

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

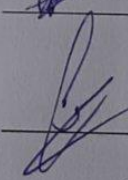
**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

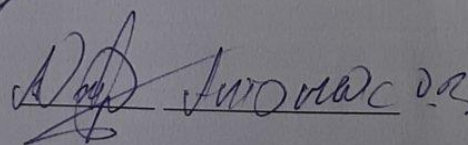
Виконав студент групи ФКСм-24-1


Максим МИКИТЮК

Керівник доктор педагогічних наук, професор

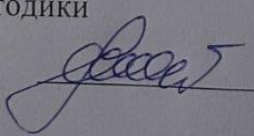

Олександр СОЛТИК

Нормоконтролер: _____


Тетяна ЧОПІК

До захисту допускаю:

В.о. завідувача кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту


Тетяна ЧОПІК

Дата _____

Хмельницький 2025

АНОТАЦІЯ

Микитюк М. Особливості розвитку відповідальності у спортсменів індивідуальних видів спорту. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2025.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу та двох розділів. Об'єкт дослідження – особистісні якості спортсменів індивідуальних видів спорту. Предмет дослідження – відповідальність спортсмена.

У роботі розглядаються питання, присвячені виявленню впливу занять індивідуальними видами спорту на формування відповідальності спортсменів. Здійснено порівняння рівня розвитку відповідальності між здобувачами вищої освіти, які не займаються у спортивних секціях, та спортсменів з індивідуальних видів спорту. Зокрема було встановлено відсутність значимих розбіжностей між цими двома групами.

Проаналізовано: понятійний апарат, щодо визначення відповідальності; виокремлено низку показників, які характеризують відповідальність особи, в тому числі людей, які пов'язані із спортивною діяльністю; окреслено чинники, які впливають на формування відповідальності; виявлено залежність формування відповідальності в осіб, які займаються у спортивних секціях з індивідуальних видів спорту.

Запропоновано: поради і рекомендації щодо покращення відповідальності осіб, які займаються у спортивних секціях з індивідуальних видів спорту. Охарактеризовано низку тренінгових вправ, спрямованих на розвиток відповідальності засобами спортивної діяльності.

Під час педагогічного експерименту підтверджено дієвість запропонованих впливів з метою удосконалення відповідальності осіб, які займаються в індивідуальних видах спорту.

Ключові слова: види спорту, відповідальність, тренінгові вправи, індивідуальні види спорту.

ANNOTATION

Mykytyuk M. Peculiarities of the development of responsibility in athletes of individual sports. – Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2025.

The master's qualification work consists of an introduction and two sections. The object of research is the personal qualities of athletes in individual sports. The subject of research is the responsibility of the athlete.

The paper examines issues dedicated to identifying the impact of individual sports on the formation of athletes' responsibility. A comparison of the level of responsibility development between higher education students who do not participate in sports sections and athletes in individual sports was carried out. In particular, it was established that there were no significant differences between these two groups.

Analyzed: conceptual apparatus for defining responsibility; a number of indicators are identified that characterize the responsibility of a person, including people associated with sports activities; factors that influence the formation of responsibility are outlined; revealed a dependence of the formation of responsibility in individuals who participate in sports sections in individual sports.

Proposed: Tips and recommendations for improving the responsibility of individuals involved in individual sports in sports sections. A number of training exercises aimed at developing responsibility through sports activities are described.

During the pedagogical experiment, the effectiveness of the proposed influences was confirmed in order to improve the responsibility of individuals involved in individual sports.

Keywords: sports, responsibility, training exercises, individual sports.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 РОЛЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1 Відповідальність – як одна із важливих якостей людини.....	12
1.2 Формування відповідальності у спорті.....	22
1.3 Особливості прояву відповідальності в індивідуальних видах спорту.....	23
Висновок до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ	30
2.1 Обґрунтування методів дослідження та організація дослідження	30
2.2 Особливості прояву лідерських якостей у спортсменів в ігрових видах спорту	38
2.3 Рекомендації щодо удосконалення відповідальності у спортсменів, які займаються в індивідуальних видах спорту	42
2.4 Порівняльна характеристика відповідальності у спортсменів в індивідуальних видах спорту	58
Висновок до другого розділу	60
ВИСНОВКИ.....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЗВО – заклад вищої освіти

ХНУ – Хмельницький національний університет

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності

ВСТУП

Актуальність. У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамічністю соціальних процесів, зростанням вимог до особистісної автономії та інтелектуальної гнучкості, відповідальність постає однією з ключових якостей, що визначає життєвий успіх та соціальну зрілість індивіда. Інтенсивний темп життя, швидкі зміни професійних стандартів та необхідність самостійного ухвалення рішень посилюють значущість уміння нести відповідальність за власні дії, вибори та наслідки. У цьому контексті дослідження феномену відповідальності набуває особливої ваги, оскільки воно дозволяє розкрити внутрішні механізми розвитку особистості, її моральної стійкості та здатності до конструктивної взаємодії з суспільством.

Водночас відповідальність є важливою умовою ефективної соціальної адаптації та професійної самореалізації. Вона забезпечує здатність людини планувати діяльність, прогнозувати наслідки власних рішень та дотримуватися морально-етичних норм. Підвищена потреба в індивідуальній відповідальності простежується й у контексті глобальних викликів – економічних криз, інформаційних ризиків, зростання рівня невизначеності. Саме тому вивчення ролі відповідальності розкриває можливості оптимізації процесів особистісного розвитку та формування соціально компетентної особистості.

Не менш важливе значення відіграє відповідальність у спортивній діяльності. Так відповідальність є однією з фундаментальних особистісних якостей, що визначає ефективність підготовки спортсмена, його здатність до самоконтролю та стабільного досягнення результатів. Вона проявляється в усвідомленому ставленні до тренувального процесу, дотриманні режиму, виконанні рекомендацій тренера, а також у готовності приймати наслідки власних рішень на шляху до спортивних досягнень. Саме відповідальність забезпечує структурованість діяльності атлета, сприяє формуванню дисципліни та цілеспрямованості.

Однією з ключових ролей відповідальності є підтримання стабільності та системності тренувального процесу. Спортсмен, який відповідально ставиться до власного розвитку, здатний регулярно виконувати фізичні та технічні завдання, контролювати навантаження, раціонально планувати відновлення та харчування. Відповідальність формує вміння працювати на перспективу, що є критично важливим у спорті, де успіх залежить не від разового зусилля, а від тривалої й послідовної роботи.

Важливим аспектом є й морально-етичний вимір відповідальності. Спорт передбачає дотримання правил, чесну поведінку, повагу до суперників та партнерів по команді. Відповідальна позиція спортсмена запобігає проявам недоброчесної гри, порушенням спортивної етики, використанню заборонених засобів. Таким чином, відповідальність забезпечує чистоту спорту та підтримує довіру до змагального процесу.

Крім того, у командних видах спорту відповідальність набуває ще глибшого змісту, адже передбачає не лише турботу про власні дії, а й усвідомлення їхнього впливу на результат команди. Спортсмен повинен вміти узгоджувати власні інтереси з інтересами колективу, приймати рішення, що сприяють досягненню спільної мети, і відповідати за виконання своєї ролі на майданчику.

Зважаючи на важливе значення відповідальності для людини на її дослідження спрямована увага багатьох науковців. На теперішній час проблемами дослідження відповідальності та її ролі у життєдіяльності людини займаються багато вчених, зокрема: І. Кант, Г. Сковорода, С. Руденко, Т. Лірі, О. Патинок, О. Дробницький, С. Анісимов, Л. Грядунова, Т. Алексєєва, Л. Берковіц, К. Луттерман, М. Савчин, Ф. Гайдер, К. Абульханова-Славська, С. Баранова, К. Назаренко, В. Андрущенко, Л. Губерський, М. Михальченко, Р. Зозуляк-Случик, Р. Костригіна, М. Резниченко, М. Ланських, О. Пономарьов, С. Пазиніч, В. Малахов, К. Пекач, Т. Титаренко, Ю. Гільбух, К. Наранхо, Л. Бурлачук, Г. Балл, Т. Вольфовська, О. Штепа, Г. Йонас, Карл Роджерс, В. Мерлін, В. Франкл, Джон Ленк, Т. Овчаренко, Н. Мацкевич, Л. Чеханюк, Н. Карабанова, А. Артюшенко, С. Гречуха та інші.

За загальним визначенням відповідальність – це усвідомлена готовність людини нести наслідки своїх дій, вчинків і слів, а також здатність виконувати взяті на себе зобов'язання перед собою, іншими людьми чи суспільством, враховуючи їхні інтереси та норми. Це також покладений обов'язок або відповідальність за певну ділянку роботи та готовність звітувати за цю роботу.

Поруч із дослідженнями відповідальності у житті людини вчених також турбує проблема удосконалення відповідальності в різних сферах професійної діяльності, в тому числі у сфері фізичної культури і спорту. Так, відомі чисельні дослідження низки науковців, зокрема: Ю. Мусхаріна, О. Холодний, Ю. Долинний, А. Маслоу, С. Пінчук, О. Попова, А. Макінтайр, Г. Йонас, Л. Зінченко, С. Переверзева, Н. Царьова та інші.

Незважаючи на чисельні наукові роботи, присвячені проблемі дослідження відповідальності у спортсменів індивідуальних видів спорту, наявна інформація носить фрагментарний характер та потребує проведення додаткових досліджень.

Дана кваліфікаційна робота є основним освітнім компонентом, який включено до освітньої програми навчання здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт» за другим (магістерським) рівнем освіти та обов'язковою умовою підсумкової атестації, що відображено у стандарті вищої освіти № 516 від 11.05.2021 р. затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України. Дана тема кваліфікаційної роботи пройшла обговорення на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету і затверджена наказом ректора № 65 від 25.08.2025р.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей формування відповідальності у спортсменів індивідуальних видів спорту та перевірки дієвості заходів щодо її удосконалення.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи, сформульовано такі завдання:

1. Дослідити проблему відповідальності у житті людини.
2. Виявити роль відповідальності у сфері спорту.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку відповідальності у спортсменів індивідуальних видів спорту.

4. Перевірити дієвість запропонованих рекомендації та тренінгових програм щодо удосконалення відповідальності у спортсменів індивідуальних видів спорту.

Об'єкт дослідження – особистісні якості спортсменів індивідуальних видів спорту.

Предмет дослідження – відповідальність спортсмена.

Провідна ідея дослідження ґрунтується на тому, що відповідальність як якість особистості відіграє важливе значення в різних сферах життя в тому числі у спортивній діяльності. Виявлення чинників, що впливають на відповідальність спортсменів індивідуальних видів спорту, та здійснення цілеспрямованих впливів використовуючи різні тренінги та через надання рекомендацій і порад під час навчально-тренувального процесу слугуватиме покращенню рівня відповідальності. В подальшому це матиме важливе значення під час майбутньої професійної діяльності та у сфері фізичної культури і спорту.

Саме обґрунтування порад і рекомендацій щодо удосконалення організованості, використання спеціальних тренінгів з цією метою обумовлює **практичну значущість** обраної теми.

Інформаційною базою виконаного дослідження стала навчально-наукова лабораторія кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету та Хмельницької обласної школи вищої спортивної майстерності. Під час переддипломної практики емпіричний матеріал було отримано завдячуючи здобувачам вищої освіти, які навчалися на спеціальності Середня освіта (Фізична культура) різних курсів першого бакалаврського рівня, та спортсменів з індивідуальних видів спорту, які займаються на базі ШВСМ. Загалом участь взяли 40 осіб, з яких 20 займалися у спортивних секціях, решта не займалися. Під час виконання педагогічного експерименту не враховувалися гендерні особливості учасників досліджень.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань використано низку **методів дослідження**. Теоретичні методи – аналіз філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, літератури за проблемою визначення впливу занять у спортивних секціях на відповідальність здобувачів

вищої освіти; загальнонаукові методи: аналіз і синтез, індукція і дедукція, формалізація та абстрагування – для формулювання висновків. Емпіричні – діагностичні (анкетування), педагогічне спостереження для забезпечення точності проведення діагностичних процедур визначення показників організованості. Статистичні – метод середніх величин для визначення середніх значень показників організованості, Т-критерій Стьюдента для визначення значимості відмінності у показниках організованості під час проведення педагогічного експерименту. Графічне відображення даних у вигляді таблиць і рисунків.

Публікація. Окремі результати проведеного дослідження висвітлено в науковій публікації: Микитюк М. О., Солтик О. О. Роль відповідальності у спортивній діяльності: зб. тез доповідей V регіональної наук.-практ. інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» Хмельницького національного університету. – Хмельницький :ХНУ, 2025. С. 41-42.

Апробація результатів дослідження відбувалася на V регіональної наук.-практ. інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 листопада 2025 року. Виступ за темою: Роль відповідальності у спортивній діяльності.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з наступних складових частин: анотації на українській і англійській мовах, переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 73 сторінки, із них 65 – основного тексту. Робота містить два малюнки, одну таблицю та дві формули. Список використаних джерел містить 38 найменувань, з них 3 на іноземній мові.

РОЗДІЛ 1 РОЛЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Відповідальність – як одна із важливих якостей людини

Відповідальність «слово», яке науковці позиціонують із позитивною якістю людини [14]. У сучасному суспільстві в різних сферах життя зустрічається термін «Відповідальність». Часто під час керівних дій застосовується покладання відповідальності на певну особу. Або особа може брати відповідальність за певні власні дії. Розглянемо більш детально визначення відповідальності в науковій літературі.

Зважаючи на багатоплановість поняття відповідальності розглядається в різних науках, зокрема у філософії, психології у сфері права тощо.

У первинному розумінні з точки зору філософії поняття відповідальність пов'язували із категорією свободи. У цьому контексті свобода означає здатність людини діяти вільно у відповідності до власних потреб, бажань та намірів всупереч стороннього примусу. Один із перших був філософ Сократ, який намагався довести владі Афін, що людина має право на власні переконання.

Інший філософ Аристотель розширив поняття відповідальності, пов'язавши його з такими поняттями як добровільність, спонтанність, які впливають на незалежність прийняття рішень. Загалом Аристотель відповідальність розглядає поруч із добродієністю, моральними принципами, формулює етичні принципи поведінки тощо.

Німецький філософ І. Кант доповнив поняття відповідальності через такі категорії, як створення рамок управління суспільством, набуття права розпоряджатися власним життям тощо.

Важливими є представлення відповідальності у філософських поглядах [32], який запропонував глибоке та цілісне розуміння відповідальності. За баченням вітчизняного філософа відповідальність характеризується внутрішнім моральним обов'язком людини бути вірною власній природі, слухати голос совісті, пізнавати себе та будувати життя на принципах духовної свободи. Як вказує Г. Сковорода

відповідальність це стан внутрішньої гармонії, який в свою чергу визначає поведінку людини та визначає її місце у світовому порядку.

Також з філософської точки зору відповідальність можна розглядати, як відбиток об'єктивно необхідних взаємин між особистістю, колективом і суспільством [29]. Як зазначає С. Руденко [29] можлива відповідальність між людиною і державою. Цей вид відповідальності можна продемонструвати по тому, як окремо взята особистість підпорядковується державі, як її позиція, поведінка та погляди вписуються у загальноприйняті рамки. Водночас вона сама не зможе впливати на зміни у соціальному житті. Продовжуючи думку автор наголошує про те, що відповідальність у філософському розумінні відноситься до одного з найбільших проявів громадської сутності особи, відповідальність пов'язують із головною соціально значимою якістю, які тісно пов'язана із свободою вибору різних вчинків людини.

