

## ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Голец О.В., преподаватель

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Ценностно-смысловая сфера личности является важной составляющей успешности спортивной деятельности, так как она включает представления и объединяет различные мотивационные образования: жизненные установки и позиции, мировоззрение и убеждения, цели и притязания, идеалы, и все то, что связано с понятиями ценностей и смыслов субъекта спортивной деятельности.

*Ключевые слова: подготовка, спортсмен, личность.*

Голец О.В. ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ОСОБИ СПОРТСМЕНІВ І ЇЇ ПЕРЕТВОРЕННЯ В ПРОЦЕСІ БАГАТОЛІТНЬОЇ ПІДГОТОВКИ / Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.

Ціннісно-смыслова сфера особи є важливою складовою успішності спортивної діяльності, оскільки вона включає вистави і об'єднує різні мотиваційні утворення: життєві установки і позиції, світогляд і переконання, цілі і домагання, ідеали, і все те, що пов'язане з поняттями цінностей і сенсів суб'єкта спортивної діяльності.

*Ключові слова: підготовка, спортсмен, особистість.*

Golez O.V. SENSE AND VALUE CREATE AN AREA WHICH CARRIES GREAT IMPORTANCE IN SPORT AND EXERCISE / National University of Physical Education and Sport, Ukraine.

It includes definite motives, ideals, aims, positions and all factors which are connected with sense and value. The research of these factors may help athletes and coaches train more effectively and perform better.

*Key words: training, athlete, person.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Специалисты, разрабатывающие проблемы психологии спорта, изучали вопросы мотивации, психологии спортивной команды, самоконтроля и саморегуляции в спорте [2], различные формы психологического обеспечения спортивной деятельности. Одновременно следует выделить ряд исследований посвященных анализу психологических особенностей личности спортсмена [1]. Проблематика личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности требует более глубокого и тщательного изучения и остается актуальной. Спортсмен, его внутренний мир, часто оказывался вне поля зрения спортивных специалистов, в том числе и психологов, а психологическая проблематика личности спортсмена должна быть предметом постоянного изучения.

Имеются фрагментарные данные исследований роли и необходимости формирования ценностно-смысловой сферы личности спортсмена. В них отражены лишь общие представления о морально-волевых аспектах спортивной подготовки, а также, проблемы личностной адаптации в профессиональном самоопределении специалистов по физическому воспитанию и спорту. Что же касается детального изучения тех преобразований, которые претерпевает вся мотивационная сфера личности, ее направленность на разных этапах спортивной карьеры, то такие данные практически отсутствуют в доступной нам литературе. В то же время проблематика личности спортсмена имеет значение в силу того, что смысл и ценности создают в сознании ту цель, которая мотивирует спортсмена к достижению более высокого результата.

**Цель работы** – изучить изменение ценностно-смысловой сферы личности спортсмена в процессе многолетней подготовки на основе исследования смысложизненных ориентаций личности при психологическом сопровождении сборных команд.



**Методы исследований.** Выбор методов определялся необходимостью системного изучения различных аспектов предмета исследования, получения достоверных данных, корректной математической обработкой материалов исследования. В ходе исследования наметились два основных этапа: констатирующий и формирующий.

Для достижения поставленной цели и определенных задач использованы методы исследования: обобщение научно-методической, психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования, констатирующий эксперимент с использованием методов психодиагностики, педагогического наблюдения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и психологического интервьюирования.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Согласно исследованиям, проводившимся в сфере ценностных ориентаций и ценностей квалифицированных спортсменов, у них доминирует такая ценность как «достижение».

На рис. 1 представлены средние значения терминальных ценностей у спортсменов высокой квалификации всей выборки ( $n=142$ ), нормированные в стенах.

Анализ результатов, представленных на рис. 1, свидетельствует о наличии достоверных различий между показателем ценности достижения и всеми показателями терминальных ценностей спортсменов ( $p<0,05$ ).

Это свидетельствует о том, что для спортсменов смыслом их деятельности является достижение конкретных и осязаемых результатов, поставленной цели – максимально возможного результата в избранном виде спорта.

На втором месте присутствует ценность духовное удовлетворение. Видимо, доминирующая выраженность этой ценности говорит о стремлении спортсменов к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Возможно, важным для них является любимая и интересная работа (избранный вид спорта), который приносит внутреннее удовлетворение. Доминирующая выраженность ценности духовное удовлетворение говорит о том, что спортсмены в первую очередь устремлены на получение морального удовольствия, возможно, ощущение счастья, радости, самореализации через избранный вид спорта. У спортсменов которые добились высоких результатов в своих видах спорта (призеры и чемпионы крупных международных первенств) ценность духовное удовлетворение доминирует. Так как эта ценность является нравственно-моральной ценностью это подтверждает то, что, именно, моральные ценности мотивируют спортсмена к достижению высоких результатов. Мысли о своей стране, городе, команде, то есть патриотизм является не менее важным стимулом к достижению победы, чем «квартира, машина, дача». Согласно проведенным исследованиям Разница между двумя доминирующими ценностями «достижение и духовное удовлетворение» является почти пять десятых (стена), что говорит об абсолютном доминировании ценности «достижение». Доминирование этой ценности доказывает, что спортивный результат является плодом тщательно планируемого тренировочного процесса. Для того чтобы добиться поставленной цели спортсменам надо ставить конкретные цели на каждом этапе спортивного совершенствования, и, таким образом добиваться конечной цели – максимально возможного результата для данного спортсмена в избранном виде спорта.

