

Механізми психологічного захисту «компенсація» має сім зворотніх зв'язків із окремими характеристиками самоактуалізації, такими як: шкала «орієнтації у часі» ( $r = -0,419$ ), «креативність» ( $r = -0,317$ ), «автономність» ( $r = -0,335$ ), «спонтаність» ( $r = -0,376$ ), «саморозуміння» ( $r = -0,446$ ), «аутосимпатія» ( $r = -0,447$ ), «контактність» ( $r = -0,467$ ). Якщо даний механізм посилюється, то особистість намагається знайти якість підходяще якості для заміни реального чи уявного нестачі, дефекту, нестерпного почуття. Це найчастіше відбувається за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості, що дозволяє, при необхідності, уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищити почуття самодостатності. У цьому випадку запозичені цінності, установки або думки не стають частиною самої особистості, оскільки приймаються без аналізу і переструктурування. В результаті посилення напруженості психологічного захисного механізму «компенсація» знижуються такі особливості самоактуалізації, як здатність сприймати життя в сьогоденні як цінність, вірити у власні можливості та інших людей; посилюється переживання почуттів відчуження, самотності і невпевненості. Таким чином, «компенсація» пов'язана зворотними взаємозв'язками з самоактуалізації через такі складові, як орієнтація в часі, віра у свої можливості, позитивне ставлення і розуміння себе і своїх потреб, комунікативні здібності. Варто зазначити відсутність взаємозв'язку між характеристикою самоактуалізації «гнучкість у спілкуванні» з усіма механізмами психологічного захисту та рейтингу. Це може свідчити про те, що гнучкість у спілкуванні не є важливою якістю для досягнення успіху в шахах.

**ВИСНОВКИ.** Механізми психологічного захисту справляють різний по силі деструктивний вплив на характеристики самоактуалізації. Найбільш тісно взаємозв'язані наступні характеристики самоактуалізації та механізми психологічного захисту:

- заміщенням і орієнтацією в часі, саморозуміння, аутосимпатія, контактність;
- проєкцією і поглядом на природу людини;
- регресією і контактністю.

Таким чином, підвищення напруженості механізмів психологічного захисту призводить до зниження самоактуалізації, особливо це відбивається на таких показниках, як «орієнтація в часі» і « погляд на природу людини».

Водночас через показники самоактуалізації можна впливати на зниження несвідомих способів захисного реагування особистості. Це можливо через показник «орієнтація в часі», що має найбільше число взаємозв'язків (з шістьма з восьми діагностованих механізмів психологічних захистів): даний показник має найсильніші за ступенем тісноти показники взаємозв'язку з психологічними захистами: «компенсація», «регресія», «заміщення», «реактивне утворення». Зниження напруженості несвідомого захисного реагування особистості можливо через усвідомлене посилення здатності особистості жити справжнім, цінувати те, що відбувається в житті в даний момент часу, розуміти кінцівку існування і в той же час прагнути до досягнення важливих для себе цілей, цінувати життєвий досвід, набутий у минулому.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
2. Маликова, Т.В. Психологическая защита: направления и методы: Учебное пособие / Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатровой. – СПб. : Речь, 2008. – 231 с.
3. Марищук, Л.В. Психологические защиты и их использование спортсменами разных видов спорта / Л.В. Марищук, Е.В. Валяк // Материалы Международной научно-практической конференции. – Минск : БГУФК, 2010. – Ч. 2. – С. 127-130.
4. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
5. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.
6. Koltko-Rivera, M. E. The psychology of worldviews. Review of General Psychology, 2004. - №8, - P.3–58.
7. Maslow, A. H. (1993b). Theory Z. In A. H. Maslow, The farther reaches of human nature (pp. 270– 286). New York: Penguin/Arkana. (Reprinted from Journal of Transpersonal Psychology, 1969 -№1(2), - P.31–47)
8. Plutchik, R. Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. / R. Plutchik // Emotion: Theory, research, and experience: in 5 vol. / eds. R. Plutchik, H. Kellerman. – Academic Press, 1990. – Vol. 5. – P. 3–41.

**Толмачева С.Е.**

#### ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМИ

*В статье рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями. Подчеркивается, что мотивы являются чрезвычайно многогранными и разнообразными не только по содержанию, но и по психологическим категориям.*

**Ключевые слова:** мотивация, физические упражнения, занятия физическими упражнениями, учебно-тренировочный процесс, здоровый образ жизни.

**Толмачева С.Е. Виховання потреб і мотивів до зайняття фізичними вправами.** В статті розглядаються особливості формування мотивації до занять фізичними вправами. Підкреслюється, що мотиви є досить багатограними та різноманітними не тільки за змістом, але й за психологічними категоріями.