З етичної точки зору відповідальність відноситься до моральної категорії, яка характеризує особистість з позиції дотримання нею моральних вимог, які відображаються ступень участі людини та соціальних груп у власному моральному удосконаленні, також у вдосконаленні суспільних відносин.

Якщо дивитись в словник сучасної літературної мови, там відповідальність визначається як обов'язок звітуватися за власні дії, та здатність брати на себе провину за можливі наслідки.

Значний внесок в розвиток поняття відповідальність з точки зору психології вніс американський психолог Т. Лірі [37]. Науковець наголошує на тому, що зі зростанням свободи паралельно збільшується відповідальність особи. Науковець в підтвердження цієї думки наводить приклади про те, що за свободу дії, свободу рішення, свободу вибору завжди стоїть відповідальність. У цьому зв'язку може виникати відповідальність перед суспільством, перед собою, перед Богом тощо. Водночас відповідальність може бути за себе, за суспільство за державу, за певну ділянку роботи тощо.

Ще більш широке розуміння відповідальності висвітлено у працях О. Патинок [23]. У своїх роботах науковець розглядає відповідальність як складно

організовану особистісну якість, яка відноситься до загальних властивостей особистості та має внутрішню та зовнішню структури. Якщо внутрішня структура відповідальності науковцем подана через взаємозв'язок трьох компонентів: когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового. В свою чергу зовнішня структура має три елементи: суб'єкт, об'єкт та інстанції. На цій основі науковець довів, що відповідальність відноситься до особистісної якості, яка розкривається через свободу прийняття рішень, свободу вибору, власної поведінки що у свою чергу суттєво впливає на самореалізацію особистості.

Продовжуючи досліджувати відповідальність О. Патинок [24] виокремив чотири напрями розвитку відповідальності: 1) від колективної до індивідуальної; 2) від зовнішньої до внутрішньої (усвідомленої); 3) від відповідальності за минуле до відповідальності за майбутнє; 4) від зміни в часі самого суб'єкта поведінки.

Існують різні види і класифікації відповідальності. Так, О. Дробницький, С. Анісимов, Л. Грядунова виокремлюються дві сторони відповідальності: об'єктивну і суб'єктивну. З об'єктивною відповідальністю пов'язують різні вимоги, які пред'являє суспільство до особи. В свою чергу суб'єктивну сторону відповідальності співвідносять із станом свідомості яка виникає у формі почуття відповідальності, совісті і обов'язку.

Продовжуючи думку науковців розглядаючи відповідальність через призму суб'єкт – суб'єктних стосунків можна відповідальність порівняти як стосунки між особистістю і суспільством, або через взаємодію рівноправних суб'єктів життєдіяльності. Поряд із цим відповідальність виступає важливою реалізації як власної свободи так і свободи інших людей. В свою чергу рівень свободи можемо визначити через ступень усвідомлення кожною людиною наявних соціальних умов та розуміння індивідуального обов'язку та власної відповідальності.

Продовжуючи цю думку можемо порівняти свободу та відповідальність як взаємопов'язані полюси духовного і морального простору людського життя. Таким чином, свобода виступає передумовою її відповідального життя. В сучасному розумінні відповідальність характеризується, як властивість суб'єкта, який здійснює певні соціальні дії, водночас відповідальність виступає як необхідна

передумова реалізації не лише свободи суб'єкта, в більш широкому розумінні як здійснення свободи інших людей, суспільства та країни.

Відомий психологічний підхід до відповідальності, коли відповідальність розглядається через чотири вектори розвитку відповідальності:

А) Від колективної до індивідуальної. За цим вектором за вчинок скоєний окремою людиною несе відповідальність не група осіб, до якої належить людина, а виключно вона сама.

Б) Від зовнішньої до внутрішньої. Цей вектор проявляється в тому, що людина змінює власне усвідомлення поведінки. Відбувається перехід від зовнішнього контролю поведінки до внутрішнього.

В) Від ретроспективного плану до перспективного. Цей вектор розкривається в тому, що людина несе відповідальність не тільки за минуле, а також вона відповідальна стає і за майбутнє. Тобто людина не просто передбачає результати власних дій, а також намагається їх активно досягати.

Г) Відповідальність і термін давності. Цей вектор відображається в тому, що минулі стосунки між людьми переносяться на теперішні взаємини, навіть коли люди вже змінилися.

Порівнюючи те, яка відповідальність цінніша, більшість вчених сходяться на тому, що більш краща відповідальність, в якій людина орієнтується сама на себе, закони і норми виплекані всередині себе, по відношенню до відповідальності, при якій особи підпорядкована переважно соціальним інститутам. Так, людина з орієнтацією на власну відповідальність, як правило бере відповідальність за своє життя, свої професійне становлення, свій життєвий шлях. Поряд із цим потреба у людини знайти мету і сенс життя трансформується у потребу бути відповідальним за теперішні і майбутні події.

Як зазначає Т. Алексєєва [1] відповідальність можна розглядати, як складову професійної компетентності, яка характеризується спрямованістю суб'єкта на професійну діяльність та впливає на процес і результати професійної діяльності через дотримання та належне ставлення до власних професійних обов'язків і якостей.

Як зазначили Л. Берковіц і К. Луттерман бути відповідальним, це означає що особа повинна визнавати та захищати цінності власного оточення, також сприяти реалізації та досягнення цілей [1]. Важливо відчувати відповідальність не лише за себе, а також відчувати відповідальність за іншого, особливо у випадках, коли успіх іншої особи прямо залежить від неї.

Вітчизняний учений М. Савчин [30; 31] зауважив, що найкраще формується відповідальність коли людина знаходиться безпосередньо в реальних життєвих обставинах та ситуаціях. В такому випадку активізуються механізми смислоутворення під час прийняття обов'язків. Науковець М. Савчин пропонує розглядати феномен відповідальності, як осмислений «продукт» людини, що спонукає утворенню мотивів, цілей, засобів для життєдіяльності. Продовжуючи роздуми про відповідальність учений визначив її як інтегративну якість, яка формує поведінку особи за рахунок усвідомлення та розуміння залежності особистості від суспільних цілей і цінностей, правил і норм поведінки тощо.

Також науковець наголошує на тому, що відповідальність важлива загальна властивість особистості, яка складається з когнітивних емоційно-мотиваційних та поведінкових компонент [31].

Окрім того науковці психологи виокремили три головні особи, які безпосередньо пов'язані із відповідальністю, це: суб'єкт, який несе відповідальність, об'єкт – те, за що несе цей суб'єкт відповідальність; та ще один суб'єкт, це та людина, перед ким несе людина відповідальність.

Зарубіжний психолог Ф. Гайдер [36] акцентує увагу на зовнішніх умовах, які мають вплив на відповідальність, зокрема головним чинником визначено вплив навколишнього середовища. У цьому зв'язку учений виділив низку стадій відповідальності, а саме: 1) генералізована відповідальність; 2) власна відповідальність; 3) диференційована відповідальність; 4) усвідомлена відповідальність; 5) повна відповідальність.

К. Абульханова-Славська пов'язала відповідальність із вірою у себе, у свої сили та почуття і дії. Також за думкою ученої для високо відповідальної особи не

потрібно зовнішнього контролю за її діями, оскільки у такої особи розвинуте відчуття відповідальності не лише перед собою а також перед іншими людьми.

Поряд із цим, людина стає відповідальною у тому випадку, коли буде розуміти себе, зміст свого життя, водночас має сформовані цінності, що її спрямовують та підштовхують до осмислених дій. Саме в цьому проявляється зв'язок між внутрішньою (психологічною) та зовнішньою (соціальною) сутністю відповідальності [8].

С. Баранова [4] визначила феномен відповідальності, як складову особистісної зрілості людини. Серед головних особливостей відповідальності авторка визначила відповідальну поведінку через ставлення до оточуючих людей та предметну відповідальність, відповідальність за певні речі або справи перед іншими людьми.

Зарубіжні учені J. Rotter та D. Stein [38] виявили інші ознаки відповідальності до який було віднесено: точність та пунктуальність, готовність відповідати за наслідки своїх дій та вірність особистості у виконанні покладених на нею обов'язків.

Окрім філософії та психології феномен відповідальності знайшов своє застосування також у соціології. Так, К. Назаренко [19] розкрив поняття відповідальності через виконання дій відповідно до загальноприйнятих соціальних норм, через відповідальне ставлення у взаємовідносинах між соціальними суб'єктами та суспільством, через виконання обов'язків соціальними суб'єктами перед соціумом.

Колектив учених В. Андрущенко, Л. Губерський та М. Михальченко [2] наголосили про те, що головним підґрунтям у процесі формування соціальної відповідальності стає взаємодія різних поглядів соціальних суб'єктів, які не завжди співпадають а можуть суперечити один одному.

На соціальній сутності терміну відповідальність також наголошує Т. Гоббс [7]. За поглядами ученого відповідальність має соціальну природу, яка зумовлена соціальним характером відносин, особливостями особистості, також проявляється

в різних відносинах, зокрема спрямованих на задоволення власних потреб та забезпечення прагнення до самозбереження та самореалізації [33].

Безперечно значний інтерес набуває феномен відповідальності у педагогіці. Педагогіка відіграє фундаментальну роль у розвитку людства, адже саме завдяки їй кожне нове покоління отримує можливість засвоювати накопичений досвід, знання та культурні цінності. Як наука про виховання, навчання й розвиток особистості, вона забезпечує безперервність історичного поступу, формування освічених та свідомих громадян, здатних до творчості, співпраці та відповідального ставлення до світу. Природньо що питанням відповідальності у педагогічній сфері надано багато уваги з боку науковців.

Значний інтерес викликають дослідження О. Вознюка [6], який дослідив відповідальність педагога. Загалом під цим явищем автор розуміє здатність особистості свідомо ставити стратегічні завдання перед собою та здобувачами освіти, прогнозувати способи розв'язання цих завдань, бути здібним до суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Так, Р. Зозуляк-Слущик, Р. Костригіна [12] дослідили феномен відповідальності у дітей старшого шкільного віку. Авторки зазначили, що у сучасному світі кожна людина у своєму житті повинна за нести за щось відповідальність. У цьому контексті відповідальність може бути перед сім'єю, перед колегами по роботі або перед громадянами тощо. Взяти на себе відповідальність означає нести відповідальність за свої дії перед іншими людьми. Також ученні зробили висновок про те, що модель поведінки учнів в значній мірі обумовлюється моделлю поведінки батьків та учителів (вихователів), оскільки учні переважно наслідують дії дорослих людей. Саме тому дорослі повинні слідкувати за своїми діями та вчинками, дотримуватися високих моральних норм та цінностей.

Оригінальний погляд на відповідальність висловили М. Резниченко, М. Ланських, О. Пономарьов та С. Пазиніч, які охарактеризували цю якість через стан людини, яка знаходиться в залежності від чинників, які спонукають її до здійснення певних дій або прийняття відповідних рішень [28].

В. Малахов [16] розкрив моральний аспект відповідальності. Як наголошує учений відповідальність тісно пов'язана з низкою характеристик особистості, зокрема: порядністю, загальною і професійною культурою, вихованістю тощо. Як зазначає вчений, мораль і етика проявляються тоді, коли постає запитання чи дії та певні поступки відповідають людській гідності, співпадають із власним сумлінням та власною відповідальністю перед іншими людьми.

Підсумовуючи різні бачення відповідальності можна представити її як складне і багатогранне явище, що повинно бути притаманне усім людям. Також можна відмітити що з відповідальністю не народжуються, а ця якість появляється поступово у процесі цілеспрямованого процесу виховання, особистісного розвитку та соціалізації. Саме тому велика увага приділяється розвитку відповідальності під час навчання в освітніх закладах, де педагоги прищеплюють здобувачам освіти відповідні почуття відповідальності, особливо у складних сучасних умовах життя.

К. Пекач [25] досліджуючи громадянську відповідальність зазначим, що одним із головних пріоритетів діяльності сучасного закладу освіти є виховання відповідального громадянина. Це не лише слова, ці положення закріплено належним чином у нормативно-правових документах в освітянській галузі.

Розглянемо які ще існують погляди на феномен відповідальності. Т. Титаренко [34] вважає, що лише зріла особистість спроможна рухатися проти течії та завжди залишатися незалежною незважаючи на будь-які життєві обставини. Також дослідник зауважує про те, що лише оптимальні домагання позитивно впливають на розвиток особистості, її зростання, зрілість та відповідальність.

Існує багато інших поглядів і представлень відповідальності. Так, Ю. Гільбух та К. Наранхо, розглядають професійну відповідальність як складову особистісної зрілості. Також відповідальність вченим віднесено до громадського обов'язку.

Л. Бурлачук виокремив когнітивну відповідальність, під якою науковець розуміє стан, коли людина відповідає за свої знання та водночас розуміє межі своєї компетентності. В свою чергу Г. Балл переконаний що відповідальна людина має достатньо компетенцій для прийняття стратегічних рішень, здійснення відповідальних життєвих виборів, реалізацію подальшої діяльності, яка

спрямована на реалізацію власних можливостей. Т. Вольфовська вважає, що поруч з відповідальністю має бути здатність до самостійної побудови власного життя, які разом утворюють центральне ядро, яке знаходиться всередині життєвої стратегії молодого людини. Також у цьому зв'язку важливими є психологічна зрілість, та психологічна готовність до професійної діяльності.

Як вказує В. Титаренко відповідальність це соціальний акт свідомої сутнісної людини, яка водночас є соціально відповідальна являється основних способом розвитку зрілої людини. За словами вченого саме під час переживань виникає необхідність втілення сутнісного у собі, покладанні на себе відповідальності. Саме при цих умовах соціально зріла особа починає стверджувати себе як суб'єктність.

Поєднання відповідальності і особистої зрілості сприяє за словами О. Штепи загальних моральних цінностей сприяє формуванню власної ролі.

Результатом трансформації і змістом особистісної зрілості є лише відповідальна людина спроможна набути соціальну зрілість та відповідальну побудову людиною власної концепції життя.

Г. Йонас Г. [13] визначив два види відповідальності: зовнішня і внутрішня. Автор, визначаючи зовнішню відповідальність, наводить приклад простягнутою руки. Як вказує науковець: відповідальність це відповідь соціуму на наші дії та поступки. Якщо простяг руку не туди куди треба – отримай по руці. Вся юридична система, суди різних юрисдикцій мають відношення до сфери зовнішньої відповідальності [35].

На відміну від зовнішньої внутрішня відповідальність характеризується як більш складна, глибинна, полягає у виглядів дотримання законів, правил і норм поведінки. В основі внутрішньої відповідальності знаходиться моральна відповідальність. Поряд із внутрішньою можна ще виділити такі види відповідальності як батьківська, професійна, інституційна, корпоративна, групова, колективна тощо.

Розглядаючи відповідальність як загально-соціологічну категорію відмічаємо її як свідоме ставлення особи до загальних потреб, обов'язків, суспільної необхідності, людських цінностей. В цьому контексті відповідальність

означає усвідомлення людиною власної значимості діяльності, наслідки своєї роботи для суспільства, певної групи, колективу тощо.

Американський учений-психолог Карл Роджерс визначає відповідальність, як основну ознаку сформованої особистості.

