

- захист від прямого удару ножем (палкою) правою (лівою) рукою;

- захист від удару ножем правою (лівою) рукою збоку;

- захист від удару ножем (палкою) правою (лівою) рукою зверху;

- захист від удару ножем правою (лівою) рукою знизу;

- захист від нестандартних ударів ножем (палкою) правою (лівою) рукою;

- відбирання ножа (палиці).

##### 3.1.3. Звільнення від захоплень (охоплень):

- звільнення від захоплень за кисті рук різними способами;

- звільнення від захоплень за одяг спереду;

- звільнення від захоплень за горло спереду, збоку, ззаду;

- звільнення від захоплень за ноги;

- звільнення від охоплень за тулуб спереду (ззаду, збоку) без рук (з руками).

##### 3.1.4. Захист від погроз вогнестрільною зброєю:

- захист від погроз короткоствольною зброєю (спереду, ззаду);

- захист від погроз довгоствольною зброєю (спереду, ззаду);

- відбирання зброї.

### 3.2. Техніка контратакуючих дій:

- важіль руки назовні;
- важіль руки всередину;
- важіль руки через передпліччя;
- кидки;
- удари руками та ногами у різні частини тіла (розслаблюючі, відволікаючі, шокуючі).

#### 3.2.2. Техніка контролю нападника:

- затримання правопорушника за допомогою різних способів;
- утримання правопорушника в стійці;
- утримання правопорушника у положенні лежачі.

3.3. Комбінації захисних та контратакуючих дій з подальшим контролем нападника.

Підготовка спортсменів, які готуються до виступів у сольних композиціях, проводяться окремо від спортсменів ринг- та татамі-стилів. Тренування з сольних композицій в окремих випадках проводяться під музичний супровід за спеціальним планом-конспектом індивідуально складеної програми для кожного спортсмена.

## 9.4. План-схема річної підготовки

Таблиця А13

### Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З		В			
	Місяці	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	8	35
2	Загальна фіз. підготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	20	20	26	32	282
3	Спеціальна фіз. підготовка	22	27	28	28	25	28	28	28	28	28	13	13	296
4	Технічна підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	15	17	21	19	208
5	Тактична підготовка	10	15	15	15	14	14	14	14	14	14	10	12	161

Додатки

Продовження таблиці А13

6	Психо-логічна підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
7	Змагальна підготовка	-	5	5	5	-	-	7	7	3	3	-	-	35
8	Інструкторська практика	-	2	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	20
9	Суддівська практика	-	3	3	3	-	-	3	3	2	-	1	-	18
10	Вступні та перевідні випробування	10	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	30
11	Відновлювальні заходи	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	18	12	95
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	10	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-	28
Загальна кількість годин		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблиця А14

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання**

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З		В			
	Місяці	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9	10	59
2	Загальна фіз. підготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	22	22	28	34	306
3	Спеціальна фіз. підготовка	24	29	30	30	27	30	30	30	30	30	15	15	320

Продовження таблиці А14

4	Технічна підготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	17	19	23	21	232
5	Тактична підготовка	10	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	10	12	161
6	Психологічна підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	48	
7	Змагальна підготовка	-	5	5	5	-	-	7	7	3	3	-	-	35	
8	Інструкторська практика	-	2	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	20	
9	Суддівська практика	-	3	3	3	-	-	3	3	2	-	1	-	18	
10	Вступні та перевідні випробування	10	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	30	
11	Відновлювальні заходи	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	18	12	95	
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	10	-	-	-	8	-	-	-	10	-	-	-	28	
Загальна кількість годин		113	113	113	113	113	113	113	113	112	112	112	112	1352	

Таблиця А15

**Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання**

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З		В			
	Місяці	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	8	46

Додатки

Продовження таблиці А15

2	Загальна фіз. підготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	26	26	262
3	Спеціальна фіз. підготовка	23	32	32	32	31	31	32	31	31	31	29	29	364
4	Технічна підготовка	19	20	20	20	19	19	20	20	19	19	20	21	236
5	Тактична підготовка	16	18	18	17	16	17	17	17	16	16	16	16	200
6	Психологічна підготовка	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	66
7	Змагальна підготовка	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	40
8	Інструкторська практика	-		4	4	1	-	5	6	-	-	-	-	24
9	Суддівська практика	-	4	3	4	-	3	3	3	-	-	-	-	20
10	Вступні та перевідні випробування	6	-	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	16
11	Відновлювальні заходи	4	10	10	10	9	9	10	10	9	9	13	13	116
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	14	-	-	-	14	-	-	-	14	-	-	-	42
Загальна кількість годин		121	121	121	121	122	121	121	121	122	123	121	121	1456

## 9.5. Змагальна практика

Система змагань на етапі спеціальної базової підготовки передбачає виконання учнями ДЮСШ нормативів КМС шляхом участі у змаганнях всіх рівнів (чемпіонати колективу, району, міста, України, Європи, світу).

Метою участі у змаганнях на даному етапі є удосконалення тактико-технічної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистісно-вольових якостей.

## 9.6. Контроль

Наприкінці кожного року навчання учні ДЮСШ проходять тестування із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки.

Медичне обстеження кікбоксери проходять перед кожним змаганням. Контроль за станом фізичної, тактичної, технічної, інтегральної підготовки проводиться на початку і в кінці кожного навчального року етапу.

Контрольні нормативи щодо переведення на наступні роки наведено у табл. А13, А14, а на наступний етап – у табл. А15.

Таблиця А16

### Контрольно-перевідні нормативи на етапі спеціалізованої базової підготовки для дівчат

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)	Крос 1000 м (м)	Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (разів)	Згинання рук в упорі лежачі (разів)				
1	9,0	4,35	205	7	30	ПпШ (буч)	60	17	I сп. р.
2	8,8	4,35	215	8	35	ПпШ (10)	70	19	I сп. р.
3	8,6	4,20	225	9	40	ПпШ (20)	80	21	КМС



**Контрольно-перевідні нормативи на етапі спеціалізованої  
базової підготовки для юнаків**

Рік навчання	Швид- кість	Витри- валість	Швидкісно- силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)	Крос 1000 м (м)	Стрибки з місця у до- вжину (см)	Підтягування на жердині (разів)	Згинання рук в упо- рі лежачі (разів)				
1	8,0	3,20	220	16	55	ПпШ (буч)	60	17	I сп. р.
2	7,9	3,10	240	18	60	ПпШ (10)	70	19	I сп. р.
3	7,8	3,00	250	20	55	ПпШ (20)	80	21	КМС

Примітки: 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрШ – поздовжній шпагат; ПпШ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах.

## 10. Групи підготовки до вищих досягнень

Групу підготовки до вищих досягнень складають кікбоксери, які досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити в майбутньому.

На етапі підготовки до вищих досягнень вирішуються такі основні завдання:

- підвищення функціональних можливостей, загальної підготовленості до участі в змаганнях найвищого рівня;
- створення індивідуального стилю спортивної діяльності на підставі майстерного володіння технікою та тактикою кікбоксингу;
- досягнення надійності спортивної діяльності (стабільності результатів) у змаганнях найвищого рівня;
- підтримання спортивної форми у спортсменів якомога довше.

На цьому етапі планується досягнення максимальних результатів у обраних розділах кікбоксингу. Значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної

роботи, різко зростає змагальна практика. Сумарна величина обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, звичними стають заняття з великими навантаженнями.

Принципово важливим є належних забезпечення умов у період максимальної підготовки кікбоксера до досягнення найвищих результатів (згідно природного розвитку організму та функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування), що співпадає з періодом найбільш інтенсивних та складних в координаційному відношенні тренувальних навантажень. За такого співпадіння спортсмену вдається досягти максимально можливих результатів.

### **10.1. Організація та методика відбору**

Завданням відбору на даному етапі є встановлення, чи здатен спортсмен до досягнення результатів міжнародного рівня, чи може він витримати виключно напружену тренувальну програму й ефективно адаптуватися до відповідних навантажень. Таким чином, відбір на даному етапі – природне продовження роботи, що проводилася на попередньому етапі.

