

кожного з них. До складу медико-біологічних засобів відновлення входять засоби, що активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу: раціональне харчування, посилення білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних речовин, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей, збагачених киснем, та ін.

Список використаних джерел

1. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
2. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>
3. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>
4. Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців : [монографія] / О.М. Шамич. – К. : Талком, 2019. – 309 с.
5. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2006. 40 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів, 2010. 169 с.

УДК 796:159.942-053.6

Гасанова Сяїда Фарухівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Шевченко Назарій Володимирович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ЦІНІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ЯК КОМПОНЕНТ МЕНТАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У сучасних умовах високих вимог до професійного спорту проблема формування гармонійної особистості спортсмена, здатного зберігати психологічну рівновагу, набуває особливої актуальності. Ціннісно-смилова

сфера особистості є одним із ключових компонентів ментальної підготовки, що забезпечує усвідомлення спортсменом власних мотивів, цілей та стратегій діяльності [1]. Вона формує основу для розвитку внутрішніх регуляторних механізмів, визначає спрямованість поведінки та рівень психологічної стійкості у змагальних ситуаціях.

Поняття цінностей пройшло складну еволюцію — від філософського осмислення до психологічного розуміння як структурного елементу свідомості [2]. Цінність розглядається не лише як відображення соціально значущих орієнтирів, але і як особистісний смисл, який визначає поведінку індивіда у конкретних життєвих і спортивних ситуаціях. Як зазначав А. Адлер, система цінностей є базою індивідуальної психології, оскільки визначає спрямованість життєвої активності людини [5].

Психологічна структура ціннісно-сислової сфери особистості спортсмена включає: ціннісні орієнтації – систему уявлень про значущі життєві цілі; особистісні смисли – індивідуальне ставлення до об'єктів діяльності; спрямованість особистості – мотиваційні пріоритети у спорті; референтні групи – соціальні стандарти, що впливають на поведінку спортсмена [6].

Формування ціннісно-сислової сфери тісно пов'язане з розвитком мотиваційних структур, які визначають поведінку спортсмена. Переважання внутрішньої мотивації — прагнення до самовдосконалення, реалізації власного потенціалу — корелює з високими показниками спортивної ефективності та емоційної стійкості [5]. У свою чергу, домінування зовнішніх мотивів (престиж, визнання, матеріальні стимули) може призводити до емоційного виснаження та зниження рівня ментальної готовності.

Зарубіжні дослідження підтверджують, що ціннісно-сислова сфера спортсменів є провідним фактором формування цілей та смислів спортивної діяльності. Так, J. Duda і R. Zajonc відзначали, що у висококваліфікованих спортсменів домінують цінності досягнення і саморозвитку, які виступають ядром особистісної мотивації [6]. Подібні результати демонструють і українські дослідження (Т. Дерека, В. Плахтінко, Є. Помиткін), що доводять важливість духовних та моральних орієнтирів у спортивній самореалізації [1].

Ментальна підготовка спортсменів передбачає не лише розвиток когнітивних і емоційно-вольових якостей, але й формування внутрішнього сислового ядра особистості. Це ядро визначає, наскільки спортсмен здатний інтерпретувати власну діяльність як значущу, осмислену та цілеспрямовану. За даними досліджень, саме ціннісно-сислова сфера є “психологічним каркасом” ментальної стійкості [6].

Підлітковий та юнацький вік є сенситивним періодом для формування цінностей і життєвих орієнтацій. У цей час активно розвиваються рефлексія, самосвідомість і здатність до моральних оцінок, що створює сприятливі умови

для становлення системи особистісних смислів [2]. У контексті спортивної діяльності це означає, що тренер і спортивний психолог мають спрямовувати виховний процес на розвиток таких цінностей, як відповідальність, командність, наполегливість і самоповага.

У ряді вітчизняних емпіричних досліджень встановлено, що провідними цінностями юних спортсменів є досягнення, духовне задоволення та збереження індивідуальності [1]. Цінність “досягнення” (78%) пов’язана з орієнтацією на результат і прагненням досягти поставленої мети, що свідчить про наявність внутрішньої мотивації успіху. Висока значущість “духовного задоволення” (62%) вказує на необхідність внутрішньої гармонії, почуття радості від процесу діяльності. Цінність “розвитку себе” (51%) демонструє усвідомлене прагнення спортсменів до самовдосконалення й особистісного росту. Таким чином, розвиток ціннісно-сислової сфери сприяє формуванню ментальної готовності до стресу, саморегуляції та усвідомленого цілепокладання у спорті [3,4].

Формування ціннісно-сислової сфери спортсменів підліткового та юнацького віку потребує системного психолого-педагогічного підходу, який включає:

1. Впровадження ментальних тренінгів з рефлексії власних цілей і цінностей.
2. Арттерапевтичні техніки (малюнок смислів, символічне самовираження), що сприяють усвідомленню власних потреб і мотивів.
3. Візуалізаційні методики, які дозволяють створити позитивний образ успіху та формують впевненість у власних силах.
4. Дискусійні групи, спрямовані на розвиток морально-етичних переконань і здатності до емпатії.

Такі засоби не лише підвищують рівень психологічної зрілості спортсменів, але й сприяють їхній соціальній адаптації, розвитку внутрішньої мотивації та здатності протистояти деструктивним впливам [2].

Отже, ціннісно-сислова сфера є фундаментальною складовою ментальної підготовки спортсменів, особливо в підлітковому та юнацькому віці. Вона забезпечує внутрішню гармонію, регуляцію поведінки та визначає напрям саморозвитку спортсмена. Переважання цінностей досягнення, духовного задоволення та самовдосконалення є показником сформованої мотиваційної структури, орієнтованої на успіх і особистісне зростання.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку програм розвитку ціннісно-сислової сфери як засобу підвищення ментальної стійкості, а також на визначення впливу тренерського стилю та соціального середовища на формування життєвих орієнтацій спортсменів.

Список використаних джерел

1. Помиткін, Є. О. Психологія духовного розвитку особистості. – Київ: Наш час, 2007. – 280 с.
2. Дерка, Т. Г. Особливості формування акме-мотиваційного компонента акмеологічної компетентності фахівців фізичного виховання. – Вісник ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2016, №139, С. 307–311.
3. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>
4. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
5. Adler, A. The Practice and Theory of Individual Psychology. – London: Routledge, 2009.
6. Duda, J., & Treasure, D. Motivation in Sport and Exercise. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

УДК 796.01:159.9

Гасанова Саїда Фарухівна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Яковлев Сергій Юрійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ У ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У сучасних соціально-економічних умовах фізичне виховання виступає не лише засобом зміцнення здоров'я людини, а й важливим компонентом формування професійної компетентності майбутніх фахівців. Фізична культура традиційно розглядається як чинник, що сприяє гармонійному розвитку особистості, підготовці до праці, активної участі в суспільному житті та професійній діяльності. Сьогодні, в умовах зростання темпів інтенсифікації виробництва, особливого значення набуває якісна підготовка фахівців, зокрема у сфері фізичного виховання і спорту, що потребує не лише належного рівня знань і навичок, а й високої професійної мотивації.