В. Мерлін [20] розглядає відповідальність, як якість вищого порядку. За розумінням ученого відповідальність об'єднує в єдине ціле низку властивостей особистості, зокрема: інтелектуальні, емоційні, моральні та етичні тощо. Водночас ця система характеризується багаторівневістю та багатокomпонентністю, на яку мають суттєвий вплив індивідуальні особливості людини та її соціальний статус.

Цікавий погляд на відповідальність продемонстрував В. Франкл [20], який охарактеризував відповідальність, як зовнішню вимогу яку ставить постійно життя. А людина навпаки намагається уникнути від відповідальності. Ще більш еволюційний підхід було запропоновано німецьким філософом Хансом Йонасом [20], який вважає, що за еволюційним правилом на зміну людині розумній має прийти людина відповідальна. Американський учений Джон Ленк порівняв відповідальність з людською сутністю. Як зазначає учений людина не лише відповідальна перед собою за дії, які відбуваються, вона також відповідальна за наслідки цих дій.

Досліджуючи відповідальність, як властивість особистості на прикладі туристичної діяльності Т. Овчаренко, Н. Мацкевич, Л. Чеханюк, Н. Карабанова [20] виявили поліструктурний характер і комплексну детермінованість. Поряд із цим у структурі відповідальності із соціально-психологічної категорії науковці визначили наступні компоненти: пізнавальний, емоційний та виконавчий. Також визначено, що технологічний процес управління формування відповідальністю складається із взаємопов'язаних послідовних функцій, до яких відносяться: організація, прогнозування, планування, керівництво, мотивація і контроль.

А. Артюшенко та С. Гречуха [3] наголошують про те, що серед важливих ознак сучасного суспільства є здатність людей швидко орієнтуватися в ситуаціях, які постійно змінюються, уміння самостійно приймати обґрунтовані та своєчасні рішення, здатність втілювати їх у практичній діяльності, і найголовніше уміння

брати на себе відповідальність за власні дії та прийняті рішення, за результати їх виконання.

1.2 Формування відповідальності у спорті

Цікавими були дослідження Ю. Мусхаріної, О. Холодного, Ю. Долинного [18], де науковці дослідили вплив спортивної діяльності на особистісні якості. Як зазначають ученні спорт, має великий вплив не лише на фізичну, тактичну підготовленість, спортивні досягнення але має значний вплив на духовну, морально-етичну сфери, суттєво впливає на особистісні якості, в тому числі сприяє розвитку відповідальності.

Оригінальні погляди на відповідальність і зв'язок із спортом висловив відомий вчений психолог А. Маслоу. Як зазначає вчений фізична культура і спорт допомагають обійти внутрішні кризи, які появляються внаслідок зречення людини від власного внутрішнього психічного світу на користь зовнішнього. Це цілком відповідає здоровому глузду, зокрема вкрай важливо для тих осіб, які перш за все орієнтуються і повинні діяти у зовнішньому світі. Продовжуючи власну думку вчений каже, що людині приходится обирати між романтизмом і тверезістю, між прагматизмом і поезією [27].

Як відмічають С. Пінчук, О. Попова [27] спортивна діяльність відноситься до особливого виду діяльності, якій притаманні неоднозначні чинники прояву етико-екологічної комунікації та етико-моральної поведінки у спортивному процесі. Поряд із цим інколи зустрічаються у спортивній діяльності позаморальні та позаетичні настанови професійного спорту. В ідеалі етика повинна базуватися на загальносупільних принципах та ідеалах змагальності та солідарності; також етика у спорті базується на принципах олімпізму, справедливості, прагнень до спортивної досконалості.

А. Макінтайр зазначив, що під час занять у спортивній сфері особистість спортсмена набуває тієї ідентичності, яка означає відповідальність перед собою,

перед своїм минулим та майбутнім. Ця відповідальність також поширюється не лише на окремих спортсменів а також на інших учасників змагальної діяльності.

Як вказує Г. Йонас [13] спорт формує уміння переборювати будь-які за складністю труднощі, навчає умінню брати на себе відповідальність за невідоме. Саме це за задумом автора формує активну відповідальність. Іншими словами відповідальність це турбота про інше буття, яке вимагає опікування і підтримки.

Л. Зінченко [9; 10] досліджуючи відповідальність працівника у сфері фізичної культури і спорту визначили власне бачення поняття професійна відповідальність фахівця з фізичної культури і спорту, під яким розуміють особистісну властивість, що передбачає усвідомлення значущості якісного виконання обов'язків та сумлінне дотримання професійних й гуманістичних цінностей у майбутній професійній діяльності. Серед таких цінностей автор визначила умови для фізичного та особистісного розвитку, дотримання безпеки учбової діяльності своїх учнів, покращення здоров'я. Також авторка в структурі професійної відповідальності фахівця сфери фізичної культури і спорту виокремила чотири компоненти: мотиваційний, когнітивний, психологічний та поведінковий [11].

1.3 Особливості прояву відповідальності в індивідуальних видах спорту

Спорт як соціальне та культурне явище представлений широким спектром різних видів спорту, спортивних дисциплін, які умовно поділяють на командні та індивідуальні. Кожен із цих видів має свої особливості, принципи організації та вимоги до спортсменів. Розуміння їхніх відмінностей дає змогу краще усвідомити специфіку спортивної діяльності та визначити, які якості необхідні для успішних виступів у різних напрямках.

Командні види спорту передбачають об'єднання зусиль кількох гравців, що діють як єдина система. У таких дисциплінах ключовим є налагоджена взаємодія, швидка комунікація та узгодженість дій між гравцями. Кожен окремий спортсмен

виконує визначену роль, яка впливає на загальну тактику гри. У командному спорті значна увага приділяється розподілу функцій, синхронності та використанню спільних стратегічних рішень. Перемога чи поразка має колективний характер, адже результат є підсумком спільної діяльності.

На відміну від цього, індивідуальні види спорту зосереджені на персональних діях і відповідальності спортсмена. Тут успіх залежить насамперед від рівня особистої підготовки, техніки, фізичної форми та психологічної стійкості конкретної людини. Спортсмен в індивідуальних видах спорту сам контролює власну стратегію, темп, ритм та прийняття рішень у процесі змагань. Індивідуальні види спорту вимагають високої самодисципліни, уміння планувати свій тренувальний процес і самотійно долати труднощі, що виникають у ході спортивної діяльності.

Однією з найважливіших відмінностей є характер відповідальності. У командному спорті вона розподіляється між усіма учасниками, що створює відчуття підтримки та взаємної залежності. Натомість у індивідуальному спорті спортсмен несе повну відповідальність за результат, що посилює психологічний тиск, але водночас формує внутрішню зібраність та здатність самотійно приймати рішення.

Командні та індивідуальні види спорту також різняться підходами до тренувального процесу. Для команд характерні колективні вправи, відпрацювання тактичних схем, групові заняття та аналіз спільних дій. Індивідуальні види зосереджуються на персональних тренувальних планах, удосконаленні техніки, розвитку індивідуальної фізичної та психологічної витривалості.

Психологічні аспекти відіграють важливу роль у формуванні спортсмена. Командні види сприяють розвитку комунікативних навичок, лідерства, емпатії, вміння працювати в колективі та підтримувати партнерів. Індивідуальні види формують самоконтроль, внутрішню мотивацію, здатність концентруватися та долати труднощі без зовнішньої підтримки.

Значні відмінності у прояві окремих психологічних якостей можна продемонструвати навіть у командних видах спорту, в залежності від виду програми.

Так, на прикладі волейболу та баскетболу можемо показати, як відрізняється реактивна і особистісна тривожність. Як показують дослідження [22] у баскетболістів більше проявляється реактивна тривожність, в той час у волейболістів більше особистісна. В першу чергу ці відмінності пов'язані зі специфікою гри. Оскільки для баскетболу характерно використання систем особистого захисту, коли гравцю поручається настанова слідкувати та протидіяти конкретному супернику. А це в свою чергу суттєво підвищує особисту відповідальність за загальний результат гри, що у подальшому підвищує реактивну тривожність.

У волейболі більше уваги приділяють технічним помилкам, а це в свою чергу підвищує особисту відповідальність за окремі дії під час самої гри. Відповідно така відповідальність за якість гри призводить до підвищення особистісної тривожності.

Можемо також вказати на відмінності між спортсменами що спеціалізуються у спортивному орієнтуванні та фехтуванні. Так, для спортсменів орієнтувальників притаманні більш високий рівень спілкування, більша чутливість, краща інтелектуальна рухливість, наявність незалежності, що поєднує у собі мрійника. Водночас таким спортсменам більше притаманні дратівливість і нетерплячість, підвищена тривожність, екстраверсія та незалежність.

На відміну від орієнтувальників для спортсменів у фехтуванні більш характерні підвищення відповідальності, прагнення до новаторства і експериментів, чутливість і схильність до переживань, збільшена сила волі, багата уява, емоційність [22].

Аналізуючи умови, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, відмічаємо цілу низку, а саме: 1) ідеальна інтеграція в один визначений момент усіх фізичних і психічних сил; 2) страх підсвідомий і свідомий, який стає важливим чинником, який впливає на прояв сили і витривалості; 3) усвідомлення власних сил і можливостей; 4) наявність упевненості щодо досягнення визначеної

мети; 5) уміння усамітнитися і зосередитися на певній руховій дії, та уміти протистояти перешкодам; 6) забезпечення стану готовності; 7) розвинута відповідальність за виступ; 8) змагальна обстановка та 9) відповідний склад учасників змагань. Загалом характер дії означених чинників буде визначатися через індивідуально-психологічні особливості спортсменів, серед яких чільне місце посідає відповідальність спортсмена.

Як зазначили С. Переверзева, Н. Царьова [26] існують різні особливості тренувального процесу командного і індивідуального видів спорту. Кожен із видів спорту має свої переваги та обмеження, які вкрай важливо враховувати під час організації тренувального процесу.

Головна відмінність командного виду спорту це взаємодія між гравцями, яка є визначальною для досягнення спортивного результату. Разом із тим, у спортсменів формується соціальні навички, зростає здатність до співпраці, розвивається командний дух і взаємопідтримка. А це у свою чергу сприяє підвищенню згуртованості спортивного колективу, зростає мотивація до змагальної та тренувальної роботи, що у підсумку позитивно відображається на покращенню спортивних досягнень. Успішність виступів команди залежить від координованості дій, комунікації між гравцями, здатності адаптуватися до змінних умов, а це у підсумку сприяє зниженню стресу, та підвищенню ефективності виконання техніко-тактичних завдань.

Водночас відсутність злагодженої організації, неграмотний розподіл обов'язків та ролей, або хибне лідерство в сукупності можуть стати причинами конфліктів і погіршення результативності команди.

На противагу командним видам спорту в індивідуальних величезну роль відіграє індивідуальний підхід, які сприяє кращому розвитку технічних і фізичних умінь і навичок спортсменів, за рахунок врахування індивідуальних особливостей кожного окремого спортсмена, у підсумку це дозволяє удосконалити тренувальний процес та досягти вищих спортивних результатів.

Окрім того, в індивідуальних видах спорту тренеру простіше працювати над конкретними проблемними місцями у підготовці спортсмена, зокрема

удосконаленні фізичної якості, покращення техніки або тактичних дій, підвищення психологічної підготовки тощо. Водночас занурення в індивідуальний підхід під час спортивної підготовки може негативно відобразитися на порушеннях командної взаємодії, поглибити соціальну ізоляцію, призвести до недостатньої підтримки під час стресових ситуацій. Часто індивідуальні тренування стають менш ефективними без відповідного психологічного супроводу.

Розглядаючи два підходи у спортивній підготовці більшість учених сходяться на думці, що найбільш ефективним є комбінований варіант, поєднання як індивідуального підходу так і командного. Загалом комбінування різних підходів сприяє досягненню успіху не лише у спортивній діяльності, така практика має позитивний ефект і в інших життєвих ситуаціях. Ті спортсмени, яким вдається краще поєднувати індивідуальну роботу з командною роботою у спорті, також мають кращі показники ефективності і в інших сферах професійної діяльності, в тому числі у повсякденному житті. Такі важливі якості, як взаємо підтримка, лідерство, в тому числі відповідальність є важливими в усіх сферах життя людини. У підсумку можна зробити висновок про те, що поєднання командного і індивідуального підходів дозволяє тренерам і діючим спортсменам створювати передумови для гармонійного всебічного розвитку особистості, в тому числі в процесі досягнення максимальних спортивних результатів.

Якщо говорити за види спорту, доцільно в індивідуальних видах спорту додавати фізичні вправи, або певні ігри, які носять командний характер. І навпаки у командних видах спорту добавляти елементи тренування де спортсменам доводилось би виконувати певні індивідуальні завдання. Така інтеграція сприяла б створенню гармонійного середовища для гарного розвитку спортсмена.

Виходячи із цього можемо зробити висновок про те, що кожен тренер зобов'язаний враховувати специфіку видів спорту, враховувати підготовленість спортсменів, знати їх фізіологічні та психологічні характеристики під час розробки та планування тренувальних занять. Як приклад у командних видах спорту необхідно акцентувати увагу на підвищенні комунікативних умінь та навичок,

кращої координованості дій спортсменів. На противагу командним видам спорту в індивідуальних важливим є вдосконалення техніки та фізичних якостей.

Висновок до першого розділу

1. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати про велике значення наявності та належного розвитку такої якості як відповідальність у житті людини. Чисельні приклади підтверджують що відповідальність важлива у професійній діяльності, під час навчання, в особистому житті, та у спортивній діяльності.

За одним із визначень під відповідальністю розуміють усвідомлену готовність людини відповідати за наслідки своїх дій, вчинків і слів, а також здатність виконувати взяті на себе зобов'язання перед собою, іншими людьми чи суспільством, враховуючи їхні інтереси та норми.

Загалом із відповідальністю пов'язують різні прояви діяльності людини, зокрема: здатність людини діяти вільно у відповідності до власних потреб, бажань та намірів всупереч стороннього примусу; відповідність внутрішньому моральному обов'язку людини бути вірною власній природі, слухати голос совісті, пізнавати себе та будувати життя на принципах духовної свободи; дотримання особистістю моральних вимог; усвідомлення соціальних умов, індивідуальний обов'язок та власну відповідальність; складову професійної компетентності, яка характеризується спрямованістю суб'єкта на професійну діяльність та впливає на процес і результати професійної діяльності через дотримання та належне ставлення до власних професійних обов'язків і якостей тощо.

2. Відповідальність у спортивній діяльності поряд із загальними ознаками має низку специфічних ознак, зокрема у сфері фізичної культури і спорту важливими є сумлінні дотримання професійних й гуманістичних цінностей, в тому числі умови для фізичного та особистісного розвитку, дотримання безпеки учасників освітнього процесу, збереженні і покращення здоров'я.

Поряд із набуттям умінь долати труднощі спорт допомагає особі набувати ідентичності, формувати цінності що покращувати відповідальність перед собою, перед своїм минулим та майбутнім.

3. Порівняльний аналіз дозволив виявити низку відмінностей у формування відповідальності у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. На відміну від командних для індивідуальних видів характерним є розподіл відповідальності, зокрема вона розподіляється не між усіма учасниками команди а зосереджується на окремому спортсмені, який несе повну відповідальність за результат, що посилює психологічний тиск, але водночас формує внутрішню зібраність та здатність самостійно приймати рішення. Індивідуальним видам спорту характерним є акцентування уваги на персональних тренувальних планах, удосконаленні техніки, розвитку індивідуальної фізичної та психологічної витривалості, а це в свою чергу вимагає високої самодисципліни, вміння планувати свій тренувальний процес і самостійно долати труднощі. Індивідуальні види формують самоконтроль, внутрішню мотивацію, здатність концентруватися та долати труднощі без зовнішньої підтримки.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

2.1 Обґрунтування методів дослідження та організація дослідження

Теоретичний аналіз літературних джерел, присвячених проблемі відповідальності людини засвідчує наявність великої кількості різних показників, які характеризують цю якість особистості.