Розпочинаючи тренування на етапі підготовки до вищих досягнень, необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості кікбоксерів. При цьому увагу необхідно звернути не лише на абсолютні показники, але й на той прогрес, якого досяг спортсмен на етапі спеціальної базової підготовки. Перевагу необхідно надавати тим спортсменам, які показали серйозні зрушення у спортивній майстерності. Чим менше зусиль було затрачено для досягнення прогресу у рівні спортивної майстерності, тим більші резерви залишились для подальшого вдосконалення. Зважаючи на вищевказане, на стадії відбору етапу підготовки до вищих досягнень особливу увагу необхідно приділяти аналізу тренування на етапі спеціальної базової підготовки. Перспективними вважались кікбоксери, які тренувалися за різноманітною програмою без застосування граничних обсягів тренувальної роботи, обмежували кількість занять з великими навантаженнями, участь у відповідальних змаганнях, тобто не досягали максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, що характерні для побудови тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо за такої побудови тренувального процесу у спортсменів планомірно зростав рівень досягнень та функціональної підготовленості і до четвертого етапу вони досягли достатнього рівня спортивної майстерності, то є всі підстави для їх подальшого серйозного прогресу.

Одним із основних показників, що свідчать про здатність кікбоксера до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється у достатньо досконалому володінні не лише технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів у процесі виконання різноманітних вправ.

Особливе значення має оцінка особистісних та психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічну стійкість під час виконання великої за об'ємом та напруженістю тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок руху, розподілення сили у змаганнях, а також вміння показувати найвищі результати у найбільш відповідальних змаганнях. Видатних спортсменів характеризує вміння вести активну боротьбу у найвідповідальніших змаганнях в умовах гострої конкуренції, навіть коли події складаються несприятливо. Як один із найважливіших критеріїв оцінки перспективності спортсменів варто використовувати їхню здатність показувати у фінальних сутичках більш високі результати, ніж у попередніх. Згідно з практичним досвідом, психічна стійкість, вміння максимально мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками та вдосконалюються з великими труднощами.

Важливою умовою успішного вдосконалення на цьому етапі є високий рівень здоров'я спортсмена. Перед тим, як оцінити здатність кікбоксера до досягнення найвищих результатів, необхідно впевнитися у відсутності у нього захворювань, що можуть сповільнити зростання спортивних результатів, оперативно усувати незначні відхилення в стані здоров'я.

Показники, якими необхідно керуватися під час відбору до груп підготовки до вищих досягнень, є відсутність протипоказань щодо подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів; 1–5-те місце на чемпіонаті України.

### **10.2. Зміст і планування підготовки**

На етапі підготовки до вищих досягнень навчальна програма складається таким чином, щоб забезпечити найкращу спортивну форму спортсмена перед головними стартами року (чемпіонатами світу, Європи). Навчально-тренувальні заняття проводяться з урахуванням

індивідуальних особистісних якостей спортсмена для того, щоб найбільш ефективним чином використати його сильні сторони та нейтралізувати недоліки у підготовці.

Одним із завдань підготовки до вищих спортивних досягнень є підтримання рівня функціональних можливостей основних систем організму, досягнутого у процесі виконання попередньої тренувальної роботи або навіть менших її обсягів. Водночас більше уваги приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної підготовленості. Під час вдосконалення технічної підготовки основна увага приділяється вдосконаленню коронної техніки. Створюються умови для творчості спортсмена та тренера, внаслідок чого виникають передумови для напрацювання нових комбінацій.

Психологічна підготовка спортсмена на етапі підготовки до вищих досягнень повинна забезпечувати можливість спортсмена долати несприятливі обставини, ефективно виступати в умовах необ'єктивного суддівства, отримання незначних травм. Необхідно приділяти увагу підготовці спортсмена до досягнення запланованого результату, коли публіка активно вболіває проти нього, що характерно для змагань, які проводяться за кордоном.

Враховуючи, що більшість спортсменів виступає в декількох розділах кікбоксингу, завдання тренера полягає у максимально ефективному розподілі часу навчально-тренувальних занять.

Збільшується обсяг суддівської та інструкторської практики спортсмена, який проводить заняття в групах початкової та попередньої базової підготовки. Передбачається самостійне проведення занять за власним конспектом з будь-якого розділу підготовки. На цьому етапі спортсмени надають допомогу тренеру у проведенні занять та відбору в ДЮСШ.

Спортсмени залучаються до проведення змагань у дитячо-юнацькій спортивній школі в якості головного судді, заступника головного судді, головного секретаря.

### **10.3. Основний програмний матеріал**

Враховуючи, що в результаті відбору до груп підготовки до вищих досягнень зараховуються обдаровані особи, основним завданням стає розвиток спортивної обдарованості. Творчість спортсмена та тренера мають бути всебічно підтриманими адміністрацією спортивних шкіл для того, щоб винайти неповторний «почерк» спортсмена, манеру бою, удосконалити технічні дії захисту та нападу. Враховуючи вищенаведене, тренування на даному етапі повинно відбуватися

за індивідуальними планами з урахуванням індивідуальних особливостей того чи іншого спортсмена.

На етапі підготовки до вищих досягнень основу програмного матеріалу складає подальше удосконалення техніки і тактики кік-боксингу в обраних розділах за індивідуальними планами.

Приділяється увага тактиці участі у змаганнях, побудові плану поєдинку та його реалізації. Відбувається підготовка до виступів у змаганнях за наявності несприятливих факторів: різні партнери, необ'єктивне суддівство, необхідність змінення плану поєдинку, втома, ушкодження, підтримка вболівниками опонента.

#### 10.4. План-схема річної підготовки

Таблиця А18

#### Орієнтовний план-схема та графік розрахунку навчальних годин групи підготовки до вищих досягнень

№	Періоди	Підготовчий		Змагальний		Підготовчий		Змагальний				Перехідний		Всього годин
	Етапи	ЗП	СП	КП	ПЗ	З	СП	ПЗ	З		В			
	Місяці	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2	Загальна фіз. підготовка	19	20	20	20	19	19	19	19	16	17	23	23	234
3	Спеціальна фіз. підготовка	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	432
4	Технічна підготовка	20	24	24	24	24	24	24	24	24	23	24	24	280
5	Тактична підготовка	12	19	19	19	18	19	19	19	18	18	20	20	220
6	Психологічна підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	80
7	Змагальна підготовка	-	10	10	10	-	-	10	10	5	5	-	-	60

Продовження таблиці А18

8	Інструкторська практика	1		4	5	1	4	4	4	-	1	1	1	30
9	Суддівська практика	-	4	4	4	-	-	5	5	-	-	-	-	22
10	Вступні та перевідні випробування	1	-	-	-	-	16	-	-	-	18	-	-	50
11	Відновлювальні заходи	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	132
12	Медичне, поглиблене комплексне обстеження	22	-	-	-	20	-	-	-	22	-	-	-	64
Загальна кількість годин		139	138	138	139	139	139	138	138	139	139	139	139	1664

### 10.5. Змагальна практика

Система змагань на етапі спеціальної базової підготовки передбачає виконання учнями ДЮСШ нормативів майстрів спорту України (в окремих випадках – нормативів майстрів спорту України міжнародного класу та заслужених майстрів спорту України).

Метою участі у змаганнях на цьому етапі є відстоювання спортивної честі держави, перевірка рівня майстерності спортсменів в екстремальних умовах змагальної діяльності, виховання морально-вольових якостей, необхідних для успіху в житті.

### 10.6. Контроль

Перед початком та наприкінці кожного навчального року учні проходять медичний огляд у лікувально-спортивному диспансері. Перед кожним змаганням кікбоксери проходять медичний огляд у лікаря змагань.

Контрольні нормативи групи підготовки до вищих досягнень наведено у табл. А19 та А20.

Таблиця А19

**Контрольно-перевідні нормативи на етапі спеціалізованої  
базової підготовки для жінок**

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)	Крос 1000 м (м)	Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (разів)	Згинання рук в упорі лежачі (разів)				
1	8,4	4,10	230	10	45	ПпШ (30)	90	23	МС
2	8,2	4,00	235	11	50	ПпШ (40)	90	23	МС
3	8,0	3,80	240	12	55	ПпШ (50)	90	23	МС

Таблиця А20

**Контрольно-перевідні нормативи на етапі спеціалізованої  
базової підготовки для чоловіків**

Рік навчання	Швидкість	Витривалість	Швидкісно-силові	Сила		Гнучкість (шпагат) (с)	Рівень техніко-тактичної майстерності (бал)	Кількість боїв на рік	Виконання розрядних норм
	Біг 60 м (с)	Крос 1000 м (м)	Стрибки з місця у довжину (см)	Підтягування на жердині (разів)	Згинання рук в упорі лежачі (разів)				
1	7,7	2,90	255	22	70	ПпШ (30)	90	23	МС
2	7,6	2,80	260	24	75	ПпШ (40)	90	23	МС
3	7,5	2,70	265	26	80	ПпШ (50)	90	23	МС

Примітки: 1. Шпагат: БУЧ – без урахування часу; ПрШ – поздовжній шпагат; ПпШ – поперечний шпагат.

2. Рівень техніко-тактичної майстерності – 20 питань, оцінка за 5-бальною системою. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію у стандартних умовах.

