

## САМООРГАНІЗАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЯК СУБ'ЄКТІВ ДІЯЛЬНОСТІ В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

*На підставі теоретичного аналізу сучасних підходів до управління часом суб'єктів діяльності, здійснено обґрунтування технології тайм-менеджменту для спортсменів-паралімпійців високої кваліфікації, що має бути спрямована на оптимальний перерозподіл їхніх психофізичних та особистісних ресурсів протягом всього макроциклу підготовки.*

**Ключові слова:** спорт, спортсмени, суб'єкти діяльності, тайм-менеджмент, індивідуальна ефективність, спортивна діяльність.

**Постановка проблеми.** Сучасна система підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації побудована, переважно, на двопіковому підході до формування структури річного макроциклу та передбачає значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень протягом кожного з періодів підготовки [2, с. 86]. Досягнення високих результатів потребує від атлетів дотримання чіткої регламентації не тільки спортивної, але й інших, особистісно значущих, видів діяльності, свідомого подолання тягаря постійних обмежень і заборон. Це зумовлює підвищені вимоги до особистості спортсменів та актуалізує подальше вдосконалення психолого-педагогічних умов, дотримання яких забезпечить ефективне функціонування атлетів із порушеннями психофізичного розвитку як основних суб'єктів діяльності не тільки в спорті інвалідів, а й в інших сферах особистого та громадського життя.

Результатами наукових досліджень доведено, що ефективність реалізації системи обумовлена сукупністю показників індивідуальної ефективності спортсменів у поєднанні з ефективністю діяльності групових суб'єктів, специфічних для паралімпійського спорту, що є взаємозалежними – підвищення або зниження ефективності за одним із показників зумовлює зміну ефективності реалізації всієї системи [3, с. 18; 5, с. 25]. Отже, вдосконалення системи підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації може здійснюватись завдяки впровадженню заходів, що сприятимуть зростанню індивідуальної ефективності спортсменів. Одним із можливих шляхів вирішення цього завдання є теоретична розробка та подальше практичне впровадження технології тайм-менеджменту спортсменів як основних суб'єктів спортивної діяльності, що й актуалізує проведення відповідних наукових розвідок.

Дослідження виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр., тема 2.29.: "Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих спортсменів у спорті інвалідів".

Отже, **метою дослідження** є розробка теоретичних засад тайм-менеджменту спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури в галузі спортивної та корекційної психології й педагогіки, теорії та методик підготовки спортсменів в олімпійському спорті та спорті інвалідів показує не тільки відсутність наукових відомостей щодо виявлення підходів до структурування та раціональної часової організації особистісно значущих видів діяльності спортсменів високої кваліфікації, але й натяку на постановку такої проблеми [2, с. 83, 7, с. 27]. Тому, започатковуючи дослідження тайм-менеджменту спортсменів у спорті інвалідів ми звернули увагу на сучасні дослідження в сфері психології праці, що забезпечило здійснення теоретичного аналізу сучасних підходів до раціональної організації робочого та особистісного часу суб'єктів діяльності, підвищення ефективності його використання [1, с. 7-12; 6, с. 201-232]. Передбачено, що врахування отриманих даних уможливить подальшу розробку технології тайм-менеджменту спортсменів, спрямовану на оптимальний перерозподіл їхніх психофізичних та особистісних ресурсів протягом всього макроциклу підготовки, створить умови для досягнення мети спортивної діяльності та максимально можливого задоволення потреб в інших особистісно значущих сферах.

Енциклопедичні видання потрактовують управління часом як дію або процес тренування свідомого контролю за кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, що забезпечило зростання її продуктивності та ефективності. Сучасні дослідники розглядають тайм-менеджмент в якості дієвого інструмента для раціонального використання часу суб'єктом діяльності, що дозволяє "... обернути кожен його фрагмент у більш досконалу діяльність, використовувати час результативно, ефективно та творчо" [6, с. 7]. Система управління часом утворюється сукупністю процесів, інструментів, методів і технік.

Сучасний тайм-менеджмент вивчає організацію часу в контексті його взаємозв'язку з життєвими позиціями суб'єкта діяльності, що дозволяє забезпечити максимальну реалізацію його особистісного потенціалу у відповідності до життєвих і світоглядних позицій й цінностей. Психологічні особливості організації часу окремим суб'єктом аналізуються дослідниками в контексті особливостей характеру, сприймання світу та часу, що вказує на необхідність глибокого пізнання суб'єктом діяльності самого себе, самодисципліни та наполегливості. Це вказує на існування взаємозв'язку між здатністю особистості до

опанування ефективними прийомами тайм-менеджменту, структурою його Я-концепції та мотивацією [5, с. 22-25; 9, с. 12].