Зазначимо найбільш важливі визначення, які характеризують та вказують на відповідальність людини. Так, відповідальність у наукових дослідженнях представлена через:

- здатність людини діяти вільно у відповідності до власних потреб, бажань та намірів всупереч стороннього примусу;

- розглядається як добровільність, спонтанність, які впливають на незалежність прийняття рішень;

- охарактеризована внутрішнім моральним обов'язком людини бути вірною власній природі, слухати голос совісті, пізнавати себе та будувати життя на принципах духовної свободи;

- визначена як відбиток об'єктивно необхідних взаємин між особистістю, колективом і суспільством;

- розглядається через підпорядкування державі власної позиції, поведінки та поглядів;

- через дотримання особистістю моральних вимог, відображених ступеню участі людини та соціальних груп у власному моральному удосконаленні;

- представлено як обов'язок звітуватися за власні дії, та здатність брати на себе провину за можливі наслідки;

- як складно організовану особистісну якість, яка відноситься до загальних властивостей особистості та має внутрішню та зовнішню структури;

- розгадається через стан свідомості що виникає у формі почуття відповідальності, совісті і обов'язку;

- як ступень усвідомлення кожною людиною наявних соціальних умов та розуміння індивідуального обов'язку та власної відповідальності;

- як взаємопов'язані полюси духовного і морального простору людського життя;

- розглядається, як складова професійної компетентності, яка характеризується спрямованістю суб'єкта на професійну діяльність та впливає на процес і результати професійної діяльності через дотримання та належне ставлення до власних професійних обов'язків і якостей;

- як здатність захищати цінності власного оточення, сприяти реалізації та досягнення цілей;

- як осмислений «продукт» людини, що спонукає утворенню мотивів, цілей, засобів для життєдіяльності;

- визначена через інтегративну якість, яка формує поведінку особи за рахунок усвідомлення та розуміння залежності особистості від суспільних цілей і цінностей, правил і норм поведінки;

- представлена як складова особистісної зрілості людини;

- виражена через виконання дій відповідно до загальноприйнятих соціальних норм, через відповідальне ставлення у взаємовідносинах між соціальними суб'єктами та суспільством, через виконання обов'язків соціальними суб'єктами перед соціумом;

- охарактеризована як стан людини, яка знаходиться в залежності від чинників, які спонукають її до здійснення певних дій або прийняття відповідних рішень;

- через стан людини, коли вона відповідає за свої знання та водночас розуміє межі своєї компетентності;

- здатність до самостійної побудови власного життя, які разом утворюють центральне ядро, яке знаходиться всередині життєвої стратегії молодої людини.

Загалом ми бачимо що поняття відповідальності має багато різних представлень і дотичних показників, за якими її можна охарактеризувати та оцінити. Зважаючи на обмежений час тривалості дослідження, виділений в рамках виконання кваліфікаційної роботи, ми не в змозі повністю охопити визначення усіх показників вказаних вище. Саме тому нами було обрано окрему методику опитувальник, яка містить питання та дає можливість комплексно оцінити рівень відповідальності (додаток А).

Відповідно за даним опитувальником відповідальність визначено як уміння приймати рішення та нести відповідальність за його наслідки, уміння бути самостійним і рішучим у поєднанні з тверезим підходом до вирішення проблем.

Вибір цього опитувальника обґрунтовано також тим, що у ньому використовується небагато питань (11 запитань), та він характеризується простотою відповідей. Для виконання завдання необхідно відповісти на 11 запитань. За кожним із питань є три варіанти відповіді «а», «б», «в». З трьох запропонованих варіантів відповіді на кожне питання потрібно обрати один, той який найбільше буде відповідати власним поглядам.

Відповідно до опитувальника визначається три рівні відповідальності: низький, середній і високий.

Для високого рівня відповідальності притаманні висока самостійність та гіпервідповідальність. Такі особи не можуть терпіти, коли хтось втручається у їхні справи. Проте особам з високим рівнем відповідальності складно прислухатися до чужих думок. Однією з визначальних рис високої відповідальності є усвідомлення значення власних дій. Людина чітко розуміє, що результати роботи залежать від її рішень, тому прагне діяти продумано та виважено. Вона не уникає наслідків своїх вчинків, а навпаки – приймає їх як природну частину життєвого вибору.

Важливою характеристикою є здатність сумлінно виконувати обов'язки без зовнішнього контролю чи нагадувань. Така особистість дотримується встановлених термінів, працює системно та завершено, формуючи репутацію надійного партнера й працівника. Її організованість проявляється в умінні

планувати час, ставити пріоритети та дотримуватися послідовності у виконанні завдань.

Люди з високим рівнем відповідальності відрізняються вірністю даному слову. Вони дотримуються домовленостей і виконують обіцянки, що зміцнює довіру у взаєминах і робить їх надійними учасниками будь-якої колективної діяльності. Уміння визнавати власні помилки та працювати над їхнім усуненням також є характерною ознакою. Відповідальна особистість не шукає виправдань, а аналізує недоліки та вживає заходів для їх виправлення.

Ще одним важливим проявом відповідальності є ініціативність. Людина не обмежується виконанням мінімальних вимог, а прагне знаходити додаткові можливості для вдосконалення результату. Внутрішня самодисципліна дозволяє їй працювати стабільно, незалежно від зовнішніх обставин чи коливань настрою. Вона здатна зосереджуватися на поставленій меті, проявляючи витримку й наполегливість.

Високий рівень відповідальності також передбачає здатність приймати складні рішення та брати на себе пов'язані з ними ризики. Такі люди зберігають стійкість у стресових ситуаціях, намагаючись знайти конструктивні способи розв'язання проблем. Важливо, що відповідальна особистість орієнтується не лише на власний успіх, а й на спільний результат, виявляючи турботу про ефективність командної роботи та благополуччя оточення.

Для середнього рівня відповідальності характерний сильний характер, коли людина добре переносить різні стреси. Такі люди характеризуються як надійні друзі. Демонструють впевненість у собі, та добре уявляють власне майбутнє життя. Також для середнього рівня відповідальності притаманна незалежність, здатність прислуховуватися до думок оточуючих людей.

Відповідно для низького рівня характерна нерішучість. Низький рівень відповідальності характеризується насамперед ухиленням від виконання обов'язків. Людина прагне уникнути ситуацій, у яких від неї очікується ініціатива, самостійність або контроль результату. Така поведінка є наслідком небажання докладати зусиль, побоювання помилок або внутрішньої неорганізованості.

Важливою ознакою є звичка перекладати провину на інших. Особа з низьким рівнем відповідальності рідко визнає власні помилки, натомість використовує виправдання, що знімають із неї тягар відповідальності. Це проявляється через фрази «мені не сказали», «я не знав», «так сталося». Подібний підхід не лише ускладнює взаємодію з оточенням, а й перешкоджає розвитку самокритичності та самодисципліни.

Ще однією характерною рисою є невміння планувати власну діяльність. Низький рівень відповідальності часто супроводжується неорганізованістю, хаотичністю дій, частими запізненнями та незавершеними справами. Людина не здатна вибудувувати послідовність дій і контролювати виконання поставлених завдань, що зумовлює низьку ефективність.

Особистості з низькою відповідальністю притаманна імпульсивність. Рішення приймаються під впливом емоцій або миттєвого бажання, без урахування можливих наслідків. Такі дії часто призводять до помилок, розчарувань та конфліктів.

Байдужість до результату також є важливою ознакою. Людина не намагається досягти високої якості роботи, оскільки не відчуває особистої причетності до кінцевого результату. Це знижує мотивацію, погіршує професійні компетентності та формує пасивну життєву позицію.

Окрім того, низький рівень відповідальності виявляється у відсутності ініціативи. Особа уникає прийняття рішень, очікуючи на зовнішні вказівки чи допомогу. Домінує пасивність, що заважає проявляти лідерські якості та розкривати власний потенціал.

Оцінювання рівня розвитку відповідальності відбувається в залежності від отриманого сумарного балу. Відповідно з методикою, чим вище бал, тим краще рівень відповідальності. Згідно із методикою визначається три рівні відповідальності. Відповідно низький рівень має від 0 до 14 балів.. Середній рівень відповідає інтервалу від 15 до 29. Відповідно від 30 до 44 відповідає високому рівню.

Організація емпіричних досліджень, спрямованих на визначення рівня відповідальності серед спортсменів, які спеціалізуються в індивідуальних видах спорту відбувалася у два етапи. На першому етапі (жовтень 2025 року) проводилися вимірювання рівня відповідальності для усіх осіб, які брали участь в дослідженні. Для того, щоб можна було побачити відмінності притаманні спортсменам з індивідуальних видів спорту до інших осіб, які не займалися спортивними тренуваннями, дослідження проводилися на базі двох освітніх закладів. У школі вищої спортивної майстерності управління молоді та спорту облдержадміністрації (ШВСМ) серед обстежуваних були юнаки та дівчата, віком від 15 до 23 років, які займалися в різних спортивних секціях індивідуальних видів спорту. Також до дослідження були долучені здобувачі вищої освіти, які навчалися у Хмельницькому національному університеті. Важливою умовою відбору здобувачів вищої освіти, була відсутність досвіду занять у спеціалізованих спортивних секціях. Для зручності досліджень участь у дослідженні взяли здобувачі вищої освіти, які навчалися у Хмельницькому національному університеті на спеціальності Середня освіта (Фізична культура) різних курсів навчання.

Загалом таких осіб було 40.

Хмельницька обласна школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ) – це спеціалізований заклад для підготовки спортсменів високого класу, розташований у місті Хмельницькому за адресою вул. Кам'янецька, 2, офіс 305, де тренують з різних видів спорту, таких як велоспорт, маунтенбайк, бокс, боротьба вільна, легка атлетика, важка атлетика, тхеквандо ВТФ, регбі та фехтування.

Спортивна підготовка, що здійснюється в школах вищої спортивної майстерності управління молоді та спорту облдержадміністрації (ШВСМ), має специфічні риси, зумовлені їхнім призначенням у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Основною метою діяльності таких закладів є забезпечення умов для досягнення спортсменами максимально можливого рівня спортивних результатів та формування резерву для національних збірних команд.

Передусім підготовка в ШВСМ характеризується високим рівнем індивідуалізації тренувального процесу. Програми тренувань формуються з урахуванням функціональних можливостей, спеціальної підготовленості, техніко-тактичного рівня та психологічних особливостей кожного спортсмена. Такий підхід дає змогу оптимізувати навантаження, підвищити ефективність тренувальних впливів та забезпечити стабільність спортивного зростання.

Важливою особливістю діяльності ШВСМ є комплексний характер підготовки. Тренувальний процес включає технічну, тактичну, фізичну, психологічну, теоретичну та медико-біологічну складові, що реалізуються у взаємозв'язку та взаємодоповненні. Значну роль відіграє застосування сучасних науково обґрунтованих методик, функціональних тестувань та засобів моніторингу стану спортсмена, що забезпечує об'єктивну оцінку динаміки підготовленості та своєчасну корекцію тренувальних програм.

Тренувальний процес у ШВСМ будується на основі багаторічного планування, що передбачає структуровану систему макро-, мезо- та мікроциклів. Така організація дає можливість забезпечити раціональне чергування навантаження і відновлення, а також досягнення оптимальної спортивної форми в періоди головних змагань. Висока інтенсивність і спеціалізація тренувань зумовлюють потребу в ефективній системі медико-відновлювального супроводу, який включає фізіотерапевтичні процедури, масаж, заходи спортивної медицини та дієтологічну підтримку.

Важливим структурним компонентом є психологічна підготовка, спрямована на формування стресостійкості, змагальної мотивації та здатності до концентрації під тиском відповідальних стартів. У контексті зростаючої конкуренції на міжнародній арені цей аспект набуває ключового значення.

Отже, особливість спортивної підготовки в школах вищої спортивної майстерності полягає у високому рівні професіоналізації, науковому обґрунтуванні тренувального процесу та комплексному підході до підготовки спортсменів. Усі компоненти підготовки інтегруються в єдину систему, спрямовану на досягнення

спортсменами результатів найвищого рівня та формування спортивної еліти країни.

Важливо відзначити вибір даної школи в якості головної інформаційної бази слугував тим, що на базі цього закладу здійснюється підготовка переважно з індивідуальних видів спорту. Так, в таких видах спорту як: велоспорт, маунтенбайк, бокс, боротьба вільна, легка атлетика, важка атлетика, тхеквандо ВТФ та фехтування види програми мають індивідуальний характер. Лише у легкій атлетиці та фехтуванню є окремі види програми, які носять командний характер. Відповідно до дослідження, спортсмени з легкої атлетики, які спеціалізуються у бігові на естафету, та у фехтуванні у командному виді програми до дослідження не долучалися.

А це повністю відповідало тематиці кваліфікаційної роботи.

Для виявлення відмінностей у розвитку відповідальності також було обрано 20 здобувачів вищої освіти, які навчалися у Хмельницькому національному університеті (ХНУ) на спеціальності Середня освіта (Фізична культура) і не належали до спортивних секцій.

У ході першого етапу дослідження нами були визначені середні значення розвитку відповідальності спочатку серед усіх учасників дослідження, пізніше окремо по двом групам, окремо серед студентів-спортсменів з індивідуальних видів спорту та звичайних студентів, які не мали досвіду занять у спортивних секціях.

Наступний етап нашого дослідження полягав у проведенні педагогічного експерименту, який мав на меті визначити дієвість впровадження у навчально-тренувальний процес визначених рекомендацій, та проведення тренінгів щодо підвищення відповідальності серед спортсменів з індивідуальних видів спорту. Перелік рекомендацій щодо покращення відповідальності було розроблено на основі вивчення наукової літератури, присвяченої цій тематиці. Зміст практичних впливів з метою удосконалення відповідальності полягав також у застосування низки тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня відповідальності.

Зміст педагогічного експерименту полягав в розділенні групи на окремі дві підгрупи: контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ). До кожної із груп увійшло по

20 осіб, які брали участь в попередніх опитуваннях. До контрольної групи увійшли здобувачі вищої освіти, які не займалися у спортивних секціях. Другу експериментальну групу утворили здобувачі вищої освіти, які займаються у спортивних секціях на базі Хмельницької обласної школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

Далі упродовж місяця (середина жовтня – середина листопада) молодь, яка займалася різними видами спорту у Хмельницькій обласній школі вищої спортивної майстерності проходила спеціальні тренінги, та отримала рекомендації і поради щодо удосконалення відповідальності. Здобувачі вищої освіти контрольної групи продовжували займатися за звичайною програмою, при цьому не отримували відповідних настанов, пов'язаних із відповідальністю.

По завершенню експерименту одні й ті учасники, які брали участь у попередньому дослідженні, були повторно опитані за допомогою методики по визначенню відповідальності. Далі за допомогою критерію Стьюдента перевірялися достовірність розбіжностей результатів між значеннями контрольної і експериментальної груп на початку і по завершенню педагогічного експерименту. Отримані результати за статистичними методами математичної статистики дозволяють підтверджувати ефективність застосованих втручань у навчально-тренувальний процес студентів-спортсменів з метою покращення рівня розвитку відповідальності.