## 11. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій та психомоторних якостей. Тренеру, який працює з юними спортсменами, потрібно використовувати всі наявні засоби та методи психологічного впливу на дітей, що необхідні для формування психічно зрівноваженої, повноцінної, всебічно розвинутої особистості, яка в майбутньому буде успішно демонструвати свою спортивну майстерність на змаганнях.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- формування стійкого інтересу до занять спортом;
- формування установки на тренувальну діяльність;
- формування вольових якостей спортсмена;
- вдосконалення емоційних якостей особистості;
- розвиток комунікативних якостей особистості;
- розвиток та вдосконалення інтелекту кікбоксерів.

Психічна саморегуляція може бути використана для виховання:

- сміливості, рішучості;
- волі до перемоги;
- наполегливості у досягненні мети;
- бажання тренуватися;
- працелюбності;
- впевненості в собі та у власних цілях;
- вміння переносити втому та пов'язані з цим біль та розлади настрою;
- вміння концентрувати думки й увагу та переключати їх з одного предмета на інший.

Водночас, психічна саморегуляція сприяє усуненню небажаних характерологічних особливостей та хворобливих станів, таких як:

- невпевненість у собі;
- нерішучість;
- тривожність, страх;
- небажання тренуватися;
- самовпевненість;
- неправильна оцінка власних сил та можливостей;
- неправильна оцінка сил та можливостей супротивника;
- роздратованість;
- нестійкі настрої;
- нестійкість уваги;
- нав'язливі явища (думки, відчуття, дії);
- порушення сну тощо.



Вольовій підготовці кікбоксера сприяють вправи на витривалість. Спортивні вправи завжди спрямовані на досягнення більш високого порівняно з попереднім спортивного результату. У цьому полягає суть спортивного тренування. Витривалість як здатність спортсмена долати втому є однією з основних труднощів в спорті, подолання якої буде лежати в основі розвитку та вдосконалення вольових якостей особи – наполегливості, рішучості, впевненості у своїх силах.

Таким чином, вольова підготовка кікбоксера здійснюється насамперед засобами фізичної підготовки, оскільки розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності) завжди пов'язаний з подоланням труднощів у досягненні мети – загальної функціональної підготовки спортсмена.

На кожному етапі підготовки кікбоксерів у різних періодах навчального року необхідним є застосування індивідуального підходу.

Для полегшення оцінки психологічної підготовленості кікбоксерів пропонується спеціальний протокол. У ньому передбачається оцінка в балах всіх зазначених психічних якостей у різних раундах бою, на основі якої виводиться загальна оцінка психологічної підготовленості кікбоксерів. Також оцінюється і ступінь напруженості бою. Чим вищою є ця оцінка, тим більшого значення необхідно надавати оцінкам психічних якостей спортсмена.

Загальна оцінка психологічної підготовленості дається за 5-бальною системою, додатково зазначаються сильні та слабкі сторони.

## **12. Відновлювані заходи**

Застосування відновлювальних заходів засновується на принципі вибіркового відновлення тих функцій органів та систем, які не було піддано основному впливу в проведеному занятті або його частині, але які будуть максимально мобілізовані в подальшій роботі. Наприклад, якщо перше заняття спрямовано на підвищення анаеробної працездатності, а наступне – аеробної, то комплекс відновлювальних заходів, що використовуються після першого заняття, рекомендується підбирати таким чином, щоб він був вибірково спрямованим на відновлювання функціональних систем організму, які пов'язані з аеробним енергозабезпеченням роботи. Рекомендовано застосовувати відновлювальні заходи, що мають спрямований вплив. Вони повинні прискорювати відновлення працездатності, пов'язаної з аеробними механізмами енергозабезпечення, і в той же час поглиблювати втому, що виникла в результаті заняття анаеробної спрямованості.

Заходи з використанням засобів відновлення, що спрямовані на нормалізацію природних відновлюваних реакцій в організмі кікбоксера та їх прискорення, необхідно проводити відразу після завершення тренувального заняття, тобто в найближчому відновлювальному періоді. Вони сприяють збільшенню обсягу роботи на другому занятті, що підвищує якість тренувального процесу.

Необхідно дотримуватися раціонального харчування у системі медико-біологічних засобів відновлення. Об'єм та спрямованість тренувальних та змагальних навантажень обумовлюють потребу організму спортсмена у харчових речовинах та енергії. Робота кікбоксерів характеризується м'язовими зусиллями великої та високої потужності з перевагою анаеробного характеру енергозабезпечення. Тому раціон кікбоксера повинен бути висококалорійним. У загальній кількості калорій, що вживає кікбоксер, частка білків повинна складати 15 %, жирів – 25 %, вуглеводів – 60 %.

Підбір харчових продуктів для окремих прийомів їжі залежать від того, коли вона приймається (до або після фізичного навантаження).

Раціональне харчування забезпечується правильним розподіленням їжі упродовж доби. При дворазових тренуваннях рекомендовано таке розподілення калорійності добового раціону:

- перший сніданок – 5 %;
- зарядка;
- другий сніданок – 25 %;
- денне тренування;
- обід – 35 %;
- полуденок – 5 %;
- вечірнє тренування;
- вечеря – 30 %.

## **МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ**

### **Проективна методика діагностики внутрішньої мотивації спортивно обдарованої молоді (методика «Незакінчені речення» Б. Шаповалова, В. Бажанюк, В. Камишина)**

Респондентам пропонувалося продовжити початок речення, сюжет якого було підібрано так, щоб вони могли висловити своє ставлення до захоплення спортом та фізичною культурою.

1. Спорт для мене ...
2. Коли знаходжусь в спортивному залі ...
3. Спілкування з відомими спортсменами ...
4. Лише на тренуванні я можу ...
5. Спортсмен – це ...
6. Особливе захоплення в спорті ...
7. Можу займатись спортом ...
8. Викликає здивування, коли бачу, що в спорті ...
9. Хочу повчитися майстерності у ...
10. Мої мрії у спорті ...
11. Можна займатися ще й ...
12. Ідеї, що стосуються спорту часто ...
13. Перший спортивний досвід ...
14. Добре було б самому (їй) ...
15. Зустріч з таким спортсменом ...
16. Впевнений (-а), що лише спорт ...
17. Ох, як би хотілось досягти ...
18. Спорт для мене ...
19. Кожна думка, пов'язана із спортивним досвідом ...
20. Моя спеціалізація ...
21. Безкінечно можна займатися ...
22. Добре було б знати, а як ...
23. Справжнє щастя в ході тренування ..
24. Силу та фізичну досконалість можна ...
25. Досить одного спілкування ...
26. Експериментувати в обраному виді спорту ...
27. Змагання дають ...
28. Поїздки та подорожі дають ...

29. Думаю, що можу в спорті ...

30. Особливі сили в ході спортивних тренувань ...

**Діагностика інтегративних аспектів мотивації спортивної діяльності  
(стимульний матеріал)**

Инструкция для спортсмена: Оцените наличие у себя волевых качеств (а, б, в), отметив напротив каждого пункта соответствующий балл: 2 балла – отчетливо проявляется; 1 балл – не отчетливо проявляется; 0 баллов – не проявляется.

При этом после каждого балла укажите в скобках букву «С» (качество выработано САМИМ) или «О» (качество сформировалось под влиянием ОКРУЖАЮЩИХ – тренера, друзей, коллег-спортсменов).

Инструкция для тренера: Оцените волевые качества своего ученика (а, б, в), отметив напротив каждого пункта соответствующий балл: 2 балла – отчетливо проявляется; 1 балл – не отчетливо проявляется; 0 баллов – не проявляется.

При этом после каждого балла укажите в скобках букву «С» (качество выработано САМИМ спортсменом) или «О» (качество сформировалось под влиянием ОКРУЖАЮЩИХ – тренера, друзей, коллег-спортсменов).

