

3. Марченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців як передумова відновлення боєздатності Збройних Сил України. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 179-181.
4. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців в Україні. URL: <http://scholar.googleusercontent.com/scholar>

Роман Гах

*кандидат педагогічних наук, доцент,
докторант кафедри психології та соціальної роботи
соціально-гуманітарного факультету,
Західноукраїнський національний університет*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РЕГУЛЯТОРНО-ОСОБИСТІСНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА РІВНЕМ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ В КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Актуальність дослідження визначається тим, що саморегуляція та губристична мотивація відіграють ключову роль у командних видах спорту. Метою дослідження є визначення рекомендацій для взаємодії між саморегуляцією та рівнем губристичної мотивації в гравців у командних видах спорту. Для дослідження використано наукові методи аналізу, синтезу, узагальнення. Визначено, що саморегуляція допомагає спортсменам контролювати свої емоції, поведінку та думки, ефективно досягати цілей, що включає також моніторинг прогресу і коригування стратегій. Мотивація зарозумілості, або мотивація, заснована на задоволенні та виклику, спонукає гравців прагнути до індивідуальних та командних досягнень, підвищуючи їх залученість і задоволення в процесі гри. У дослідженні визначено сукупність факторів, що сприяють підвищенню командної динаміки, продуктивності та спортивних успіхів.

Ключові слова: спортивна діяльність, губристична мотивація, саморегуляція, взаємозв'язок поведінки і діяльності, саморегуляція спортивної діяльності.

Спорт завжди був і буде важливою соціокультурною діяльністю, що відіграє важливу роль у життєдіяльності та майбутньому покоління, що зростає. Фізична, функціональна і техніко-тактична підготовленість спортсмена не є запорукою великих успіхів у спорті. Успішне вирішення змагальних і тренувальних завдань залежить насамперед від психічної підготовки спортсменів. Мотивація дуже важлива в будь-якій людській діяльності, особливо в спорті, де потрібні найкращі результати за короткий проміжок часу в інтенсивній конкуренції з іншими спортсменами та спортивними командами. Сучасний спорт немислимий без змагальної боротьби.

Змагання вимагають від спортсменів мобілізації великої кількості сил, у тому числі тіла і духу, оскільки участь у них завжди є важким особистим завданням і водночас має високу суспільну значимість. Важливими є

дослідження мотивації та рівня саморегуляції, розроблення методів класифікації мотивації спортсменів, уточнення функцій та завдань спортивної мотивації. Сьогодні така проблематика набуває широкого обговорення.

Командні види спорту мають свої особливості, які відрізняють їх від індивідуальних видів спорту. Приклади популярних командних видів спорту включають футбол, баскетбол, волейбол, хокей та регбі. Ключовою особливістю командного спорту є співпраця та взаємодія між гравцями. Кожен член команди має свої функції та обов'язки, але всі вони працюють для досягнення спільної мети. Слабкий гравець може негативно вплинути на загальний результат команди. Успіх команди часто залежить саме від ефективного спілкування між гравцями, адже під час гри вони повинні швидко передавати один одному інформацію. Командні види спорту часто вимагають розроблення та впровадження певних тактик і стратегій, тому тренерам і гравцям необхідно проаналізувати своїх суперників і розробити план гри [5]. Спортивні командні ігри вимагають високого рівня психологічної стабільності та взаємної довіри між гравцями. Конфлікти всередині команди можуть мати негативний вплив на загальні результати [8].

Саморегуляція є важливою складовою частиною особистісного розвитку та успіху в спорті. Вона включає такі компоненти, як:

1. Цілепокладання – здатність спортсмена ставити перед собою чіткі, конкретні цілі;
2. Планування – розроблення плану дій для досягнення поставлених цілей;
3. Контроль та моніторинг – відстеження прогресу та внесення коректив у план;
4. Самодисципліна – здатність дотримуватись плану, незважаючи на перешкоди та спокуси;
5. Самооцінювання та самокорекція – критичний аналіз власних дій та внесення необхідних змін [2].

Губристична мотивація стосується прагнення досягти високих результатів, постійного самовдосконалення та переваги над іншими. У командних видах спорту це може проявлятися як:

1. прагнення до лідерства – бажання бути лідером команди;
2. змагальність – сильне бажання перемогти та перевершити суперників;
3. перфекціонізм – прагнення досягати максимальних результатів та високих стандартів [1].

Спортсмени з високим рівнем саморегуляції здатні краще контролювати свої дії, що сприяє досягненню їхніх цілей і підвищенню губристичної мотивації. У свою чергу висока губристична мотивація може стимулювати розвиток саморегуляційних навичок, оскільки спортсмен прагне досягти своїх амбітних цілей і готовий працювати над собою [6]. У командних видах спорту взаємодія між членами команди відіграє важливу роль. Спортсмени з високим рівнем саморегуляції можуть краще координувати свої дії з партнерами по команді, що сприяє загальному успіху. Висока губристична мотивація може допомагати у створенні конкурентного, але підтримуючого середовища в команді. Узагальнюючи, можна сказати, що регуляторно-особистісні властивості саморегуляції та рівень губристичної мотивації тісно пов'язані між собою і

взаємно впливають на успішність спортсмена в командних видах спорту [10]. Розвиток одного із цих складників сприяє вдосконаленню іншого, створюючи умови для досягнення високих спортивних результатів та ефективної командної роботи.

Таким чином, саморегуляція і губристична мотивація в командних видах спорту взаємопов'язані й доповнюють одне одного. Добре розвинена саморегуляція сприяє більш ефективному використанню мотиваційних ресурсів, тоді як змішана мотивація підтримує високий рівень саморегуляції. Останнє включає навчання, спрямоване на поліпшення емоційного контролю, створення мотиваційних програм і розвиток навичок командної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белецька А. Психологічні особливості мотиваційної спрямованості спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *The scientific heritage*. 2020. № 54. С. 59–63. URL: <http://surl.li/ukstq>
2. Бортун Б., Хуртенко О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2 (1). С. 119–123.
URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/862f4b14-eb06-41eb-8364-c20dd3ce19c7/content>
3. Гах Р. Індивідуально-стильові особливості спортивної саморегуляції підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 2 (36). С. 639–650. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-639-650](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-639-650)
4. Гах Р. Губристична мотивація спортсменів у залежності від типологічних особливостей саморегуляції спортивної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2023. № 69. С. 39–50. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.03>
5. Окса М., Іваненко В. Особливості мотивації спортивної діяльності студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75 (1). С. 156–161. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.30>
6. Коломійцев А. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2021. № 65. С. 154–169. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.09>
7. Лукова С. Зв'язок мотивів спортивної діяльності із самореалізацією підлітків-спортсменів. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2022. № 67. С. 110–128. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.08>
8. Рудюк О. Стильові особливості саморегуляції поведінки майбутніх фахівців психологів. *Психологія реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 186–193. DOI: <https://orcid.org/0000-0003-0200-1982>
9. Чернявська Т. Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*. 2024. № 1 (31). С. 75–85. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1907450>
10. Ящук С., Совгіра., Пензай С. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2023. № 4. С. 129–135. DOI: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.4.2023.295470>