2.2 Особливості прояву відповідальності у спортсменів в індивідуальних видах спорту

Розглянемо результати визначення рівня відповідальності серед осіб, які участь в опитуваннях. Згідно із ключем, за яким оцінювалися відповіді з анкети та нараховувалися відповідні бали, максимально можливий бал міг складати 44 бали, відповідно мінімальний 0 балів.

Відповідно до системи оцінювання середній бал відповідальності серед 40 осіб склав 29,25. Цей результат вказує на те, що в учасників дослідження наявний рівень відповідальності знаходиться на межі між середнім і високим рівнем. Далі розглянемо розподіл відповідальності по рівнях. Як показують отримані результати найбільша частка учасників дослідження 21 особа (52,50 %) мають середній рівень відповідальності. Решта 19 осіб (47,50 %) мають високий рівень розвитку відповідальності (див. рис. 2.1).

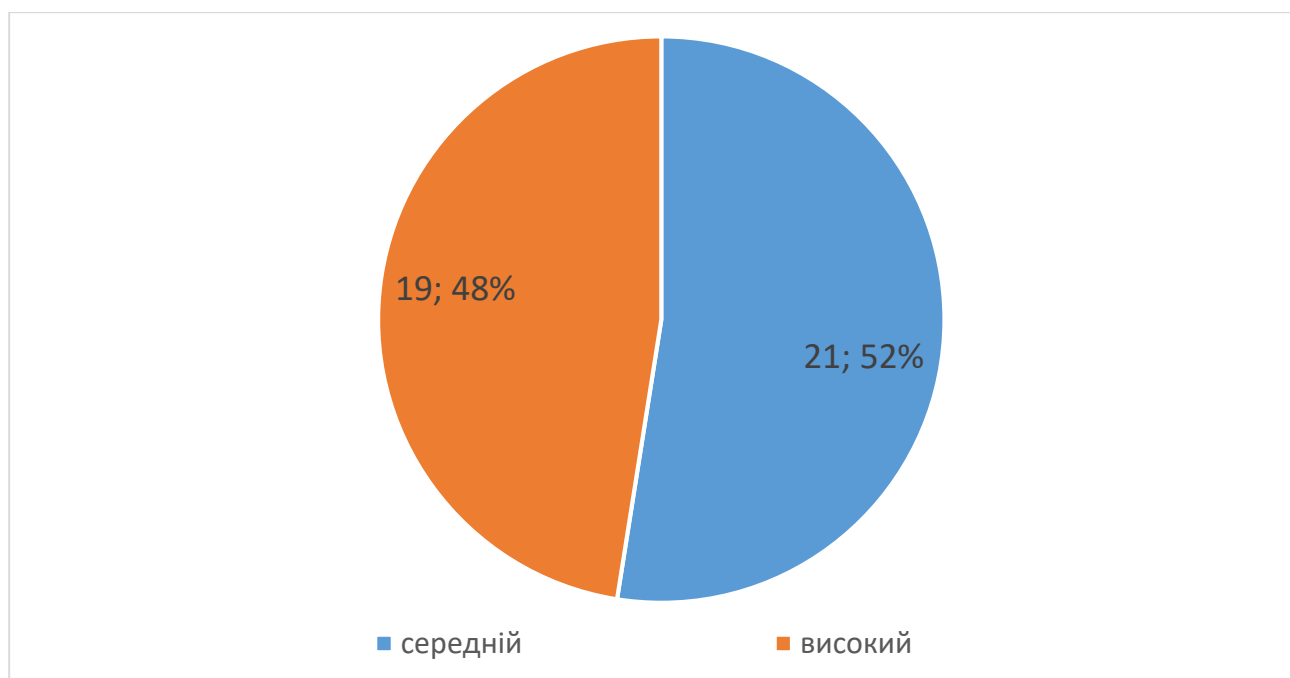


Рис. 2.1 Розподіл учасників дослідження по групам відповідно до рівня розвитку відповідальності.

Дивлячись на рисунок можемо зробити висновок про те, що серед учасників дослідження рівень розвитку відповідальності приблизно розділений навпіл щодо середнього і високого рівнів.

Далі розглянемо те, як змінюються значення відповідальності в залежності від того, чи займаються особи індивідуальними видами спорту. Для цього нами було визначено середнє арифметичне та встановлено розподіл учасників дослідження по рівням в залежності від рівня розвитку відповідальності окремо в тих, осіб, які займаються спортом і в тих, які не займаються спортом (див. Рис. 2.2.а,б).

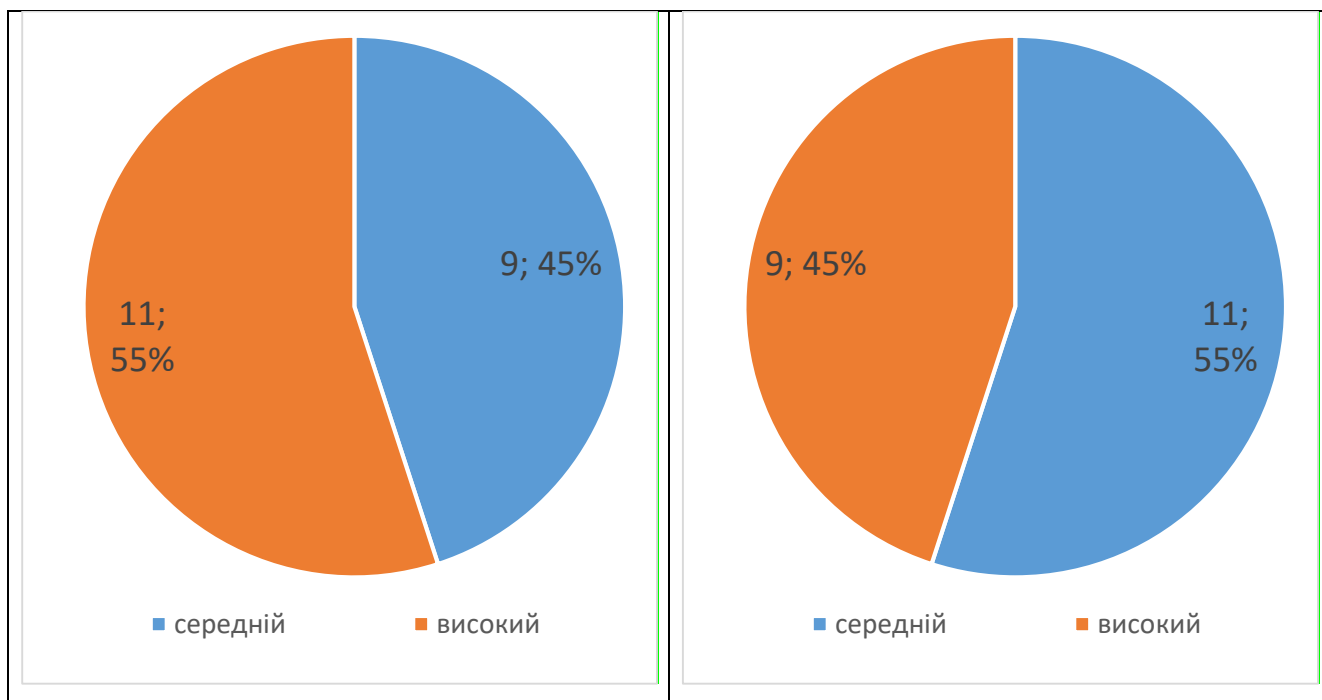


Рис. 2.2 Розподіл по групах відносно рівня відповідальності (на першому рисунку, спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту; на другому рисунку, здобувачі вищої освіти, які не займаються спортом)

Як показують отримані дані за рівнем прояву відповідальності та розподілу результатів по групах відповідно до рівня розвитку показника відповідальності встановлено незначні розбіжності між особами, які займаються і не займаються спортом. Так, спортсмени мають дещо вище середнє значення за рівнем розвитку відповідальності 29,8 балів. В осіб, які не займаються спортом відмічаємо результат на рівні 28,7 балів, що менше на 1,1 бали від спортсменів.

Наявні також певні розбіжності за розподілом між особами за рівнями прояву відповідальності. Для цього нами було пораховано кількість осіб які були за результатами рівня відповідальності віднесені до трьох груп: з низьким рівнем, з середнім рівнем та високим рівнем. Такі обчислення нами було виконано окремо для двох груп учасників дослідження: для спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту, і для здобувачів вищої освіти, які не мали досвіду занять у спортивних секціях.

Насамперед важливо відмітити, що серед усіх учасників обстеження, не було виявлено жодного випадку, коли б особа мала низький рівень відповідальності. З цього можемо зробити висновок про те, що і спортсмени віком від 15 до 23 років і здобувачі вищої освіти мають достатній рівень відповідальності. Мабуть навчання у вищій школі, та заняття індивідуальними видами спорту вимагає від осіб, належного рівня відповідальності. Звідси можемо як один із варіантів удосконалення відповідальності для молоді рекомендувати поступати до закладів вищої освіти для здобуття професій, або рекомендувати займатися у спортивних секціях, що також позитивно відображається на формуванні відповідальності.

Далі розглянемо, як змінюється розподіл за рівнями відповідальності між особами, що займаються індивідуальними видами спорту, та звичайними здобувачами вищої освіти.

Так, було встановлено що у спортсменів дещо більше осіб мають високий рівень відповідальності (11 осіб – 55 %) та середній рівень відповідальності (9 осіб – 45 %). У порівнянні із здобувачами вищої освіти без досвіду занять у спортивних секціях результати протилежні: високий рівень відповідальності (9 осіб – 45 %) та середній рівень відповідальності (11 осіб – 55 %) (див. рис.2.2).

Для того, щоб перевірити чи суттєве розбіжності між результатами окремих груп учасників дослідження, скористаємося статистичним методом (Т - критерієм Стьюдента). (Див. формулу 2.1).

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{\sigma_2^2}{n_2} + \frac{\sigma_1^2}{n_1}}} \quad (2.1)$$

де: t - t-критерій Стьюдента;

σ_i - середньоквадратичне відхилення для кожної вибірки;

\bar{X}_i – середнє арифметичне для кожної вибірки;

n_i – кількість учасників кожної вибірки.

Згідно із розрахунками отримане значення критерію становить $t=1,1$.

Для того щоб оцінити значимість розбіжностей між двома групами визначаємо степінь вільності за формулою 2.2

$$f = n_1 + n_2 - 2; \quad (2.2)$$

Так, для двох груп учасників дослідження, в яких було по 20 осіб, $f=38$ маємо граничні значення при $p=0.05$ - 2.02; при $p=0.01$ - 2.70. Оскільки T критерій у нас менше ніж $t_{кр}$ при $p=0.05$, а саме дорівнює 1,1, можемо зробити висновок про те, що між першою і другою групою учасників дослідження відсутні суттєві розбіжності. Незважаючи на те, що у групі спортсменів середнє значення відповідальності дещо вище ніж у здобувачів вищої освіти, без досвіду занять видами спорту.

2.3 Рекомендації щодо удосконалення відповідальності у спортсменів, які займаються в індивідуальних видах спорту

Проблема формування відповідальної особистості є одна із найважливіших проблем сучасної освіти, в тому числі у спортивній школі. Розглянемо різні бачення та підходи у формуванні відповідальності у спортсменів.

Так серед видів відповідальності чільне місце посідає відповідальність за власне життя. Такий вид відповідальності не можна розглядати окремо, як правило формування цієї відповідальності йде поруч із формуванням ввічливості, дисциплінованості, взаємоповаги тощо.

На формування відповідальності у спортсменів має певний вплив не лише участь та виключність особи в навчально-тренувальний процес, а також отримання позитивних результатів від цієї участі, отримання задоволення від виконаних завдань та схвалювання цієї роботи сторонніми людьми. Саме для цього важливим є навчити спортсмена умінням і навичкам суб'єкт-суб'єктної взаємодії, яка проявляється в таких аспектах: уміння вести діалог, здатність керувати власною поведінкою, долученням до колективного обговорення результатів роботи, уміння адекватно оцінювати власні дії, уміння застосовувати елементи міжособистісної взаємодії, зокрема: безкорисливо ділитися тим, що маєш, виявляти розуміння, уміти розділяти переживання з іншими людьми, уміти надавати оточуючим

посильну допомогу, приносити радість оточуючим людям, не боятися брати більш складну або важку частину роботи на себе.

Відповідальне ставлення особи до власних обов'язків може формуватися не лише під дією позитивних чинників. Відомі приклади того, як відповідальне ставлення до своїх обов'язків здійснювалося під впливом негативних чинників, також як: жадібність, корисливість, страх, розважливість, марнославством, заздрість, гордість тощо. Проте такі мотиви не відносяться до моральних, тому їх не слід використовувати для покращення рівня відповідальності.

На відміну від негативних мотивів можна використати низку позитивних мотивів, які мають позитивний вплив на формування відповідальності. Такими мотивами можуть слугувати:

- 1) турбота про благо товариша по команді, а це неможливо без наявності у спортсмена співчутливості та совісті;
- 2) розуміння доцільності зусиль та цілеспрямованість;
- 3) отримання відчуття задоволення від того, що вчасно і старанно було виконано доручення або завдання.

Як вже неодноразово наголошувалося що відповідальність не виникає сама по собі, з нею не народжуються, вона поступово зароджується і виховується під дією тих суспільних умов, які оточують особистість, від тих умов, в яких живе ця особистість. Формування відповідальності це тривалий і складний процес, який йде паралельними шляхами з формуванням таких почуттів, як обов'язок, людська гідність тощо.

Виховання відповідальності у спортсменів потребує комплексного підходу [21] та спільних зусиль не лише від самого спортсмена, а також від тренера, та інших спортсменів. Для підвищення ефективності формування відповідальності у спортсменів варто дотримуватися певних стратегій, а саме:

1. Створення стимулів. Вже неодноразово було доведено користь позитивної мотивації. Як показує практика позитивна мотивація позитивно відображається на проявах більшої відповідальності. Це можуть бути відзначення спортивних успіхів,

віднесення до кращої десятки спортсменів тощо. З цього приводу важливо помічати, визнавати та винагороджувати спортсменів за їх зусилля та здобутки.

2. Формування самоорганізації у спортивній команді. Спортсменам важливо створювати умови, коли вони можуть проявляти більше самостійності, мати можливість приймати самостійні рішення, організовувати та проводити різні заходи. Це у свою чергу допоможе сприятиме розвитку навичок самоконтролю та самоорганізації, які є важливими компонентами відповідальності.

3. Приклад тренерів. Тренери мають бути прикладом відповідальності для спортсменів. Вони повинні самі дотримуватись визначених термінів, готуватись до тренувань, висловлювати зацікавленість в якості навчально-тренувальної роботи та бути доступними для спілкування зі спортсменами. Також позитивною практикою є передача досвіду своїм спортсменам, важливо ділитися зі спортсменами історіями успіху, зокрема із власних спортивних здобутків, що у підсумку має стимулювати спортсменів до вищої самовіддачі у процесі спортивної підготовки.

4. Розвиток критичного мислення. За цією стратегією важливо сприяти розвитку у спортсменів критичного мислення, для того щоб вони могли краще аналізувати інформацію, краще усвідомлювати важливість власних тренувань, розуміти які можуть бути наслідки своїх дій, також приймати обґрунтовані рішення. А це в свою чергу сприятиме вироблення у спортсменів здатності брати на себе відповідальність за власні дії.