Мотивація як сукупність різновидів спонукань, породжує, стимулює та регулює активність суб'єкта. Мотиваційну складову особистості спортсменів утворюють потреби, мотиви та мета спортивної діяльності. Сучасні фахівці розглядають мотивацію спортивної діяльності як ключовий компонент психологічного забезпечення досягнення спортсменом високого спортивного результату [7, с. 26; 8, с. 65-70]. Розрізняють внутрішню та зовнішню мотивацію. *Зовнішня мотивація* спортивної діяльності полягає в стимулюванні та утримуванні активності спортсмена в його прагненні досягти поставленої мети та визначається характером взаємодії спортсмена з іншими суб'єктами спортивної діяльності та членами його родини. *Внутрішня мотивація* об'єднує потреби, мотиви та цілі, що знаходяться між собою в складній взаємодії й детермінують поведінку спортсмена.

*Мотиваційна сфера* особистості спортсмена розглядається дослідниками як група соціальних потреб, що характеризують його ставлення до особистого тренера та тренувального процесу в цілому. На тлі домінуючої потреби формується *мотив*, який детермінує діяльність спортсмена в конкретний момент. У спортивній діяльності мотив утворюється на тлі співвіднесення потреб спортсмена з власними можливостями та особливостями конкретного виду спорту, що забезпечує формування відповідної мотивації. Отже, *мотивацію спортивної діяльності* розуміють як особливий стан особистості спортсмена, сформований у результаті взаємодії групи мотивів, власних потреб і можливостей. Саме мотивацією пояснюється націленість діяльності спортсмена на досягнення мети. На думку вчених, мотивацію необхідно розглядати не лише як стан спрямованості спортсмена на досягнення конкретної мети, але й як процес наближення до неї. У свою чергу, *мета* – це усвідомлений кінцевий результат, на який у конкретний момент спрямовані дії спортсмена, що пов'язані з діяльністю, підпорядкованою задоволенню його потреб. З психологічної точки зору *мета* є мотиваційно-стимулюючим змістом свідомості, що сприймається спортсменом як очікуваний, у найближчому майбутньому, результат його діяльності [9, с. 3].

Ключове місце в дослідженнях особистості спортсменів посідає проблема потреб. Виникнення потреби, як відчуття необхідності чогось, указує на порушення рівноваги людини з оточуючим середовищем. Психологічно це пов'язано з появою відчуття внутрішньої напруги, певного дискомфорту, якого можливо позбутися тільки за умови задоволення потреби. Саме тому потреба є пусковим механізмом активності суб'єкта, який спрямовується на пошук способів її задоволення. Отже, *потреби* розглядаються як базисна основа, на якій вибудовується поведінка та психічна діяльність спортсменів.

У мотиваційній сфері спортсменів діють усвідомлені, напівусвідомлені та неусвідомлені внутрішні потреби. До усвідомлених відносяться потреби, що пов'язані з точними уявленнями спортсмена щодо того, чого він прагне досягти. Неусвідомлені потреби проявляються у вигляді різних потягів, в основі яких лежать суб'єктивні відчуття того, що чогось не вистачає, однак спортсмен немає уявлення відносно того, що необхідно зробити для зменшення напруги, яка виникла під впливом цих неусвідомлених потягів.

Доведено, що мета спортивної діяльності є завжди усвідомленою та розглядається як кінцевий "продукт" процесів мислення, за допомогою яких спортсмен намагається в ідеальній формі розв'язати протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами та власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов і вимог. Тому, мета спортивної діяльності є регулятором активності спортсмена, що визначає вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату.

Оскільки спортивна діяльність відноситься до різновиду соціальної діяльності, до основних соціальних потреб спортсменів віднесено:

- потребу належати до певної соціальної групи та відігравати в ній конкретну соціальну роль у відповідності до уявлень особистості щодо ієрархії групи;
- потребу в самоствердженні, що задовольняється за умови реалізації спортсменом значущих соціальних контактів;
- потребу інформаційну – потребу спортсмена в науковій, технічній, тактичній інформації, що необхідна для вирішення тренувальних завдань. Соціальна сторона цієї потреби характеризується пізнавальною активністю та діяльністю спортсмена, спрямованою на пошук нової інформації;
- потребу у фізичному вдосконаленні, що поступово перетворюється у звичку, трансформується в творчу рухову діяльність, підґрунтя для формування потреби спортсмена досягнути найвищого спортивного результату.