**Бланк ответов  
(для спортсмена и тренера)**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Дата анкетирования \_\_\_\_\_

**1. Целеустремленность**

Ясность перспективной и промежуточных целей:

а) перспективная цель намечена (выполнить норматив на разряд, войти в состав сборной и т. д.), срок ее достижения определен \_\_\_\_\_

б) промежуточная цель намечена (показать конкретный результат) и срок ее достижения определен (через год, в конце сезона) \_\_\_\_\_

в) уверен в достижении перспективной и промежуточных целей \_\_\_\_\_

Ясность частных задач:

а) систематически намечаются задачи на ближайший срок тренировочных занятий (на месяц вперед и т. п.) \_\_\_\_\_

б) систематически намечаются задачи на очередные тренировочные занятия \_\_\_\_\_

в) систематически намечаются задачи на очередные соревнования \_\_\_\_\_

Планомерность действий для достижения целей:

а) есть общий план достижения перспективной цели, он реализуется неуклонно \_\_\_\_\_

б) есть конкретный план достижения промежуточных целей, реализуется неуклонно \_\_\_\_\_

в) детально разрабатываются планы выполнения частных задач, реализуются неуклонно \_\_\_\_\_

## 2. Настойчивость и упорство

Устойчивость стремления к достижению цели:

а) регулярное посещение тренировок и участие во всех запланированных соревнованиях \_\_\_\_\_

б) систематическое выполнение всех намеченных упражнений в течение тренировки \_\_\_\_\_

в) терпеливое и многократное выполнение упражнений, особенно однообразных, скучных, неинтересных, но нужных \_\_\_\_\_

Энергия и активность в преодолении препятствий:

а) высокий уровень энергии и активности в процессе тренировки и соревнований, несмотря на неудачи и ошибки \_\_\_\_\_

б) высокий уровень энергии, активности, несмотря на плохое внутреннее состояние (усталость, болевые ощущения, легкая травма) \_\_\_\_\_

в) активное стремление преодолеть недостатки в физической, технической и других видах подготовленности \_\_\_\_\_

Результативность преодоления препятствий:

а) совершенство овладения техникой отдельных упражнений (приемов) и тактическими действиями, совершенство в развитии физических качеств \_\_\_\_\_

б) систематическое выполнение планов отдельных тренировочных занятий, этапов и периодов спортивной тренировки и всего годичного цикла \_\_\_\_\_

в) активная борьба за высокий результат до конца соревнования \_\_\_\_\_

### 3. Самостоятельность и инициативность

Устойчивость против влияния других людей и их действий:

а) в процессе спортивного совершенствования критическое отношение к советам, решениям и действиям других спортсменов; отсутствие склонности к подражанию авторитетам \_\_\_\_\_

б) самостоятельная подготовка к очередным занятиям и соревнованиям (наблюдение за действиями других спортсменов, беседы с ними, тренерами и специалистами, выполнение специальных упражнений) \_\_\_\_\_

в) самостоятельный анализ результатов овладения спортивной техникой и тактикой, подведение итогов проведенных занятий и соревнований с акцентом внимания на недостатках и соображениями на будущее \_\_\_\_\_

Личный почин и новаторство в мыслях и действиях:

а) склонность к совершенствованию старых и к изобретению новых, оригинальных упражнений, комбинаций, приемов, способов передвижения и др. \_\_\_\_\_

б) склонность к самостоятельной и творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях \_\_\_\_\_

в) стремление использовать в процессе повышения спортивного мастерства новые, прогрессивные методы и средства тренировки (тренажеры, различную аппаратуру, высокие физические нагрузки, аутогенную тренировку, приемы саморегуляции неблагоприятных психических состояний и др.) \_\_\_\_\_

Находчивость и сообразительность:

а) внесение необходимых коррективов в исполнение упражнений, приемов и тактических комбинаций в случае ошибок, помех \_\_\_\_\_

б) оперативное изменение поведения и действий в соответствии с неожиданным изменением условий деятельности, особенно на соревновании (соотношение сил, собственное самочувствие) \_\_\_\_\_

в) оценка без посторонней помощи целесообразности действия партнеров и соперников в процессе соревнования и выбор в связи с этим собственных действий \_\_\_\_\_

### 4. Решительность и смелость

Своевременность принятия решений:

а) без опоздания принятие решений о выполнении упражнений, проведение приемов, осуществлении тактических комбинаций в условиях риска или опасности, когда ситуация не позволяет медлить \_\_\_\_\_

б) не поспешное принятие решений о выполнении упражнений, проведении приемов, осуществлении тактических комбинаций в условиях риска или опасности, когда ситуация не требует спешки \_\_\_\_\_

в) принятие решений о выполнении указанных действий в условиях ответственности перед коллективом или командой \_\_\_\_\_

Обдуманность принимаемых решений:

а) отчетливое понимание того, что, когда, как и почему следует делать \_\_\_\_\_

б) умение затормозить отрицательные чувства (сомнение, страх, неуверенность) в процессе принятия решений, связанных с моральным и физическим риском или опасностью \_\_\_\_\_

в) принятие категорических и устойчивых решений, уверенность в своих силах, желание скорее перейти к исполнению \_\_\_\_\_

Своевременность исполнения принятых решений:

а) реализация принятых решений, в частности связанных с риском или опасностью, без борьбы противоположных чувств, поспешности или медлительности \_\_\_\_\_

б) осознание совершаемых действий и переживание эмоционального подъема при выполнении принятых решений, связанных с риском или опасностью \_\_\_\_\_

в) неотступность в выполнении принятых решений и полнота их выполнения \_\_\_\_\_

##### 5. Выдержка и самообладание

Сохранение ясности мысли:

а) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревнованиях \_\_\_\_\_

б) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих в связи с высоким результатом соперника (особенно когда это неожиданно) \_\_\_\_\_

в) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих под влиянием плохой организации соревнований и судейства \_\_\_\_\_

Владение чувствами:

а) умение преодолевать растерянность и страх, возникающих вследствие неудач, ошибок и помех, особенно на соревнованиях \_\_\_\_\_

б) умение преодолевать перевозбуждение как следствие высокого результата соперника, плохой организации и судейства соревнований \_\_\_\_\_

в) умение преодолевать всевозможные переживания (чувство превосходства, самоуверенность, беспечность, нетерпение), связанные с успехом на тренировочном занятии и соревновании \_\_\_\_\_

Управление действиями:

а) способность до конца бороться за высокий результат на соревновании, несмотря на возникающие неудачи, ошибки, помехи, высокий результат соперника \_\_\_\_\_

б) способность целесообразно действовать, сохранять технику движений при появлении чувства усталости, болевых ощущений и других нежелательных внутренних состояний \_\_\_\_\_

в) умение удержаться от ненужных, ошибочных, вредных действий и поступков (прекращение тренировки или соревнования, грубость, пререкания и т. п.) \_\_\_\_\_

6. Дисциплинированность:

а) добровольное подчинение обязанностям на основе осознанной необходимости \_\_\_\_\_

б) полное и четкое осознание своего спортивного долга и ответственности \_\_\_\_\_

в) осознанное выполнение заданий тренера \_\_\_\_\_

Точность решения поставленных задач:

а) строгое соблюдение спортивного режима \_\_\_\_\_

б) аккуратное посещение тренировочных и учебных мероприятий \_\_\_\_\_

в) четкое подчинение выработанному распорядку дня \_\_\_\_\_

Своевременность выполнения обязанностей и задач:

а) пунктуальность начала тренировки \_\_\_\_\_

б) отсутствие пропусков тренировок без уважительной причины \_\_\_\_\_

в) организованность, собранность как черты характера \_\_\_\_\_

### **Спортивная одаренность ребенка (критерии наблюдения)**

- Энергичен, производит впечатление ребенка, нуждающегося в большом объеме движений.

- Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.

- Часто выигрывает в разных спортивных играх у сверстников.

- Бегаёт быстрее всех в детском саду, в классе.

- Двигается легко, грациозно. Имеет хорошую координацию движений.

- Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках.



- Предпочитает проводить свободное время в подвижных играх (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.).
- Физически выносливее сверстников.

**Анкета «Как распознать одаренность»  
(Л. Г. Кузнецова, Л. П. Сверч)**

*Цель анкеты «Как распознать одаренность»:* выявить область одаренности ребенка, степень выраженности у ребенка тех или иных способностей.

*Ход работы:* данная анкета заполняется отдельно учителем, работающим с учеником, родителем ученика и самим учеником (начиная со средней ступени обучения). За каждое совпадение с утверждением ставится один балл. После этого по каждой шкале способностей высчитывается коэффициент выраженности способности и выстраивается график выраженности способностей на ребенка, из которого можно увидеть, в какой области ребенок наиболее одарен.

*Спортивный талант*

Если ребенок...

- энергичен и все время хочет двигаться;
- почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
- не известно, когда успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;
- лучше многих других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно;
- предпочитает книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, беготню;
- кажется, что всерьез никогда не устает;
- неважно, интересуется ли всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

*Технические способности*

Если ребенок...

- интересуется самыми разнообразными механизмами и машинами;
- любит конструировать модели, приборы, радиоаппаратуру;
- сам «докапывается» до причин неисправностей и капризов механизмов или аппаратуры, любит загадочные поломки;

- может починить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек;
- любит и умеет рисовать («видит») чертежи и эскизы механизмов;
- интересуется специальной технической литературой.

#### *Литературное дарование*

Если ребенок...