5. Залучення до соціальних справ та волонтерської діяльності. Участь у подібних проектах сприяє розвитку відповідальності, допомагає краще спортсменам розуміти свою місію у суспільстві, краще відчувати власну відповідальність перед іншими людьми.

6. Рефлексія та зворотний зв'язок. Ця стратегія полягає у наданні можливості спортсменам краще оцінювати власні успіхи та поразки, виявляти помилки у спортивній діяльності. Загалом зворотній зв'язок від тренерів до одногрупників по команді допомагає краще зрозуміти власні сильні сторони та виявити резерви для подальшого самовдосконалення.

7. Розвиток морально-етичних принципів. Побудова і реалізація навчально-тренувального процесу повинна здійснюватися на дотриманні моральних принципів, доброчесності та високої етики поведінки. Такі підходи сприятимуть формуванню не лише кращої атмосфери у спортивному колективі, а також зростанню відповідальності серед учасників команди.

Окрім дотримання різних стратегій щодо розвитку відповідальності дієвим є використання різних тренінгів та програм для удосконалення цієї якості. Розглянемо найбільш корисні на наш погляд тренінги. Загалом спортсменам пропонується взяти участь в 9 різних тренінгових програм, спрямованих на формування відповідальності спортсменів під час навчально-тренувальних занять. Головна мета тренінгових завдань: розвинути відповідальне ставлення до обраного виду спорту, навчитися узгоджувати правила взаємодії між спортсменами у спортивній команді; навчитися виявляти та розвивати власні сильні сторони особистості та краще розуміти стиль своєї поведінки у спортивній команді.

Тренінгова вправа №1 «Самопрезентація»:

Зміст вправи полягає, що спортсмени краще знайомлять один про одного. Добре знати свого партнера по команді вкрай важлива якість. Оскільки спортивна підготовка триває на один рік, а значно більше, спортсмени довгий час займаються один з одним, привикають, зростають, дорослішають разом. Вкрай важливо, щоб у команді існувала довіра та взаєморозуміння, взаємо підтримка тощо. Саме знайомство один з одним значно покращує взаємодію та комунікацію всередині колективу.

На початку тренінгу ведучий (роль ведучого може виконувати тренер) просить усіх спортсменів розповісти про себе. Вкрай важливо розповідаючи про себе, розповідати не стільки про власну біографію, а більше розповідати про свої особистісні якості. Важливо також, щоб під час розповіді інші учасники тренінгу також були максимально активні, брали участь в обговореннях, задавали питання. Важливо більше уваги звертати на позитивних сторонах своєї особистості. Варто відмітити, що для того щоб тренінг не був дуже тривалий у часі, і спортсмени не

дуже втомилися, слід ставити обмеження в часі виступу. Оптимальним є 1-2 хвилини на самопрезентацію кожного спортсмена.

Тренінгова вправа №2. «Обговорення правил роботи у групі». Як вже було зазначено вище відповідальність починається тоді, коли спортсмен повинен знати про своє обов'язки про певні норми та правила, яких він має дотримуватися. Вкрай важливим є те, щоб ці правила було однакові для усіх, і усі без виключення спортсмени дотримувалися встановлених норм. Одним із дієвих способів створення позитивно налаштованих спортсменів у команді, які в подальшому мають підпорядковуватися визначеним нормам поведінки, це разом усіма обговорити норми цих правил, та прийняти спільне рішення про необхідність дотримання цих правил, та про можливі санкції при їх порушеннях.

Під час цього тренінгу усі спортсмени активно обговорюють правила поведінки у команді. Акцентують увагу на суперечливих питаннях, приймають спільну позицію щодо дотримання визначених правил усіма членами спортивного колективу. Якщо склад команди великий, можливо зробити поділ групи на підгрупи. І це обговорення правил провести всередині кожної із підгруп. А далі від кожної підгрупи має виступити одна особа, які підгрупа делегуватися це право. І від імені усієї підгрупи виноситься спільна позиція.

Тренінгова вправа №3. «Знайомство з видами відповідальності». На початку тренінгу ведучий (або тренер) знайомить усіх учасників тренінгу з тим, що таке відповідальність та які існують види відповідальності. За одним із визначень, відповідальність це визнання себе автором певного вчинку, та прийняття наслідків вчинку на себе.

Як визначив французький професор філософії Дідьє Жюліа [15] існує три основних види відповідальності: за себе, за інших, за прийняття оточуючими певних рішень.

У сучасному світі, де людина постійно стикається з великою кількістю виборів і життєвих викликів, особливої ваги набуває вміння брати відповідальність за себе. Ця якість є основою особистісної зрілості, самостійності та успішної

реалізації у різних сферах життя. Відповідальність за себе формує внутрішню позицію людини, визначає її поведінку та ставлення до власної діяльності.

Суть відповідальності за себе полягає насамперед в усвідомленні власних рішень і дій. Людина, яка бере відповідальність за себе, розуміє, що саме вона є автором свого життя: її вибір визначає майбутнє, а власні дії формують результат. Така позиція відрізняється від пасивного прийняття обставин і перекладання провини на інших.

Важливою складовою відповідальності є здатність приймати наслідки власних рішень. Людина не уникає відповідальності, не шукає виправдань, а визнає як позитивні, так і негативні результати своєї діяльності. Це дозволяє об'єктивно оцінювати ситуацію, робити висновки та вдосконалювати свою поведінку.

Поряд із відповідальністю не менш важливими є самоконтроль і дисципліна. Відповідальність за себе передбачає виконання обіцянок, дотримання домовленостей із самим собою, здатність доводити справи до кінця. Такі риси сприяють формуванню цілеспрямованості та надійності, що є важливими як у професійній, так і в особистому житті.

Окрему увагу займає турбота про власний розвиток і добробут. Людина, яка відповідальна за себе, усвідомлює необхідність піклуватися про здоров'я, освіту, емоційний баланс, особистісний ріст. Це включає постановку реалістичних цілей, планування та роботу над їх досягненням. Така позиція допомагає не лише самовдосконалюватися, а й будувати гармонійне життя.

Серед важливих аспектів відповідальності є самостійність у вирішенні власних проблем. Так, головний задум цього тренінгу полягає у тому, що людина відповідальна не уникає труднощів, не ховається від них а готова розв'язувати ці проблеми, шукає рішення та сміливо приймає виклики та готова діяти ініціативно. Окрім того, відповідальні люди володіють здатністю до аналізу власних помилок та демонструють готовність використовувати врахування цих помилок, як підґрунтя для подальшого розвитку.

Поряд із цим необхідно враховувати внутрішню цінність людини, а саме відповідальність за себе. Відповідальність за себе тісно пов'язано із такими

чинниками, як уміння захищати власні кордони, розуміння власних потреб, уміння приймати рішення, які позитивно відображаються на формуванні добробуту та гармонії. Зрештою це відображається у вихованні поваги до себе, до своїх бажань і можливостей.

Таким чином, відповідальність за себе визначено як ключову якість, яка сприяє формуванню самостійності, зрілості, позитивно відображається на здатності людини здійснювати свідоме керування власним життям. Відповідальність складається з таких складових, як: самоконтроль, прийняття наслідків, усвідомлення власних рішень, готовність до вирішення проблем, піклування про особистий розвиток. Відповідно високо розвинена відповідальність стає в допомозі під час досягнення поставлених цілей, у процесі вибудовування здорових стосунків та забезпечення внутрішньої гармонії. А це в свою чергу створює вагомі передумови успішної особистості, забезпечення повноцінного суспільного життя.

На думку учених існує кілька видів відповідальності: за себе, відповідальність за інших, та відповідальність за прийняті рішення. Якщо говорити про вчинок, то може бути кілька видів відповідальності:

- 1) відповідальність за вчинок, який здійснила особа і здійснила його свідомо;
- 2) відповідальність за вчинок, який був здійснений іншою особою, також здійснений свідомо;
- 3) відповідальність за вчинок, здійснений людиною поз її бажання;
- 4) відповідальність за вчинок, який людина на бажала і не робила, проте мала можливості уникнути його появи.

Відповідальність також може проявлятися на трьох рівнях:

- 1) Раціональний рівень, коли людина вважає себе відповідальною;
- 2) Емоційний рівень, коли особа відчуває свою відповідальність;
- 3) Вольовий рівень, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

Після того, як спортсменів знайомлять із особливостями і проявами відповідальності, тренер пропонує учасникам тренінгу використовуючи діаграми

визначити міру кожного виду відповідальності по відношенню до власного стилю відповідальності.

Учасникам тренінгу мають уявити колір з яким у них асоціюється відповідальність. Під час тренінгу потрібно надати відповідь на кілька питань, а саме: якщо в окремих людей згадка про відповідальність викликає відчуття чогось важкого, складного або небажаного, як на вашу думку, чому таке відбувається? З яким кольором у Вас асоціюється відповідальність? Під час відповідей важливо провести загальне обговорення відповідей на ці питання.

Тренінгова вправа №4 «Незакінчені речення». Головна мета цього тренінгу краще провести самоаналіз в області відповідальності.

Інструкція: Кожен учасник тренінгу має уважно прочитати початок речення і спробувати його завершити.

1. Бути відповідальним для мене означає ...
2. Деякі люди відповідальніші за інших, це люди, які ...
3. Безвідповідальні люди – це ...
4. Свою відповідальність стосовно інших людей виявляю через ...
5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це ...
6. Відповідальну людину я впізнаю за ...
7. Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я ...
8. Я б побоявся нести відповідальність за ...
9. Бути відповідальним стосовно себе – це ...
10. Я несу відповідальність за ...

Після того, як кожен учасник напише продовження речення, усі учасники переходять до колективного обговорення відповідей. Для цього кожен учасник тренінгу по черзі озвучує свій варіант закінчення речень, та коментує їх.

Тренінгова вправа 5. «Вибір відповідальності». Задум цього тренінгу полягає у тому, що кожна особа має навчитися приймати відповідальність як власну особистісну рису характеру.

Інструкція: тренер почергово зачитує неповні речення, які стосуються особливостей відчуття відповідального ставлення та відчуття відповідальності.

Після цього особа яка приходить тренінг вибирає один із запропонованих варіантів продовження:

- Коли я відчуваю відповідальність, я ...

Виправляю;

Захищаю;

Рятую

Контролюю;

Переймаюся почуттями;

Не слухаю;

Відчуваю втому;

Відчуваю тривогу;

Відчуваю неврівноваженість

Турбуюся про рішення

Відчуваю страх;

Турбуюся про обставини;

Турбуюся про деталі;

Турбуюся про виконання;

Турбуюся про те, щоб не помилитися;

- Коли я відповідально ставлюся, я ...

Демонструю розуміння;

Демонструю співпереживання;

Підбадьорюю

Ділюся

Слухаю

Конфліктую

Відчуваю врівноваженість

Відчуваю свободу

Турбуюся про почуття

Турбуюся про людину

Відчуваю самоцінність

Турбуюся разом з людиною
 Порадник, який супроводжує інших
 Відчуваю усвідомленість своїх дій
 Переконаний, що людина сама відповідальна за власні вчинки
 Вірю, що моя присутність поруч з іншими є цілком достатньою

Учасники тренінгу передивляються два переліки висловлювань, та вказують ті, які їм більше притаманні. Далі аналізують що кожній особі подобається і що не подобається.

Наступним кроком відбувається обговорення про те, чого у відповідях більше: відчуття відповідальності чи відповідального ставлення. Після цього кожен учасник тренінгу має зробити відповідь про те, який стиль вияву відповідальності йому притаманний.

Тренінгова вправа № 6. Розповідь «Моя майбутня спортивна кар'єра»

Учасники мають завдання, скласти письмову розповідь про свою майбутню кар'єру. Проте важливо, щоб у розповіді розглядалися запропоновані нижче питання:

- чи у мене є чітка картина про свою майбутню спортивну кар'єру та її цілі?
- які діє потрібно робити, для досягнення високих спортивних результатів?
- чи допомагає мені моя майбутня спортивна кар'єра в досягненні інших життєвих цілей?
- яку роботу я хотів би виконувати через 5 років?
- що для мене є провідним мотивом у спортивній діяльності у цей час?
- які, на мій погляд, сильні та слабкі сторони моїх мотивів у спортивній кар'єрі?

Цінність цього тренінгу полягає у тому, що кожен спортсмен розглядаючи свою перспективу у спортивній діяльності замислюється на різних питаннями, пов'язаними з його удосконаленням. Відповідаючи на них важливо визначити найбільш складні моменти, з якими може стикнутися спортсмену у майбутньому. Розуміння цих труднощів дає великий спектр можливостей завчасно до них

підготувитися, або змінити свою індивідуальну траєкторію спортивну у спортивній кар'єрі.

Може виникнути ситуація, що у процесі обдумування своєї перспективи, особа відчує свою невідповідність, чи не бажання ставати кваліфікованим спортсменом, що може призвести до того, що спортсмене втратить інтерес до виду спорту, та прийме рішення залишити його. Можливо у цьому також є резон. Оскільки краще не гаяти час, якщо у майбутньому прийдеться шкодувати, що не той вид заняття було обрано, а раніше змінити свої уподобання та обрати інший шлях, або інший вид спорту, можливо взагалі іншу сферу діяльності, де особі в майбутньому вдасться краще розкрити власний потенціал.

Для підвищення ефективності застосування цього тренінгу рекомендовано після підготовки розповіді про свою спортивну кар'єру провести колективне обговорення. Під час якого кожен спортсмен по чергово розповідає про себе, інші уважно слухають, та задають питання пов'язані із доповіддю.

Тренінгова вправа 7. «П'ять слів». Мета тренінгу краще зрозуміти зміст відповідальності, здійснюючи самопізнання своєї відповідальності, через зворотній зв'язок від групи, що у подальшому має мати позитивний вплив на підвищення свого рівня.

Для застосування наступного тренінгу усі спортсмени поділялися на групи по п'ять осіб. Далі кожен із учасників обводить на аркуші паперу власну долоню та посередині долоні підписує своє ім'я. Далі кожен учасник на одному із пальців підписує таку якість відповідальності, яка на його думку характеризує її. Після цього кожен із учасників тренінгу передає свій листок сусідові. Наступна дія, знову кожен учасник на одному із вільних пальців вказує іншу ознаку, пов'язану із відповідальністю. Після чого листок далі передається наступному учаснику за годинниковою стрілкою. І так у підсумку після того, як усі по черзі на пальцях відмітять ознаки листок повертається до власника

з них має обвести свою руку на аркуші і на долоні написати своє ім'я. Потім в одному з пальців записують ознаку, яка характеризує таку якість як відповідальність і передають свій листок сусідові, який робить аналогічний запис

на другому пальці, записи робляться до тих пір поки листок не повертається до власника. Важливою умовою, під час відповідей, не можна повторювати ознаки, які вже були зазначені на пальцях попередніми опитуваними.

Наступний крок проведення аналізу написаного. Кожен учасник розглядає ті, якості, що характеризують відповідальність. Цей аналіз дає багато можливостей щодо кращого розуміння змісту відповідальності. По перше такий підхід розширює кругозір про сутність відповідальності, причому додається сторонній погляд на цю важливу характеристику особистості. Також важливо, щоб кожен учасник аналізуючи відповіді дав для себе відповідь чи всі якості притаманні для нього особисто. Можливо потрібно щось змінювати у власному житті, з метою удосконалення відповідальності.

Тренінгова вправа 8. «Без маски». Досить цікавий тренінг, який також має проводитися колективно. В середину стола викладаються низка карток закритою стороною, в яких подано різні незакінчені висловлювання, що торкаються відповідальності спортсмена. Кожен із учасників тренінгу бере по черзі одну картку, читає вголос речення та без підготовки має продовжити незакінчене висловлювання.