Для спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації кожна з визначених груп потреб має особливе специфічне забарвлення. Зокрема, потреба належати до певної соціальної групи та відігравати в ній конкретну соціальну роль, а також потреба в самоствердженні можуть бути суттєво обмеженими соматичним станом, низькою когнітивних, емоційних та особистісних порушень індивіда, що не зменшують, а навпаки збільшують силу потреби, сприяють розвитку стану фрустрації, пригніченості, появі невротичних розладів, інших негативних особистісних трансформацій. Це зумовлює поглиблення порушень психологічного здоров'я спортсмена. Однак, саме у випадках складних порушень, потреба людини з певними моторними, сенсорними або інтелектуальними обмеженнями в особистісній самореалізації, підвищенні власного соціального статусу може бути реалізованою саме в спорті високих досягнень [2, с. 16-25].

Задоволення інформаційних потреб спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку лімітоване специфічними дисфункціями, характерними для конкретної нозологічної групи. Потреба в фізичному вдосконаленні, передусім, ґрунтується на прагненні спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату до поліпшення соматичного стану, корекції вроджених і набутих порушень, формування відповідних компенсацій, підвищення якості життя. Отже, згідно з теорією тайм-менеджменту [6, с. 247-256], можливість та ефективність планування й управління часом окремим суб'єктом діяльності, зокрема, спортсменом із порушеннями психофізичного розвитку, в загальному вигляді, визначається його здатністю до усвідомлення власних потреб, адекватного визначення стрижня життєвих інтересів, формулювання мети та чіткої конкретизації завдань діяльності, підпорядкованих її досягненню, визначення адекватних меті пріоритетних ціннісних позицій і раціональної організації функціонування системи: *"бажання → потреба → необхідність → дія → результат"*. Результати сучасних наукових досліджень показують (рис. 1), що з позицій ставлення до власного часу кожен суб'єкт діяльності може бути віднесений до однієї з чотирьох групи.

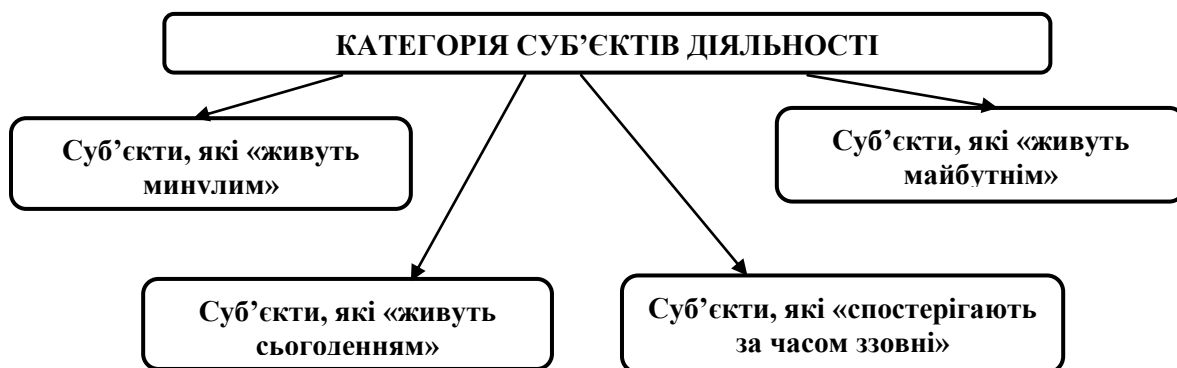


Рис. 1. Категорії суб'єктів діяльності за їхнім ставленням до часу

Нераціональний перерозподіл психофізичних та інтелектуальних ресурсів суб'єктами діяльності пов'язаний, передусім, з нерозумінням ними механізмів часу, невмінням керувати ним. Зокрема, *суб'єкти, які живуть минулим*, характеризуються схильністю до постійних спогадів, аналізу минулих подій. Такі особи продовжують докоряти себе за минулі невдачі або радіють колишнім успіхам не маючи надії на повторення приємних подій. Вони виявляються неспроможними усвідомити, що минуле є тільки відображенням теперішніх переживань, реально його вже не існує. *Категорія суб'єктів, які живуть майбутнім*, погано пам'ятає минуле, ніколи його не обмірковує. Думки таких осіб – це мрії та плани на майбутнє, а їхня діяльність являє собою підготовку до "ідеального життєвого моменту", що ніколи не настане. Принагідно, що суб'єкти перших двох категорій є нездатними повною мірою отримувати насолоду в реальному часі, саме "тут і зараз".

Сприяти події теперішнього часу здатна *категорія суб'єктів, які живуть сьогоденням*. Однак, такі суб'єкти не живуть у часовому просторі, адже "теперішній момент" характеризується статичністю, в якій нема ні радощів ні смутку. Для *суб'єктів, які спостерігають за часом ззовні*, характерним є цілісне бачення часу як безперервної лінії минулого, сьогодення та майбутнього. Таке часове сприймання забезпечує знаннями та досвідом минулого, породжує переживання та визначає дії сьогодення, створює потенціал до зростання ефективності діяльності в майбутньому.