- рассказывая о чем-либо, умеет придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
- любит фантазировать на тему действительного события, причем придает событию что-то новое и необычное;
- выбирает в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния и чувства героев сюжета;
- изображает персонажей своих фантазий живыми и интересными;
- любит, уединившись, писать рассказы, стихи, не боится начать писать роман о собственной жизни.

#### *Музыкальный талант*

Если ребенок...

- любит музыку и музыкальные записи, всегда стремится туда, где можно послушать музыку;
- очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко их запоминает;
- поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувства и энергии, а также свое настроение;
- сочиняет свои собственные мелодии;
- научился или учиться играть на каком-либо музыкальном инструменте.

#### *Художественные способности*

Если ребенок...

- не находя слов или захлебываясь ими, прибегает к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроение;
- в своих рисунках и картинах отражает все разнообразие предметов, людей, животных, ситуации;
- серьезно относиться к произведениям искусства;
- когда имеет свободное время, охотно лепит, рисует, чертит, комбинирует материалы и краски;
- стремится создать какое-либо произведение, имеющее очевидное прикладное значение-украшение для дома, одежды;

- не робеет высказывая собственное мнение даже о классических произведениях.

*Способности к научной работе*

Если ребенок...

- обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий, к обобщениям;
- умеет четко выразить словами чужую и собственную мысль или наблюдение;
- любит читать научно-популярные издания, взрослые статьи и книги;
- часто пытается найти собственное объяснение причин и смысла самых разнообразных событий;
- с удовольствием проводит время за созданием собственных проектов, схем, конструкции;
- не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретение или проект не поддержаны или осмеяны.

*Артистический талант*

Если ребенок...

- часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестами и движениями;
- стремиться вызвать эмоциональные реакции у других;
- меняет тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
- с большим желанием выступает перед аудиторией;
- с удивляющей легкостью «передразнивает» чьи-то привычки, позы, выражения;
- пластичен и открыт всему;
- любит и понимает значение красивой и характерной одежды.

*Незаурядный интеллект*

Если ребенок...

- хорошо рассуждает, ясно мыслит и понимает недосказанное, улавливает причины поступков людей;
- обладает хорошей памятью;
- легко и быстро схватывает новый школьный материал;
- задает очень много продуманных вопросов;
- любит читать книги, причем по своей собственной программе;
- обгоняет сверстников по учебе;
- гораздо лучше и шире информирован, чем сверстники;
- обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла;
- очень восприимчив и наблюдателен.

## Обработка результатов

За каждое совпадение с предложенными утверждениями поставьте один балл и высчитайте коэффициент выраженности способностей ( $K_c$ ) по формуле:

$$(K_c) = (B : Y) * 100 \%,$$

где:

Б – балл, полученный по каждой шкале способностей отдельно;

У – общее количество утверждений по каждой шкале отдельно.

Постройте график выраженности тех или иных способностей.

## Методика «Карта одаренности»

### Общая характеристика

Эта методика создана автором специально для родителей. В ее основу легли собственные многолетние экспериментальные исследования, а также изучение опыта работы отечественных и зарубежных ученых. Возрастной диапазон, в котором она может применяться, – от 5 до 10 лет.

*Инструкция. Перед Вами 80 вопросов, систематизированных по 10 относительно самостоятельным областям поведения и деятельности ребенка. Внимательно изучите их и дайте оценку Вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:*

(++) – если оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто;

(+) – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно;

(0) – оцениваемое и противоположное свойство личности выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравновешивают друг друга;

(~) – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому.

Оценки ставьте на листе ответов. Оценку по первому утверждению помещайте в первую клетку листа ответов, оценку по второму – во вторую, и так далее. Всего на это отводится 10–15 минут.

Если Вы затрудняетесь дать оценку, потому что у Вас нет достаточных для этого сведений, оставьте соответствующую клетку пустой. Понаблюдайте за этой стороной деятельности ребенка. А пока можете считать, что Вы получили «2» по этому параметру «в родительской школе».

Попросите других взрослых, хорошо знающих ребенка, например бабушек и дедушек, дать свои оценки по этой методике. Потом можно легко вычислить средние показатели, что сделает результаты более объективными.

### Лист вопросов

1. Склонен к логическим рассуждениям, способен оперировать абстрактными понятиями.
2. Нестандартно мыслит и часто предлагает неожиданные, оригинальные решения.
3. Учится новым знаниям очень быстро, все «схватывает на лету».
4. В рисунках нет однообразия. Оригинален в выборе сюжетов. Обычно изображает много разных предметов, людей, ситуаций.
5. Проявляет большой интерес к музыкальным занятиям.
6. Любит сочинять (писать) рассказы или стихи.
7. Легко входит в роль какого-либо персонажа: человека, животного и других.
8. Интересуется механизмами и машинами.
9. Инициативен в общении со сверстниками.
10. Энергичен, производит впечатление ребенка, нуждающегося в большом объеме движений.
11. Проявляет большой интерес и исключительные способности к классификации.
12. Не боится новых попыток, стремится всегда проверить новую идею.
13. Быстро запоминает услышанное и прочитанное без специального заучивания, не тратит много времени на то, что нужно запомнить.
14. Становится вдумчивым и очень серьезным, когда видит хорошую картину, слышит музыку, видит необычную скульптуру, красивую (художественно выполненную) вещь.
15. Чутко реагирует на характер и настроение музыки.
16. Может легко построить рассказ, начиная от завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта.
17. Интересуется актерской игрой.
18. Может чинить легко испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек, приборов.
19. Сохраняет уверенность в окружении незнакомых людей.
20. Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.
21. Умеет хорошо излагать свои мысли, имеет большой словарный запас.

22. Изобретателен в выборе и использовании различных предметов (например, использует в играх не только игрушки, но и мебель, предметы быта и другие средства).

23. Знает много о таких событиях и проблемах, о которых его сверстники обычно не знают.

24. Способен составлять оригинальные композиции из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и т. д.

25. Хорошо поет.

26. Рассказывая о чем-то, умеет хорошо придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль.

27. Меняет тональность и выражение голоса, когда изображает другого человека.

28. Любит разбираться в причинах неисправности механизмов, любит загадочные поломки и вопросы на «поиск».

29. Легко общается с детьми и взрослыми.

30. Часто выигрывает в разных спортивных играх у сверстников.

31. Хорошо улавливает связь между одним событием и другим, между причиной и следствием,

32. Способен увлечься, уйти «с головой» в интересующее его занятие.

33. Обгоняет своих сверстников по учебе на год или на два, то есть реально должен бы учиться в более старшем классе, чем учится сейчас.

34. Любит использовать какой-либо новый материал для изготовления игрушек, коллажей, рисунков, в строительстве детских домиков на игровой площадке.

35. В игру на инструменте, в песню или танец вкладывает много энергии и чувств.

36. Придерживается только необходимых деталей в рассказах о событиях, все несущественное отбрасывает, оставляет главное, наиболее характерное.

37. Разыгрывая драматическую сцену, способен понять и изобразить конфликт.

38. Любит рисовать чертежи и схемы механизмов.

39. Улавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимает недосказанное.

40. Бегаёт быстрее всех в детском саду, в классе.

41. Любит решать сложные задачи, требующие умственного усилия.

42. Способен по-разному подойти к одной и той же проблеме.

43. Проявляет ярко выраженную, разностороннюю любознательность.

44. Охотно рисует, лепит, создает композиции, имеющие художественное назначение (украшения для дома, одежды и т. д.), в свободное время, без побуждения взрослых.

45. Любит музыкальные записи. Стремится пойти на концерт или туда, где можно слушать музыку.

46. Выбирает в своих рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния героев, их переживания и чувства.

47. Склонен передавать чувства через мимику, жесты, движения.

48. Читает (любит, когда ему читают) журналы и статьи о создании новых приборов, машин, механизмов.

49. Часто руководит играми и занятиями других детей.

50. Двигается легко, грациозно. Имеет хорошую координацию движений.

51. Наблюдателен, любит анализировать события и явления.

52. Способен не только предлагать, но и разрабатывать собственные и чужие идеи.

53. Читает книги, статьи, научно-популярные издания с опережением своих сверстников на год или на два.

54. Обращается к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства и настроение.

55. Хорошо играет на каком-нибудь инструменте.

56. Умеет передавать в рассказах такие детали, которые важны для понимания события (что обычно не умеют делать его сверстники), и в то же время не упускает основной линии событий, о которых рассказывает.

57. Стремится вызывать эмоциональные реакции у других людей, когда о чем-то с увлечением рассказывает.

58. Любит обсуждать научные события, изобретения, часто задумывается об этом.