Продовжуючи ці висловлювання вкрай важливо щоб учасники довго не замислювалися над відповідями та відповідаючи на них, були щирими та відвертими. Кількість карток бажано, щоб була кратною кількості учасників. Краще коли усім буде необхідно взяти участь у продовженні речень по кілька раз. Відповідаючи на питання, інші слухають уважно ці продовження та роблять висновок, якщо відповіді звучать не щирі, або занадто переоцінені. В такому випадку варто спробувати інше зробити продовження речення. Цей тренінг також сприяє кращому розумінню такого феномену, як відповідальність, та найголовніше своєму відношенню до цієї якості особистості.

Нижче надаємо орієнтовний перелік таких незакінчених висловлювань. До речі формувати висловлювання можна самостійно зважаючи на специфіку виду спорту, або інші характеристики.

Можливі наступні незакінчені висловлення:

- Займаючись обраним видом спорту мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...;

- Особливо мені не подобається, коли під час навчально-тренувального заняття ...;

- У процесі спортивної підготовки мені дуже хочеться забути про те, що ...;

- Бувало те, що колеги по спортивній команді викликали у мене ...;

- Одного разу під час занять у спортивній секції мене налякало те, що мої друзі по команді ...;

- В ході навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту я побоювся нести відповідальність за ...;

Так само, як і у попередньому тренінгу по завершенню надання відповідей, усі учасники проводять обговорення, де зазначають на щирості відповідей та обговорюють різні труднощі пов'язані із спортивною діяльністю та наголошують на різних шляхах подолання цих проблем.

Остання застосована тренінгова вправа 9 має назву «Валіза побажань». Учасникам тренінгу пропонується сформулювати побажання своїм колегам по спортивній команді. Ці побажання обов'язково мають бути пов'язані із спортивною діяльністю та адресовані конкретній людині. Оскільки кожна особа має різне ставлення чи відношення до виду спорту, природно що побажання будуть різнитися.

Кількість побажань буде залежати від кількості учасників тренінгу. Якщо у групі присутня велика кількість учасників, то краще групи розділити на менші за чисельністю підгрупи. Оптимальна кількість 6-8 осіб в одній групі. Важливо також при поділі на підгрупи, щоб усі особи, які будуть включені до однієї групи знали достатньо один одного. Далі по черзі по одному побажанню надається кожному учаснику групи, і так по колу, до тих пір, поки кожен учасник тренінгу не отримає хоча б по одному побажанню від решта учасників групи.

Усі побажання висловлені у свою адресу записуються на аркуші паперу. Після цього важливо провести аналіз отриманих побажань та рекомендацій,

зокрема визначити пріоритетність кожного із них, та спробувати намітити різні заходи або шляхи їх вирішення у подальшій спортивній кар'єрі.

Завершується проведення дев'яти тренінгових програм загальним опитування, де усі бажаючі могли висловити власну думку або відношення до тренінгових програм.

Безперечно що отримані результати також вкрай важливі не лише для спортсменів, а також і для тренера. Тренер отримує велику кількість інформації про рівень розвитку відповідальності у своїх підопічних. Бачить складні прогалини у розвитку в окремих осіб. Це також дає йому певні можливості щодо кращого комплектування складу команди, розподілу спортсменів за сферами відповідальності, поділу на різні спортивні амплуа тощо.

Також тренер у подальшому формулює поради і рекомендації для кожного окремого спортсмена. Наприклад:

- Перерахуй, які для тебе важкі, але водночас корисні справи на можуть бути виокремлені на день і налаштуйся на їх виконання. При цьому потрібно намагатися дотримуватися прийнятих рішень.

- Постав собі ціль та подумай, який матимеш результат для себе та для інших після завершення цієї справи.

- Коли було сформульовано завдання, або прийнять певне рішення, одразу слід братися за його виконання.

- Не потрібно тобі чекати, коли інші підкажуть що варто робити з цього приводу, або хтось запропонує тобі певне завдання – потрібно самому проявляти ініціативу та діяти за власними бажанням.

- Наполегливо долай труднощі та перемагай усі негаразди, які стають на шляху до досягнення мети. Під час цього шляху важливо здійснювати корекції та викорінювати певні наявні недоліки власного характеру.

- Намагайся доводити розпочаті справи до їх завершення, навіть у умовах коли наступає велика втома, або тоді, коли Вас почало приваблювати інші види занять.

- Підвищенню ефективності виховання відповідальності слугуватиме ведення щоденника самовиховання, де кожним учасником вносяться певні особливості та певні рекомендації щодо удосконалення відповідальності, визнаються заходи або завдання щодо покращення відповідальності та обов'язково вказуються терміни щодо виконання цих заходів.

Поряд із тренінгами для підвищення рівня відповідальності корисними є окремі положення викладені у «Декларацію відповідальності людини» [5]. Автор цього документа, професор Богдан Гаврилишин, у 2014 році створив змістовний та лаконічний документ, в якому у вигляді 15 пунктів відображено різні рівні відповідальності, починаючи від особистої відповідальності та завершуючи відповідальністю на загальнодержавному рівні та на світовому рівні.

Цю пункти водночас стають дороговказами до більш демократичного, інклюзивного та ефективного суспільства. Нижче наведено зміст цих 15 пунктів:

1. Потрібно говорити правду, бути чесним, та діяти згідно з моральними та етичними принципами.

2. Потрібно підтримувати власне здоров'я у якнайкращому стані, щоб у подальшому не обтяжувати суспільство витратами, пов'язаними із власним лікуванням.

3. Необхідно вчитися, розвивати свої таланти, здібності, уміння та навички упродовж усього життя, для того, щоб бути корисною частиною суспільства.

4. Намагайся ставитися до інших людей так, як би ти хотів, щоб ставилися по відношенню до тебе.

5. Залишайся вільною людиною, тобто потрібно бути суддею для самого себе, самому визначати що є добро, а що зло. Разом із тим потрібно постійно перевіряти свій розум, на предмет того, щоб перевірити що він відповідає загальноприйнятим моральним та етичним принципам.

6. Необхідно прогнути до гармонії між особистим, професійним та соціальним життям, при цьому залишатися частиною громади.

7. Прагнучи реалізувати власні права, не варто обмежувати права інших членів суспільства.

8. Намагайся сам вирішувати якнайбільше питань та проблем на індивідуальному, сімейному та громадському рівнях, для того щоб полегшити навантаження та зменшити витрати на систему управління.

9. Потрібно виконувати обов'язки людини до власної сім'ї, а саме: зберігати культурну спадщину своїх предків; обов'язково ставитися до своїх батьків з любов'ю та повагою, постійно допомагати їм; ставитися до братів і сестер, як до кращих друзів.

10. Батьки мають належним чином ставитися до своїх дітей: любити, виховувати у них етичні та моральні цінності; сприяти освіті дітей та розвитку їх талантів та особистості; виховувати своїх дітей як вільних людей.

11. З відповідальністю до суспільства необхідно допомагати суспільству бути ефективним через надання таких послуг, як освіта, у сфері охорони здоров'я, при наданні соціальних послуг, сприяти добробуту усіх без виключення членів сім'ї, важливо зберігати власну ідентичність, бути свідомим членом усієї світової спільноти.

12. Відповідально ставитися до довкілля через розумне та економічне використання усіх ресурсів, водночас уникаючи забруднення світу. Потрібно зберігати біологічне та зоологічне різноманіття.

13. Необхідно бути відповідальним також до власної країни, через законослухняність, допомогу країні в міру власних можливостей, підтримуючи пріоритет загальних благ, політичної свободи, дотримуватися адекватного рівня економічного добробуту для всього населення.

14. По відношенню до майбутніх поколінь потрібно підтримувати навколишнє середовище у належному стані, збільшувати культурну спадщину, підтримувати цінності, для того щоб дати можливість нащадкам бути ефективними в різних сферах життя суспільства, зокрема у економічній та політичній сфері, культурній, соціальній сферах тощо.

15. По відношенню до світу потрібно бути толерантним, ставитися з повагою до інших рас, релігій, етнічних груп, мов та звичаїв. Також важливо вивчати різні

мови та базові речі про інші цивілізації, розуміти інші культури та цінності з метою мирної співпраці та справедливої торгівлі.

2.4 Порівняльна характеристика відповідальності у спортсменів в індивідуальних видах спорту

Для перевірки ефективності запропонованих тренінгів та рекомендацій і порад, спрямованих на удосконалення відповідальності, нами було проведено педагогічний експеримент. Так, як і належить для педагогічного експерименту нами було сформовано дві групи (експериментальна група ЕГ, та контрольна група КГ). До контрольної групи увійшли здобувачі вищої освіти, які не займалися видами спорту. Відповідно експериментальну групу склали спортсмени, які займалися індивідуальними видами спорту, такими як легка атлетика, вільна боротьба, важка атлетика, фехтування тощо.

Головна відмінність між групами полягала у тому, що для спортсменів з індивідуальних видів спорту було проведено певні втручання в навчально-тренувальний процес. Так, з усіма учасниками ЕГ було проведено кілька зустрічей, під час яких було наголошено для усіх осіб ЕГ про важливість такої якості, як відповідальність у житті людини, в тому числі у спортивній діяльності. При цьому окрема увага приділялася наданню порад і рекомендацій щодо її удосконалення.

Окрім цього зі спортсменами експериментальної групи було проведено спеціальні тренінги, зміст яких було описано у роботі вище. Всі ці заходи проводилися під час переддипломної практики, яка проходила на базі Хмельницької обласної школи вищої спортивної майстерності. По її завершенню знову усі учасники педагогічного експерименту (особи з ЕГ та КГ) повторно пройшли опитування по визначенню рівня відповідальності.

Далі отримані результати було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики. Так в кінці експерименту рівень розвитку відповідальності в КГ майже не змінився. Середнє значення показника склало

28,8 по відношенню до 28,7 який був на початку експерименту. В ЕГ значення рівня відповідальності дещо зросло, зокрема 31,95 у порівнянні до 29,8, який ми спостерігали на початку педагогічного експерименту. Так, ми бачимо приріст рівня відповідальності дещо вищий у спортсменів з індивідуальних видів спорту у порівнянні зі здобувачів вищої освіти, які не займаються у спортивних секціях.

Також спостерігаємо зміни у розподілі по групах за рівнем розвитку відповідальності у спортсменів з індивідуальних видів спорту. Загалом зросла кількість спортсменів за рівнем розвитку відповідальності. У групі із високим рівнем розвитку відповідальності стало 15 осіб (75 %) за рахунок зменшення кількості осіб із середнім рівнем відповідальності (до 5 осіб) і відсутністю осіб із низьким рівнем.

В КГ за результатами проведеного педагогічного експерименту розподіл осіб за рівнем розвитку відповідальності не змінився. Усі результати рівня відповідальності для експериментальної і контрольної груп подано у таблицю 2.1.

Наступним нашим завданням стало обчислення значимості розбіжностей результатів в ЕГ та КГ по завершенню педагогічного експерименту. Для цього завдання ми повторно використали формулу 2.1.

Таблиця 2.1

Результати рівня відповідальності контрольної та експериментальної груп

Контрольна група				Експериментальна група					
До експерименту (n=20)		Після експерименту (n=20)		t	До експерименту (n=20)		Після експерименту (n=20)		t
М	σ	М	σ		М	σ	М	σ	
28,7	2,75	28,75	2,65	0,06	29,8	3,53	31,95	2,76	2,14

$$t_{кр}=2,70 \text{ при } p=0,01; \quad t_{кр}=2,02 \text{ при } p=0,05;$$

Так, для двох груп учасників дослідження, в яких було по 20 осіб, $f=38$ маємо граничні значення при $p=0.05$ - 2.02; при $p=0.01$ - 2.70. Оскільки T критерій у нас дорівнює 2,14 $t_{кр}$ при $p=0.05$,

Як показують результати значень відповідальності в ході педагогічного експерименту зміни відбулися в контрольній і експериментальній групах. Проте у контрольній групі рівень відповідальності збільшився лише на 0,05. На відміну від контрольної групи в експериментальній групі зростання більш відчутне, у процесі педагогічного експерименту показник відповідальності збільшився на 2,15 бали. Наступний етап полягав у перевірці значимості змін на початку і по завершенню педагогічного експерименту.

Для того щоб оцінити значимість отриманих змін знову скористаємось методом математичної статистики T – критерієм Стьюдента (див. формула 2.1). Менші за розміром зміни спостерігаємо в контрольній групі. Виходячи із отриманих даних T –критерій Стьюдента дорівнює 0,06.

В експериментальній групі значення відповідальності зросло значно вище. Відповідно до цих даних T – критерій Стьюдента склав 2,14 що більше ніж у контрольній групі.

Водночас, порівнюючи отриманні значення T – критерію Стьюдента із граничними значеннями ми можемо стверджувати про високу значимість отриманих зрушень оскільки отримані значення вищі за граничні. Оскільки граничні значення для 40 осіб, які взяли участь в дослідження складають $t_{кр}=2,70$ при $p=0,01$; $t_{кр}=2,02$ при $p=0,05$;

Так, можемо зробити висновок що використання рекомендацій і порад разом із проведенням спеціальних тренінгів покращують рівень відповідальності. Та ці зміни мають достовірність зрушень на рівні при $p=0,05$.

Висновок до другого розділу

1. Зважаючи на те, що відповідальність має багато різних представлень і визначень, визначається різними показниками, за якими можна оцінити цю якість,

основною діагностичною методикою було обрано опитувальник рівня відповідальності. Згідно із цією методикою відповідальність визначено як уміння приймати рішення та нести відповідальність за його наслідки, уміння бути самостійним і рішучим у поєднанні з тверезим підходом до вирішення проблем.

2. Як показують отримані дані за рівнем прояву відповідальності та розподілу результатів по групах відповідно до рівня розвитку показника відповідальності встановлено незначні розбіжності між особами, які займаються і не займаються спортом. Так, спортсмени мають дещо вище середнє значення за рівнем розвитку відповідальності 29,8 балів. В осіб, які не займаються спортом відмічаємо результат на рівні 28,7 балів, що менше на 1,1 бали від спортсменів.

3. Удосконалення відповідальності потребує комплексного підходу з використанням різних тренінгових вправ, дотримання порад і рекомендацій. Для підсилення позитивного ефекту важливе спрямування на низку позитивних мотивів, а саме: турбота про благо товариша по команді, розуміння доцільності зусиль та цілеспрямованість; отримання відчуття задоволення від виконаного доручення або завдання.

Також для підвищення ефективності формування відповідальності у спортсменів варто дотримуватися певних стратегій, а саме: створення стимулів; формування самоорганізації у спортивній команді; приклад тренерів; розвиток критичного мислення; залучення до соціальних справ та волонтерської діяльності; рефлексія та зворотний зв'язок; розвиток морально-етичних принципів.

Виокремлено низку тренінгових вправ, які мають цілеспрямований вплив на розвиток відповідальності, а саме: «Самопрезентація»: «Обговорення правил роботи у групі». «Знайомство з видами відповідальності». «Незакінчені речення». «Вибір відповідальності». Розповідь «Моя майбутня спортивна кар'єра» «П'ять слів». «Без маски».