Отже, зважаючи на дію усвідомлених, напівусвідомлених і неусвідомлених внутрішніх потреб, що визначають мотиваційну сферу особистості, а також з огляду на доведену своєрідність структури мотивації спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації із порушеннями психофізичного розвитку, динаміку їхніх мотиваційних тенденцій, що експлікується в статистично достовірному зростанні випадків тенденцій уникання невдачі в спортсменів міжнародного рівня кваліфікації [9, с. 2.], а також часто повторювані випадки конфлікту мотивів та їх співвіднесення із зовнішніми й внутрішніми інтенціями індивіда, розробка технології управління часом для спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів вимагає з'ясування особливостей рівневої структури їхнього цілепокладання в усіх соціально та особистісно значущих сферах діяльності.

Ґрунтуючись на результатах власних досліджень особистості спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку та визначенні умов удосконалення системи їхньої підготовки в спорті інвалідів, а також урахування практичних здобутків сучасного тайм-менеджменту передбачаємо, що одним із необхідних кроків до створення технології тайм-менеджменту є вивчення структури цілепокладання спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку, зокрема здійснення аналізу наповненості їхнього "колеса життя", що експліковане в сферах здоров'я, стосунків, дружби, професійної діяльності, фінансів, духовності та творчості, особистісного зростання та колоритності життя.

**Висновки.** 1. У результаті дослідження обґрунтовано нові підходи до вивчення спортсменів високої кваліфікації як особистості та активних суб'єктів діяльності, що сприятиме розширенню наукових відо-

ностей про особливості підготовки спортсменів у спорті інвалідів. Принагідно, що розробка технології тайм-менеджменту для спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку сприятиме зростанню ефективності їхньої тренувальної та змагальної діяльності, позитивно позначиться на якості життя.

2. Рівень спортивних досягнень забезпечується особистісними якостями та властивостями психіки спортсменів. Встановлено, що підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів має ґрунтуватися на їхньому свідомому прагненні до розширення власних потенцій. Це створює передумови для опанування спеціальними знаннями та навичками для подальшого розвитку здібностей до самовдосконалення.

3. Одним із дієвих шляхів підвищення індивідуальної ефективності спортсменів високої кваліфікації із порушеннями психофізичного розвитку є формування навичок планування та управління діяльністю в оптимальному діапазоні витрат психофізичних та інтелектуальних ресурсів на одиницю часу.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язуємо з розробкою теоретичних засад і визначенням практичних підходів до створення технології тайм-менеджменту спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку різних нозологій у спорті інвалідів.

### Використані джерела

1. Архангельский Г. Тайм-менеджмент: полный курс / Г. Архангельский, М. Лукашенко, Т. Телегина, С. Бехтеров. – М. : Альпина Паблишер, 2012. – 312 с.
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Бойко Г. М. Корекційна спрямованість психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації у спорті інвалідів / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 12–20.
4. Бойко Г. М. Визначення базового змісту психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності сліпих і слабозорих плавців у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Соціально-психологічні проблеми тифлопедагогіки, 2011. – Випуск 5 (13). – С. 29-40.
5. Бойко Г. М. Дослідження особистісних якостей плавців із порушеннями психофізичного розвитку / Г. М. Бойко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – (Серія 19: "Корекційна педагогіка та психологія"). – Вип. 21. – С. 22-26.
6. Васильченко Ю. Л. Самоучитель по тайм-менеджменту / Ю. Л. Васильченко, З. В. Таранченко, М. Н. Черныш. – СПб. : Питер, 2007. – 256 с.
7. Сагайдак С. С. Исследование мотивации спортивной деятельности / Сагайдак С. С. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2001. – 32 с.
8. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 64–72.
9. Boyko G., Babych N. (2014) Characteristics of motivational patterns for sporting activity of swimmers with psychological disorders //Sport Sciences for Health. – DOI: 10.107/s11332-014-0199-4 Advanced online publication

*Boyko G.*

### TIME MANAGEMENT OF SPORTSMEN AS MAJOR ACTORS IN PARALYMPIC SPORT: A THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM.

*This article presents the results of a theoretical explanation of opportunities and practicability of technology development of time management for sportsmen of high qualification with disabilities of mental and physical development in Paralympic sport.*

**Keywords:** *sports, time management, psychological and physical development, personal effectiveness, sports activities.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2014 р.*