**Ключові слова:** мотивація, фізичні вправи, заняття фізичними вправами, учбово – тренувальний процес, здоровий спосіб життя.

**Tolmacheva S.E. Education of necessities and reasons to employments physical exercises.** The article considers peculiarities of forming motivation to the lessons of physical exercises. It is underlined that the motives are extremely versatile and various not only as concerned to content but also as concerned to psychological categories. The attitude of students to physical culture is one of actual social and pedagogical issues. This task should be solved in two ways namely as personally important issue and as socially necessary issue. It takes place underestimation of importance of physical culture which influences on such valuable and reasonable aims of person as mental enrichment and development of cognitive possibilities. In particular it is connected with decrease of upbringing and educational potential of training lessons,

with displacement of accent of attention to standard indices of moving activities, with limitation of range of pedagogical influences. The special role of the training process is to take students needs at physical culture and healthy mode of life. The need is the psychological state which is characterized interest of a person to certain actions which are perceived as necessary condition of existence. The various needs are divided as a rule into a four groups: biological needs which underlie at basis of human development such as the need at food as well as action, defense, native etcetera; pecuniary needs such as the need at clothing, dwelling etcetera; mental needs such as the need at cognition of yourself and environment, aesthetics, creature; social needs such as the need at communication, labour, acknowledgement by other people, belonging to certain group of people (for example to do physical exercises etcetera). The motives are closely connected with the needs. The motives are the certain inducements to activities. The motivation is the moving force of conscious behaviour of a person. A motivation takes leading place in behaviour of a person as if a motivation is at a character, world outlook, direction of behaviour and activities. The motives are extremely versatile and various not only as concerned to content but also as concerned to psychological categories.

**Key words:** motivation, physical exercises, lessons of physical exercises, educational and training process, healthy mode of life.

**Актуальность.** Отношение студентов к физической культуре – одна из актуальных социально – педагогических проблем. Решать её нужно с двуединой позиции – как лично значимой и как общественно необходимой. Тревожным выводом являлся серьезная недооценка студентами значимости физической культуры, воздействующей на такие ценностно - мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно - воспитательного потенциала учебно-тренировочных занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели двигательной деятельности, ограниченностью диапазона педагогических воздействий. Особая роль учебно-тренировочного процесса — привить студентам потребности в физической культуре и здоровом образе жизни [1.4.7.9]

*Потребность* — это психологическое состояние, характеризующееся стремлением личности к определенным действиям, которые воспринимаются как необходимое условие существования.

Многочисленные потребности делят, как правило, на четыре группы: *биологические*, лежащие в основе жизнедеятельности человека — потребность в пище, движении, избегание угрозы, продолжении рода и т. д.; *материальные* — потребность в одежде, жилище и т.д.; *духовные* - потребность в познании себя и окружающей среды, в эстетических наслаждениях, в творчестве; *социальные* — потребность в общении, труде, в общественной работе, в признании другими людьми, в принадлежности к определенной группе людей (например, заниматься определенным видом физических упражнений, быть членом определенного спортивного коллектива и т.д.). С потребностями тесно связаны мотивы — конкретные побуждения к деятельности. *Мотивация* — это движущая сила сознательного поведения человека. Она занимает ведущее место в структуре личности, как бы пронизывает характер, мировоззрение, направленность поведения и деятельность. Мотивы чрезвычайно многогранны и разнообразны не только по содержанию, где они просто безграничны, но и по психологическим категориям.

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их существования. К первым можно отнести желание студента заниматься физической культурой вообще; чем заниматься конкретно, ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание студента заниматься преимущественно одним видом спорта или определенными упражнениями [3.4.6]. Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае студент удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

- самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие двигательных способностей, психических качеств, укрепление здоровья);
- самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.);
- подготовка себя к профессиональной деятельности, к труду;
- удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу).

Мотивационная сфера личности студента характеризуется трудностью выбираемых им целей. Под целью понимают объекты и ситуации, которых нужно достигнуть для удовлетворения потребности. Трудность целей (задач), которые ставит перед собой человек, определяет уровень его притязаний: чем труднее цель, тем выше уровень притязаний; уровень притязаний определяется ситуацией, но он может характеризовать и постоянную тенденцию человека выбирать для себя высокие или заниженные цели.

Следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо формировать у студентов такое состояние, которое характеризуется стремлением к занятиям физическими упражнениями с целью развития физических и морально - волевых способностей [2.5.8]. Активное отношение к окружающему миру составляет одну из главных особенностей человека. Формы проявления человеческой активности весьма разнообразны. К ним относится широкий спектр действий и поступков деятельности людей. Общим обоснованием, объединяющим все виды активного отношения людей к реальной действительности, является то, что их действия возникают не спонтанно. Это сложный психофизиологический процесс, имеющий вполне конкретную основу. Формирующим и направляющим началом любой активности выступает ее мотив, являющийся побудителем к действию, поступку. От слабо мотивированного человека нельзя ожидать большой отдачи в любом деле.

**Цель исследования** – формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

**Задание исследования** – определить мотивационные факторы деятельности студентов, которые будут способствовать развитию жизненно важных заданий, решению проблемных воспитательных ситуаций, профессиональной ориентированности, воспитанию психологических качеств, развитию общей и специальной физической подготовленности.

**Методы и организация исследования**

Для решения поставленной задачи использовались такие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, методы двигательных тестов.

**Результаты исследований**

Приобщение человека к физической культуре следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношении к окружающему миру, к себе, к

своему здоров'ю. Доказано, що никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов – возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства и деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать при помощи оздоровительной деятельности по отношению к себе, то есть развивать новые качества путём упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Назовём главные из них:

- мотивация самосохранения – человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать;

- мотивация подчинения этнокультурным требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество определило полезные привычки, выработало систему защиты от неблагоприятных факторов. Всё это передавалось в определённом этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в специально оборудованных для этого местах;

- мотивация получения удовольствия от здоровья есть простая гедоническая мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать, так как эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции и способствуют хорошему настроению. Всё это даёт толчок к формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже и к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переуусердствовать в этом;

- мотивация самосовершенствования проявляется в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. Здоровый выпускник имеет большую вероятность успеха;

- мотивация маневрирования сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и своё местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

- мотивация сексуальной реализации формируется так: «Здоровье даёт мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья;

- мотивация достижения максимально возможной комфортности есть следующее: здорового человека не тревожит физическое и психологическое неудобство.

## ВЫВОДЫ

Основное направление в данном аспекте — это предъявление человеку жизненно важных заданий, создание проблемных воспитательных ситуаций, организация для него видов деятельности. Необходимо подчеркнуть, что в основе развития мотивации должна лежать значимая для человека деятельность. Именно то, что особенно важно для человека, выступает в конечном счете в качестве мотивов и целей его деятельности и определяет подлинный стержень личности. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями у студентов, имеющих негативное отношение к двигательной деятельности является важной задачей педагога физической культуры в вузе.

## ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле. Отсюда и возникает масса сложных, порой неразрешимых вопросов: как более эффективно обеспечить вовлечение в занятия физической культурой большинство населения? Как побуждать к выполнению неинтересной, но необходимой работы? При каких условиях самые разнообразные мотивационные установки различных лиц переходят в одинаковые состояния, необходимые для эффективного осуществления оздоровительных задач? При каких педагогических условиях достигается сочетание личностно значимых и общественно важных потребностей, интересов и мотивов?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Борзилова Ж. М., Николаенко О. С. Повышение мотивации средствами спортивных игр // IV Всеукраїнська наукова конференція «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи. Матеріали конференції – Донецьк, ДонНУ – 2006 – с. 37 – 38.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы // Е. П. Ильин – СПб: Издательство «Питер», 2000 – 512 с.
3. Лотенко А. В., Плешков А. В. и другие. Мотивация студентов в физкультурной деятельности // Материалы VII Межуниверситетской научно – методической конференции – Ростов – на – Дону, 2002 – 21.
4. Минков Е. Г. Мотивация, структура, функционирование // Е. Г. Минков – Дубна «Феникс +», 2007 – 416 с.
5. Сіренко Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та Медико – біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: наукова монографія за редакцією професора Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ 2006 - № 4 – с. 161 – 163.
6. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten – Jn: Trainingswissenschaft – Berlin: Sportverlag, 1994 – P. 137 – 145.
7. Hotz A. Hauptaufgaben des Sportlichen Trainings // Trainingswissenschaft – Berlin: Sportverlag, 1994 – P. 294 – 308.
8. Nagle F. J. Physiological assessment of maximal performance // Exercise and Sport Sciences Reviews. Vol. I, 1973 – P. 313 – 332.
9. Roy R. R., Baldwin K. M., Edgerton V. R. The plasticity of skeletal muscle: Effects of neuromuscular activity // Exercise and Sport Sciences Reviews, 19, 1991 – P. 269 – 312