59. Склонен брать на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для его возраста.

60. Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках.

61. Способен долго удерживать в памяти символы, буквы, слова.

62. Любит пробовать новые способы решения жизненных задач, не любит уже испытанные варианты.

63. Умеет делать выводы и обобщения.

64. Любит создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилином, бумагой и клеем.

65. В пении и музыке стремится выразить свои чувства и настроение.

66. Склонен фантазировать, старается добавить что-то новое и необычное, когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем.

67. С большой легкостью драматизирует, передает чувства и эмоциональные переживания.

68. Проводит много времени над конструированием и воплощением собственных «проектов» (модели летательных аппаратов, автомобилей, кораблей).

69. Другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям.

70. Предпочитает проводить свободное время в подвижных играх (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.).

71. Имеет широкий круг интересов, задает много вопросов о происхождении и функциях предметов.

72. Продуктивен, чем бы ни занимался (рисование, сочинение историй, конструирование и др.), способен предложить большое количество самых разных идей и решений.

73. В свободное время любит читать научно-популярные издания (детские энциклопедии и справочники), делает это с большим интересом, чем читает художественные книги (сказки, детективы и др.).

74. Может высказать свою собственную оценку произведениям искусства, пытается воспроизвести то, что ему понравилось, в своем собственном рисунке или созданной игрушке, скульптуре.

75. Сочиняет собственные, оригинальные мелодии.

76. Умеет в рассказе изобразить своих героев очень живыми, передает их характер, чувства, настроения.

77. Любит игры-драматизации.

78. Быстро и легко осваивает компьютер.

79. Обладает даром убеждения, способен внушать свои идеи другим.

80. Физически выносливее сверстников.

### Лист ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

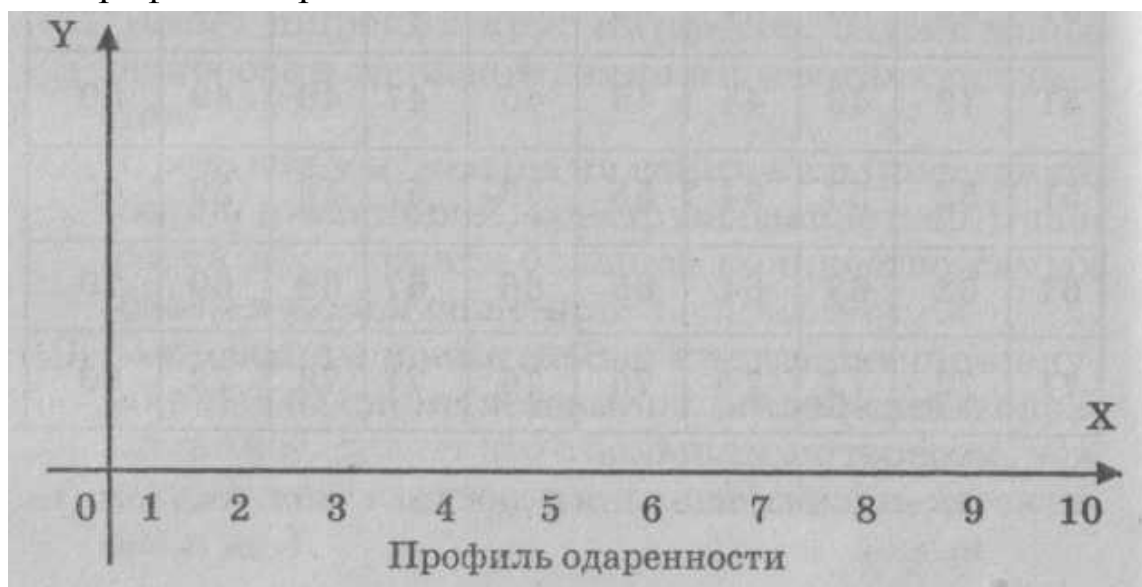


### Обработка результатов

Сосчитайте количество плюсов и минусов по вертикали (плюс и минус взаимно сокращаются). Результаты подсчетов напишите внизу, под каждым столбцом. Полученные суммы баллов характеризуют Вашу оценку степени развития у ребенка следующих видов одаренности:

- 1) интеллектуальная;
- 2) творческая;
- 3) академическая (научная);
- 4) художественно-изобразительная;
- 5) музыкальная;
- 6) литературная;
- 7) артистическая;
- 8) техническая;
- 9) лидерская;
- 10) спортивная.

Для большей наглядности начертим графический «профиль одаренности». Для этого по оси X отложим десять делений, они будут обозначать виды одаренности. По оси Y будем откладывать количество полученных баллов. Соединив поставленные точки, мы получим «профиль одаренности».



## **Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, которые бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

### **Ход выполнения задания**

Инструкция. Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

1. Здоровье.
2. Ум, способности.
3. Характер.
4. Авторитет у сверстников.
5. Умение многое делать своими руками, умелые руки.
6. Внешность.
7. Уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (+) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание. Изображено семь линий, длина каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки,

ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, составляет 10–12 мин.

Обработка результатов проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»; «+»;

б) высоту самооценки – от «0» до знака «-».

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

### Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные автором для учащихся 7–10-х классов городских школ (около 900 человек).

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	Норма			Очень высокий
	Низкий	Средний	Высокий	
Уровень притязаний	Менее 60	60–74	75–89	90–100
Уровень самооценки	Менее 45	45–59	60–74	75–100

Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки. Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может свидетельствовать о существенном искажении в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т. п. позволяет не прилагать никаких усилий.

### **Тест ловких рук. Измеряются точность и скорость грубых движений рук (из ГАТБ)**

**Цель:** измерить такие психомоторные способности, как точность и скорость грубых движений рук.

Перед испытуемым находится доска, где отверстия одной из секций заполнены цилиндрическими деревянными стержнями с выкрашенными концами. Действуя двумя руками, испытуемый должен как можно быстрее вынуть стержни из отверстий в верхней части доски и вставить их в соответствующие отверстия нижней части. За каждый переставленный стержень испытуемый получает один балл. Задание выполняется трижды по 15 с каждый раз.

Все стержни расположены в нижней части секции доски. Испытуемый должен стоя вынуть стержень из отверстия, повернуть его на 180 градусов и вставить в отверстие верхней секции доски. Задание выполняется правой рукой (для левши – левой), состоит из трех серий, каждая продолжительностью 30 с. Испытуемый должен выполнить задание как можно быстрее.

Верхняя секция доски, лежащей перед испытуемым, заполнена маленькими металлическими заклепками с шайбой, закрепленной на вертикальном стержне. Испытуемый должен, сидя, одной рукой вынуть заклепку из отверстия в верхней части доски, а другой – снять шайбу с вертикального стержня, затем закрепить шайбу в заклепке

и собранную деталь вставить в соответствующее отверстие нижней секции доски. На всю процедуру отводится 90 с.

Испытуемый должен вынуть заклепку с шайбой, одной рукой нанизать шайбу на вертикальный стержень, а другой рукой вставить заклепку в соответствующее отверстие верхней секции доски. За каждую переставленную заклепку испытуемый получает один балл. На задание отводится 60 с.

### **Тест ловкости манипулирования с мелкими предметами Крауфорда**

**Цель:** изучить психомоторные способности мануальной ловкости.

Этот тест применялся для отбора персонала в промышленности и армии. Для выполнения теста требуется деревянная доска, состоящая из двух секций. Каждая секция содержит по 48 отверстий, причем в одной из секций отверстия имеют резьбу. Кроме того, материалом для выполнения теста служат цилиндрические стержни небольшого размера, металлические колечки, шурупы, пинцет и отвертка.

Ход работы. В первой части этого теста испытуемый должен, пользуясь пинцетом, вставить штифты в точно соответствующие их диаметру отверстия, а затем на каждый штифт надеть маленькую узкую втулку. Во второй части маленькие винтики вставляются в имеющие резьбу отверстия и закручиваются с помощью отвертки. Показателем является время, затраченное на выполнение каждой части теста. Обычно при подсчете результатов учитывается время выполнения теста и количество ошибок (пропусков). Иногда на выполнение теста отводится определенное время и учитывается, какую часть работы успевает выполнить испытуемый за этот период.

### **Методика «Компасы»**

**Цель:** определение пространственных представлений.

Содержание методики. Обследуемому предлагается на бланке 20 задач, в каждой из которых на схематически изображенном компасе обозначено одно из 8 направлений сторон света (С, Ю, В, З, С-В, С-З, Ю-В, Ю-З) в переменной системе координат и стрелка, показывающая какое-то другое направление, определить которое относительно переменной системы координат и будет задачей испытуемого. После того, как испытуемый мысленно определит направление компаса, он должен записать обозначение этого направления. Перед началом обследования, объяснив задачу испытуемому,

необходимо разобрать один пример. Испытуемого следует предупредить, что поворачивать бланк для ориентирования по оси С-Ю нельзя.