4. Проведення педагогічного експерименту в ході якого було запроваджено у навчально-тренувальний процес низку тренінгових вправ, сформульовані рекомендації та поради щодо покращення відповідальності підтвердило високу ефективність запропонованих втручань в навчально-тренувальний процес. А саме

в ЕГ, до складу якої увійшли спортсмени з індивідуальних видів спорту, зріс рівень відповідальності з 29,8 до 31,95. Також значимість удосконалення відповідальності підтверджено Т – критерієм Стьюдента, який дорівнює $t=2,70$ при $p=0,01$; $t_{кр}=2,02$ при $p=0,05$; $3,386$ при $t_{кр}=2,78$ при $p=0,01$.

Отримані цифри підтверджують ефективність запропонованих втручань в навчально-тренувальний процес, сформульованих у вигляді рекомендацій, порад т тренінгових вправ.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати про велике значення наявності та належного розвитку такої якості як відповідальність у житті людини, зокрема у професійній діяльності, у навчанні, в особистому житті, у спортивній діяльності.

За одним із визначень під відповідальністю розуміють усвідомлену готовність людини відповідати за наслідки своїх дій, вчинків і слів, а також здатність виконувати взяті на себе зобов'язання перед собою, іншими людьми чи суспільством, враховуючи їхні інтереси та норми.

2. Відповідальність у спортивній діяльності поряд із загальними ознаками має низку специфічних ознак, зокрема у сфері фізичної культури і спорту важливими є сумлінні дотримання професійних й гуманістичних цінностей, в тому числі умови для фізичного та особистісного розвитку, дотримання безпеки учасників освітнього процесу, збереженні і покращення здоров'я. Поряд із набуттям умінь долати труднощі спорт допомагає особі набувати ідентичності, формувати цінності що покращувати відповідальність перед собою, перед своїм минулим та майбутнім.

3. Порівняльний аналіз дозволив виявити низку відмінностей у формування відповідальності у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. На відміну від командних для індивідуальних видів характерним є розподіл відповідальності, зокрема вона розподіляється не між усіма учасниками команди а зосереджується на окремому спортсмені, який несе повну відповідальність за результат, що посилює психологічний тиск, але водночас формує внутрішню зібраність та здатність самостійно приймати рішення. Індивідуальним видам спорту характерним є акцентування уваги на персональних тренувальних планах, удосконаленні техніки, розвитку індивідуальної фізичної та психологічної витривалості, а це в свою чергу вимагає високої самодисципліни, уміння планувати свій тренувальний процес і самостійно долати труднощі. Індивідуальні види

формують самоконтроль, внутрішню мотивацію, здатність концентруватися та долати труднощі без зовнішньої підтримки.

4. Здійснення емпіричного дослідження за допомогою діагностичної методики, спрямованої на визначення рівня відповідальності, дозволило отримати дані за рівнем прояву відповідальності, які вказують про незначні розбіжності між особами за рівнем відповідальності, які займаються і не займаються спортом. Так, спортсмени мають дещо вище середнє значення за рівнем розвитку відповідальності 29,8 балів. В осіб, які не займаються спортом відмічаємо результат на рівні 28,7 балів, що менше на 1,1 бали від спортсменів.

5. Удосконалення відповідальності потребує комплексного підходу з використанням різних тренінгових вправ, дотримання порад і рекомендацій. Для підсилення позитивного ефекту важливе спрямування на низку позитивних мотивів, а саме: турбота про благо товариша по команді, розуміння доцільності зусиль та цілеспрямованість; отримання відчуття задоволення від виконаного доручення або завдання.

Також для підвищення ефективності формування відповідальності у спортсменів варто дотримуватися певних стратегій, а саме: створення стимулів; формування самоорганізації у спортивній команді; приклад тренерів; розвиток критичного мислення; залучення до соціальних справ та волонтерської діяльності; рефлексія та зворотний зв'язок; розвиток морально-етичних принципів.

Виокремлено низку тренінгових вправ, які мають цілеспрямований вплив на розвиток відповідальності, а саме: «Самопрезентація»: «Обговорення правил роботи у групі». «Знайомство з видами відповідальності». «Незакінчені речення». «Вибір відповідальності». Розповідь «Моя майбутня спортивна кар'єра» «П'ять слів». «Без маски».

6. Проведення педагогічного експерименту в ході якого було запроваджено у навчально-тренувальний процес низку тренінгових вправ, сформульовані рекомендації та поради щодо покращення відповідальності підтвердило високу ефективність запропонованих втручань в навчально-тренувальний процес. А саме в ЕГ, до складу якої увійшли спортсмени з індивідуальних видів спорту, зріс рівень

відповідальності з 29,8 до 31,95. Також значимість удосконалення відповідальності підтверджено T – критерієм Стьюдента, який дорівнює $t=2,70$ при $p=0,01$; $t_{кр}=2,02$ при $p=0,05$; $3,386$ при $t_{кр}=2,78$ при $p=0,01$.

Отримані цифри підтверджують ефективність запропонованих втручань в навчально-тренувальний процес, сформульованих у вигляді рекомендацій, порад т тренінгових вправ.

ПЕРЕЛІК ДжЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алексеева Т. В. Відповідальність як значущий показник професійної компетентності майбутнього фахівця. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 9. С. 61–71.
2. Андрущенко В. П., Губерський Л. В., Михальченко М. І. Культура. Ідеологія. Особистість: методолого-світоглядний аналіз. Знання України. Київ: 2002. 580 с.
3. Артюшенко А. О., Гречуха С. В. (2025). Формування особистісних якостей у юних спортсменів в процесі занять спортивними єдиноборствами. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, №3 (189), С. 21-26.
4. Баранова С. В. Професійна відповідальність в управлінській діяльності (соціально-психологічний аспект): монографія. Луганськ : Світлиця, 2006. 200 с.
5. Відповідальність починається з тебе (популяризація Декларації відповідальності людини Богдана Гаврилишина та відзначення Дня відповідальності людини у бібліотеках) : інформаційно-методичне дос'є / Полтавська обласна бібліотека для юнацтва ім. Олеса Гончара ; автор-уклад. Л. Костенко. – Полтава, 2022. – 24 с.
6. Вознюк О. В. Відповідальність у структурі компетентності педагога. Педагогічні науки. Збірник наукових праць Сумського державного педагогічного університету. 2002. Ч. 1. С. 179-186.
7. Гоббс Т. Левіафан І. Пер. з англ. Київ : Дух і Літера, 2000. 606 с.
8. Євтушенко В. А. Внутрішні та зовнішні інституційні форми корпоративної соціальної відповідальності / В. А. Євтушенко // Проблеми і перспективи розвитку підприємництва. - 2013. - № 1. - С. 40-46.

9. Зінченко Л. В. Складові розвитку професійної відповідальності у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка «Серія: Педагогічні науки», Випуск 143. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С.34–37.

10. Зінченко Л. В. Поняття «Професійна відповідальність», в контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Теорія і практика управління соціальними системами. Харків: НТУ «ХП», 2018. №3. С. 57–64.

11. Зінченко Л. В. Формування професійної відповідальності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 011 – Освітні, педагогічні науки. – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків, 2020. 220 с.

12. Зозуляк-Случик Р., Костригіна Р. Формування відповідальності в дітей старшого шкільного віку / Р. Зозуляк-Случик, Р. Костригіна // Обрії № 1(40), 2015.

13. Йонас Г. Принцип відповідальності. У пошуках етики для технологічної цивілізації. – К.: Лібра, 2001. – 400 с.

14. Куявець Д. М. Особистісні якості спортсмена та їх вплив на успіх у спорті / Д. М. Куявець, В. П. Самійленко, В. М. Фаріонов, В. Л. Яковлів // Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). – № 10(56) 2025. – С. 641-653.

15. Магдисяк Л. Тренінг консультативних навичок : посібник / Людмила Іванівна Магдисяк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 280 с.

16. Малахов В. А. Етика спілкування : навч. посіб. Київ: Либідь, 2006. 400 с.

17. Микитюк М. О., Солтик О. О. Роль відповідальності у спортивній діяльності: зб. тез доповідей V регіональної наук.-практ. інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» Хмельницького національного університету. Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 41-42.
18. Мусхаріна Ю., Холодний О., Долинний Ю. Вплив спортивної діяльності на формування моральних якостей студентів, майбутніх вчителів фізичної культури // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наукових праць. – № 3 (102). – 2021. С. 201 – 212.
19. Назаренко К. С. Концептуалізація поняття «соціальна відповідальність». Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право : зб. наук. пр. 2016. № 1/2 (29/30). С. 70–75.
20. Овчаренко Т., Мацкевич Н., Чеханюк Л., Карабанова Н. Відповідальність як важливий компонент у системі вольових якостей туриста / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т. 3., С. 268-271.
21. Олексієнко О. Г. (2023). Особливості формування відповідальності як складової професійної компетентності майбутніх викладачів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика, 1, 113-121.
22. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
23. Патинок О. П. Психологічні умови становлення відповідальності як якості особистості майбутнього фахівця соціальної сфери. Соціальна освіта: Теорія і практика, 2012. С. 15-23.
24. Патинок О. Типологія відповідальності як психологічного феномену : наук.вид. Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість : зб. матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., 25-27 квіт. 2006 : у 5 т. Київ: Вид-во Європейського ун-ту , 2006. Т. 3. С. 173-175.

25. Пекач К. А. Методичний інструментарій розвитку громадянської відповідальності учнів ліцеїв. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. праць. 2015. вип. 6 (69). С.126-132.
26. Переверзева С. В. Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх / С. В. Переверзева, Н. Ю. Царьова // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2025. – С. 139-150.
27. Пінчук С., Попова О. Етика відповідальності та самоактуалізація у спорті як обов'язкова умова інституціонального розвитку // Мультиверсум. Філософський альманах. 2020. Випуск 2(172). Том 2. – С. 57-75.
28. Пономарьов О. С. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці : навч. посіб. / О. С. Пономарьов, Л. В. Зінченко. – Харків: НТУ «ХПІ». Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. – 200 с.
29. Руденко С. Соціальна відповідальність як особистісно-професійна якість майбутнього вчителя. Наукові записки. Педагогічні науки. 2016. Вип. 120. С. 279-286.
30. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 360с.
31. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія / М. В. Савчин. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. – 280 с.
32. Сковорода Григорій. Літературні твори. Упорядк. Валерій Шевчук. Вид. 2-ге. Львів : Видавництво «Апріорі», 2021. 352 с.
33. Соколов О. А. Феномен відповідальності у зарубіжних наукових студіях. Габітус. 2020. Вип. 13, т.1. С. 189-195.
34. Титаренко Т. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості / Т. Титаренко // Соціальна психологія. – 2008.- №6. – С. 3-11.

35. Тіхонова М. А. Юридична відповідальність у сфері спорту / М. А. Тіхонова // Правовий часопис Донбасу. - 2018. - № 3 (64). - С. 55-61.
36. American Psychologist. «Fritz Heider (1896-1988)». American Psychological Association, 1989, p. 570.
37. Leary T., Metzner R., Alpert R. The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead. Citadel, 1964.
38. Rotter J. B., Stein D. K. Public Attitudes Toward the Trustworthiness, Competence, and Altruism of Twenty Selected Occupations Journal of Applied Social Psychology. 1: 334-343.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник (визначення рівня розвитку відповідальності).

Відповідальність – це вміння приймати рішення та нести відповідаль за його наслідки, вміння бути самостійним і рішучим у поєднанні з тверезим підходом до вирішення проблем. Визначити, чи людина відвідална, допоможе спеціальний тест.

Інструкція: Необхідно відповісти на 11 запитань. За кожним із питань є три варіанти відповіді «а», «б», «в». З трьох запропонованих варіантів відповіді на кожне питання оберіть один, який на Вашу думку найбільш відповідає Вашим поглядам.

Повний перелік запитань тесту

1. Закінчивши школу, як ви приймали рішення про подальше навчання, майбутню професію:

- а) вирішували самостійно, слідуючи своєму захопленню і своїм здібностям;
- б) прислухалися і до думки своїх батьків, родичів;
- в) прислухалися до поради тільки близьких і друзів.

2. На що ви розраховували, вступаючи в обраний вами навчальний заклад:

- а) тільки на свої сили;
- б) на успішний результат вступних іспитів, успішне навчання і на зв'язки;
- в) тільки на зв'язки.

3. Як під час навчання ви готуетесь/готувалися до іспитів, занять:

- а) розраховув виключно на самостійну роботу;
- б) іноді просили допомоги викладачів та однокурсників;
- в) розраховували тільки на чужу допомогу.

4. Як ви плануєте шукати роботу (чи знайшли):

- а) з допомогою навчального закладу/іншої установи-організації;

- б) в основному буду використовувати інформацію знайомих;
- в) буду влаштовуватись завдяки зв'язкам.

5. При складних ситуаціях у особистому житті/у навчанні/на робочому місці яким чином ви приймаєте рішення:

- а) розраховуючи тільки на свій досвід і знання;
- б) іноді консультуєтесь з колегами;
- в) завжди з ними раджуся.

6. Коли ви будете приймати рішення щодо шлюбу (чи вже прийняли рішення), то чим буде продиктований ваш вибір:

- а) ви самі приймете остаточне рішення;
- б) ви прислухаєтесь до думки близьких;
- в) перш за все ви будете радитись з близькими.

7. Чи в змозі ви самостійно вирішувати питання з житлом, меблями, приймати інші побутові рішення:

- а) так;
- б) звичайно, ви можете це зробити, але краще порадились з кимось близьким;
- в) ні.

8. Наскільки завзято в підлітковому віці ви відстоювали свою думку:

- а) завжди відстоювали;
- б) з цього приводу у вас навіть були конфлікти з батьками; відстоювали, але зберігали і повагу до думки батьків;
- в) ви ні на що не можете зважитися самі.

9. Наскільки наполегливо ви відстоюєте власну думку під час навчання, на службі, вдома, з друзями:

- а) зрозуміло, відстоюєте, незалежно від обставин;
- б) в більшості випадків - так;
- в) рідко.

10. Як ви розвиваєтеся як особистість у навчальній, службовій, громадській, інтелектуальній сферах:

- а) повністю віддаєте себе професії, своїм справам;
- б) для вас дуже важлива думка ваших близьких;
- в) ви повністю покладаєтеся на думки близьких.

11. Як ви будете діяти, якщо вашим близьким необхідно подбати про своє здоров'я, або ваші близькі не стежать за собою, або роблять щось собі на шкоду:

- а) ви змушуєте їх стежити за своїм здоров'ям;
- б) тактовно підказуєте, що їм потрібно зробити;
- в) прагнете зробити це, але вам рідко вдається.

Оцінювання: За кожен відповідь "а" - 4 бали, за "б" - 2, за "в" - 0.

Ключ і результат тесту

Від 30 до 44 очок. Ви надто самостійні та гіпервідповідальні. Ви не тільки не терпите якогось втручання у ваші справи, але і не можете прислухатися до чужої думки. Чи впевнені ви, що завжди будете точно оцінювати плюси і мінуси будь-якого рішення? Чи не вкладаєте чи зайву впевненість у досягнення будь-якої мети?

Від 15 до 29 очок. У вас сильний характер, ви непогано переносите стреси. Ви надійний друг. Ваша впевненість в собі, своєму майбутньому обґрунтована. Ви незалежні, але завжди прислухаєтеся до думки оточуючих, які вас за це цінують.

Від 0 до 14 очок. Ви дуже нерішучі. Чому б вам не спробувати проявити побільше відповідальності і самостійності? Станьте більш самостійним, і тоді з'явиться впевненість у собі, якої інколи не вистачає.