Время выполнения задачи – 5 мин.

Обработка результатов:

Результаты обследования обрабатываются по ключу. Определяются следующие показатели:

- общее количество просмотренных компасов – производительность (Р);
- время выполнения задания (Т);
- количество ошибок (количество неправильно отмеченных компасов) (п);
- относительная частота неправильных ответов (п/Р);
- скорость работы (комп./мин).

**Стимульный материал к методике «Компасы»**

I					
II					
III					
IV					
V					
VI					
VII					
VIII					
IX					
X					

Ключ к методике «Компасы»

I					
II					
III					
IV					
V					
VI					
VII					
VIII					
IX					
X					

Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН)

Методика является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым в 1973 году.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Каждую из них представляет 10 пар слов. На бланке обследования между полярными

характеристиками располагается рейтинговая шкала. Примеры заданий:

- работоспособный 3210123 разбитый;
- напряженный 3210123 расслабленный;
- медлительный 3210123 быстрый.

Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение – могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А. Б. Леонова, 1984).

Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня.

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН широко распространен при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.



**Стимульный материал  
Типовая карта методики САН**

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

### **Обработка и интерпретация данных**

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

### **Тест-опросник для определения уровня самооценки одаренного школьника**

Определить собственный уровень самооценки Вы сможете с помощью несложного теста-опросника. Он включает 32 суждения, по поводу которых возможно пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Отвечая на вопросы теста, Вы проставляете баллы в зависимости от избранного Вами варианта ответа:

- «очень часто» – 4 балла;
- «часто» – 3 балла;
- «иногда» – 2 балла;
- «редко» – 1 балл;
- «никогда» – 0 баллов.

1. Я не нуждаюсь в признании моих успехов.
2. Чувствую себя неуверенным в окружении эрудитов.
3. Я не беспокоюсь по поводу незавершенного любимого дела.
4. Многие мне завидуют.
5. Меня считают безынициативным.

6. Я чувствую свою психическую неуравновешенность.
7. Я боюсь выглядеть смешным.
8. Я считаю себя малосимпатичным.
9. Меня охватывает страх перед публичным выступлением.
10. К своим ошибкам отношусь равнодушно.
11. Я не считаюсь с мнением собеседника.
12. Я не стремлюсь к усиленному самосовершенствованию.
13. Меня считают эгоистом.
14. Мне хочется, чтобы мне сочувствовали в моих неудачах.
15. Я теряю уверенность в себе в незнакомых ситуациях.
16. Я чрезмерно скромн.
17. Я чувствую никчемность своего существования.
18. Меня мучают сомнения по поводу моего таланта.
19. Окружающие ждут от меня многого.
20. Мои соклассники не интересуются моими достоинствами.
21. Бремя моих способностей меня удручает.
22. Я склонен к риску и авантюрам.
23. Я делюсь со своими соклассниками оригинальными мыслями.
24. Я смущаюсь от похвал.
25. Мое высокомерие меня выручает.
26. Я рад, что меня не понимают.
27. Я не чувствую себя в безопасности.
28. Спорить я ни с кем не хочу.
29. Я чувствую себя скованным.
30. Я нахожусь в ожидании неприятностей.
31. Меня расстраивает то, что обо мне плохо думают.
32. Мои любимые увлечения меня пугают.

Чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

**Сумма баллов от 48 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переживает критические замечания в свой адрес. Он «подстраивается» под мнения других людей, «маскирует» свои способности, избегает случаи самовыражения.

**Сумма баллов от 25 до 47** свидетельствует о среднем уровне самооценки. Одаренный учащийся находится в состоянии «обороны» в классе, ощущает неловкость во взаимоотношениях с соклассниками, «опасается» за непризнание его интеллектуального потенциала, а иногда недооценивает свои способности без достаточных оснований.

**Сумма баллов от 0 до 25** свидетельствует о высоком уровне самооценки, о перфекционизме одаренного учащегося, об отсутствии

«комплекса неполноценности», о редких сомнениях в своих действиях.

### Диагностика уверенности в себе

Шкала: уровень уверенности в себе.

Тестируем: свойства личности.

Возраст: взрослые, школьники.

Тип теста: вербальный.

Вопросов: 10.

*Назначение теста – диагностика уверенности в себе.*

#### Инструкция к тесту

Опросник позволит определить, насколько уверенно Вы ведете себя в различных ситуациях.

Выберите ответ, в зависимости от того, насколько каждое утверждение подходит к Вам.

#### Тестовый материал

Варианты ответа:

- никогда;
- иногда;
- время от времени;
- обычно;
- всегда.

#### Вопросы

1. Когда человек очень нечестен, Вы обращаете его внимание на это?

2. Вы открыто протестуете, когда кто-то в очереди занимает Ваше место?

3. Вы часто избегаете людей или ситуаций из-за страха почувствовать себя в замешательстве?

4. Когда продавец старается угодить Вам, то Вам трудно сказать «нет», даже если товар не совсем такой, как Вам хотелось бы?

5. Если кто-то взял у Вас на время деньги (или книгу, одежду, дорогую вещь) и не спешит возвращать, Вы напомните ему об этом?

6. Если кто-то бьет ногой по Вашему стулу в кино или на лекции, Вы попросите его не делать этого?

7. Когда Вы обнаруживаете, что купили плохой товар, Вы возвращаете его?

8. Если Вы не согласны с человеком, которого уважаете, Вы можете высказывать свою точку зрения?

9. Если Вас беспокоит, что кто-то курит рядом с Вами, Вы можете сказать об этом?

10. Когда Вы встречаете незнакомого человека, Вы первым представляетесь и начинаете разговор?

Ключ к тесту

Баллы за ответы на вопросы 1, 2, 5–10 начисляются по следующей схеме:

- «никогда» – 0 баллов;
- «иногда» – 1 балл;
- «время от времени» – 2 балла;
- «обычно» – 3 балла;
- «всегда» – 4 балла.

Баллы, за ответы на вопросы 3, 4 начисляются по следующей схеме:

- «никогда» – 4 баллов;
- «иногда» – 3 балла;
- «время от времени» – 2 балла;
- «обычно» – 1 балла;
- «всегда» – 0 балла.

Подсчитывается общая сумма баллов.

Чем выше балл, тем выше уровень уверенности в себе.

Источник: Карвасарский Б. Д. Клиническая психология: учебник / Б. Д. Караварский. – М., 2004.

### **Диагностика мотиваторов социально-психологической активности личности**

Шкалы: достижение успеха, стремление к власти, тенденция к аффилиации.

Тема: мотивация.

Тестируем: свойства личности.

Тип теста: вербальный.

Вопросов: 15.

#### **Назначение теста**

Методика помогает определить ведущие потребности-мотиваторы личности. Методологической основой служит теория мотивации Д. Макклелланда, а также ряд ее более современных интерпретаций. Знание основных потребностей – исходный момент самомотивации, личностного менеджмента. Кроме того, зная ведущие потребности сотрудников и используя соответствующие стимулы, руководитель может повысить субъектно-деятельностную мотивацию.

### Инструкция к тесту

Вам предлагается 15 утверждений. Выразите свое согласие («полностью согласен» – ПС) или несогласие («не согласен» – НС) по пятибалльной системе. Свой ответ необходимо подчеркнуть либо обвести кружком.

### Тестовый материал

1. Я прилагаю все усилия для того, чтобы улучшить показатели своей работы (учебы) по сравнению с тем, что было раньше.
2. Я получаю удовольствие от того, что мне приходится соревноваться с кем-либо, особенно если я при этом выигрываю.
3. Я часто замечаю, что разговариваю со своими коллегами по работе на «нерабочие» темы.
4. Мне нравится выполнять непростую работу.
5. Мне нравится брать на себя ответственность.
6. Мне нравится, когда окружающие хорошо ко мне относятся.
7. Я хочу знать, насколько хорошо я выполнил то или иное задание в действительности.
8. Я конфликтую с людьми, которые совершают неприятные для меня поступки.
9. У меня хорошие отношения с коллегами по работе.
10. Мне нравится ставить перед собой реальные задачи и выполнять их.
11. Мне нравится иметь влияние на других людей и использовать это преимущество в своих целях.
12. Мне нравится принадлежать к каким-либо группам или входить в состав тех или иных организаций.
13. Я получаю удовлетворение от выполнения сложных заданий.
14. Я часто работаю над тем, чтобы контролировать происходящее вокруг меня.
15. Мне больше нравится работать в группе, чем в одиночку.

### Обработка и интерпретация результатов теста

Для того чтобы определить Ваши доминирующие потребности, заполните таблицу. Вам необходимо поставить то количество баллов, которое соответствует вашему ответу на каждый вопрос.

В сумме в каждой колонке должно получиться от 5 до 25 баллов. Та колонка, в которой сумма баллов будет наиболее высокой, и определит Вашу доминирующую потребность – мотивационную доминанту личностной активности.

Об уровне выраженности каждой из трех шкал свидетельствуют следующие показатели:

- 19 и более – высокий;
- 8–18 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Источник: Диагностика мотиваторов социально-психологической активности личности / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 94–95.

### **Диагностика волевого потенциала личности**

Шкалы: волевой потенциал.

Тема: воля.

Тестируем: свойства личности.

Возраст: взрослые.

Тип теста: вербальный.

Вопросов: 15.

#### Назначение теста

Тест предназначен для диагностики волевого потенциала личности.

#### Инструкция

Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае:

- согласия с содержанием вопроса ставьте «да»;
- при сомнении, неуверенности – «не знаю» (или «бывает», «случается»);
- при несогласии – «нет».

#### Тестовый материал

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?

4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

#### Обработка результатов теста

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» – 1 балл; «нет» – 0 баллов; затем суммируются полученные баллы.

#### Интерпретация результатов теста

- *1–12 баллов* – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может навредить Вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

- *13–21 балл* – сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние



обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

- *22–30 баллов* – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Источник: Диагностика волевого потенциала личности / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 54–55.

### **Карта спостережень за спортивно обдарованою особистістю (адаптація Б. Шаповалова, В. Бажанюк, 2007)**

Карта спостережень за спортивно обдарованою особистістю складається із 35 параметрів особистості кікбоксера (розділ «Самозахист»), які об'єднані у 8 груп: мотиваційний стан; позитивне мислення та емоції; здібність до засвоєння рухів; когнітивна сфера; прояв індивідуальності; рухи; поведінка; наявність попереднього досвіду.

#### **Параметри спортивно обдарованої особистості**

№	Параметри особистості кікбоксера	Характерний структурний компонент	Оцінка
1	Мотиваційний стан		
1.1	Регулярне відвідування тренувань		
1.2	Точне виконання завдань		
1.3	Бажання вдосконалюватися після закінчення тренувань		
1.4	Визначення мети в житті		
1.5	Наявність високого рівня впевненості в собі		
1.6	Готовність долати перешкоди суб'єктивного та об'єктивного характеру		
2	Позитивне мислення та емоції		

Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми

2.1	Радість, бадьорість та енергійність занять спортом		
2.2	Налаштованість на якісне виконання технічних дій		
2.3	Віра в себе і в успіх		
2.4	Наявність мрій, пов'язаних із спортом		
3	Здібність до засвоєння рухів		
3.1	Здатність відтворювати рухи за зразком		
3.2	Здібність до комбінування різних рухів в єдине ціле		
3.3	Здібність до конструювання образів руху		
3.4	Здатність модифікувати рухи залежно від зовнішніх обставин		
4	Когнітивна сфера		
4.1	Вміння аналізувати складові зовнішніх обставин		
4.2	Вміння планувати свої дії і вносити адекватні корективи до плану		
4.3	Концентрація та зосередженість уваги		
4.4	Бажання творчо виконувати завдання		
4.5	Розуміння законів біомеханіки та статички тіла		
4.6	Розвинута інтуїція		
5	Прояв індивідуальності		
5.1	Прояв власної неповторності		
5.2	Прояв власної значущості		
5.3	Схильність до реалізації індивідуальності в тренувальному процесі (індивідуальне тренування, самостійне тренування)		
5.4	Здатність допомагати тренеру в тренувальному процесі		
5.5	Сміливість		
6	Рухи		
6.1	Впевненість в своїх рухах		
6.2	Узгоджена координованість в рухах		
6.3	Вміння інтуїтивно вибирати правильну дистанцію та темп рухів		
6.4	Вміння підтримувати баланс тіла під час виконання технічних дій		
6.5	Своєчасність виконання рухів		

## Додатки

7	Поведінка		
7.1	Вміння адекватно поводитися в різних ситуаціях		
7.2	Здатність вносити корективи в поведінку відповідно до вказівок тренера		
7.3	Бажання ще більше працювати після перемоги		
8	Наявність попереднього досвіду		
8.1	Спортивний досвід		
8.2	Досвід правоохоронної діяльності		

### **Аналіз рівня творчих досягнень у спорті за допомогою методу «Педагогічне портфоліо» (адаптація В. Бажанюк, Н. Добровольської, 2011 р.)**

Експертам пропонується оцінити педагогів за наступними критеріями.

1. Індивідуально-творчі роботи педагога (оригінальні концепти, методичні розробки, програми, сценарії і т. п.) (кожна робота оцінюється в 5 балів).

2. Творчі завдання з фізичного самовдосконалення для класних і домашніх самостійних робіт учнів (кожна робота оцінюється в 5 балів).

3. Методичні рекомендації для виконання складних цікавих завдань з фізичного самовдосконалення, запропонованих вчителем (кожна робота оцінюється в 5 балів).

4. Добір і розробка завдань для самостійної роботи учнів та студентів з професійного самовдосконалення понад навчальну програму (кожна робота оцінюється в 5 балів).

5. Зразкова тематика реферативних робіт різної спрямованості й складності щодо розвитку фізичного здоров'я молоді (кожна робота оцінюється в 5 балів).

6. Щоденник особистісного професійного росту педагога (оцінюється в 10 балів).

7. Фотографії, представлені за напрямками діяльності (оцінюється в 10 балів).

8. Опис проведених міні-експериментів з учнями (оцінюється в 10 балів).

9. Аудіо- й відеоматеріали з виступами педагога на різних рівнях (кожна робота оцінюється в 5 балів).

10. Дипломи, заохочення, нагороди, подяки з конкретних предметів (кожна робота оцінюється в 5 балів).
11. Моніторинг оцінки якості розробок з конкретної навчальної дисципліни (кожна робота оцінюється в 5 балів).
12. Пакет діагностичних процедур для відстеження результатів особистісного росту учнів, студентів та самого вчителя (кожна робота оцінюється в 5 балів).
13. Наукові контакти педагога (оцінюється в 3 бали за кожен контакт).
14. Особливості підвищення кваліфікації (кожен диплом – від 3 до 5 балів).
15. Інформаційні джерела, що сприяють особистісному росту (оцінюється в 3 бали за кожен).
16. Досягнення учнів та студентів (кожен диплом – від 3 до 5 балів).
17. Самостійно створені програми та знаряддя (оцінюється в 10 балів).
18. Відомі випускники в цій сфері (оцінюється в 3 бали за кожного переможця).
19. Методичні розробки педагога та інші публікації (кожна робота оцінюється в 5 балів).

**Методика «Твір про власну спортивну біографію»  
(адаптація Б. Шаповалова, В. Бажанюк, В. Камишина)**

Респондентам запропонували дати відповідь на структуровані запитання.

1. Прізвище, ім'я та по батькові.
2. Дата народження.
3. Скільки років Ви займалися спортом?
4. Чи займались іншими видами спорту, і яких результатів досягли?
5. Скільки років займаєтесь кікбоксингом і яких досягли результатів?
6. Ваше ставлення до тренера.
7. Ваші мрії в спорті.
8. Ваші цілі в житті.
9. Ваш кумир в спорті.
10. Що Ви відчуваєте під час заняття спортом?
11. Чи готові Ви займатись спортом (кікбоксингом) упродовж всього життя?

## Додатки

---

---

12. Чи вважаєте Ви, що досягли у спорті всього?
13. Що дає Вам спорт?
14. Що Ви відчуваєте, представляючи Україну на міжнародних змаганнях?
15. Що Ви хотіли б ще розповісти про себе?

Наукове видання

**Бажанюк** Валентина Станіславівна,  
**Шаповалов** Борис Борисович,  
**Камишин** Володимир Вікторович

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ**

Монографія

Редактор *Анна Мовчан*  
Верстка *Ігор Куценко*

Підписано до друку 21.11.2014 р. Формат 60×84 1/16.  
Папір офс. 80 г/м<sup>2</sup>. Друк цифровий. Умов. друк. арк. 13,36.  
Наклад 300 прим. Зам. № 119

Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено.

Видавництво: Інститут обдарованої дитини НАПН України  
04053, Україна, м. Київ, вул. Артема, 52-Д  
тел./факс: (044) 481–38–38  
E-mail: [iod@iod.gov.ua](mailto:iod@iod.gov.ua)

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи  
серія ДК № 3366 від 13.01.2009 р.