Кроме того, между показателями ценностей социальные контакты и духовное удовлетворение и показателями ценностями собственный престиж и материальное положение выявлены достоверные различия ( $p<0,05$ ).

Изучение средних значений изучаемых показателей, определяющих терминальные ценности спортсменов высокой квалификации дает информацию о различиях между отдельными сторонами ценностных характеристик.



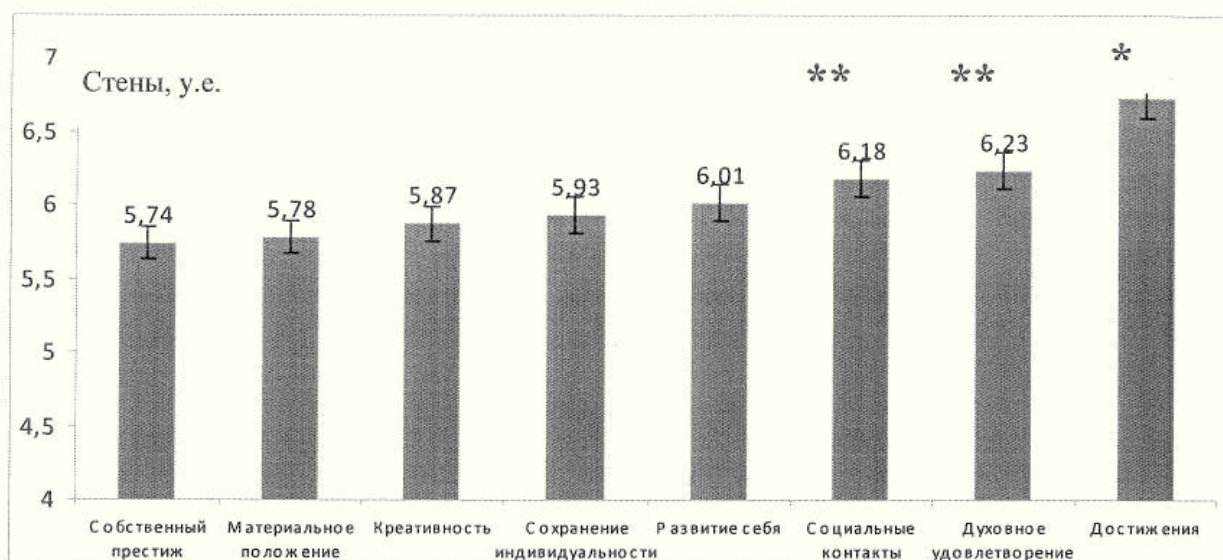


Рис. 1 Показатели терминальных ценностей квалифицированных спортсменов

Примечания: \* -  $p < 0,05$ , по сравнению со всеми показателями; \*\* -  $p < 0,05$ , по сравнению с показателями собственный престиж и материальное положение.

Для изучения особенностей вклада каждой из рассматриваемых ценностей в формирование ценности достижения спортсменов нами использован анализ множественной регрессии. При этом, в качестве зависимой переменной был использован показатель ценности достижения, как основополагающий в структуре взаимосвязей между различными компонентами терминальных ценностей спортсменов.

Ценность достижения имеет достоверные различия со всеми остальными терминальными ценностями. Ценности духовное удовлетворение и социальные контакты имеют достоверные различия с ценностями материальное положение и собственный престиж. Ценности креативность, сохранение индивидуальности, развитие себя не имеют достоверных различий ни с такими ценностями как духовное удовлетворение и социальные контакты, ни с такими ценностями как материальное положение и собственный престиж. Это свидетельствует о том, что для успешности спортсменов обладающих такими ценностями как развитие себя, сохранение индивидуальности и креативность значимой становится их направленность на такие ценности как социальные контакты и духовное удовлетворение, а не материальное положение и собственный престиж.

В табл. 1 представлены коэффициенты множественных регрессионных моделей терминальных ценностей в общей выборке спортсменов ( $n=142$ ). Коэффициент множественной регрессии равен  $R=0,80$ ,  $R^2=0,64$ ,  $F=35,20$ ,  $p < 0,001$ ,  $E=1,22$ .

Таблица 1 – Коэффициенты уравнения множественной регрессии терминальных ценностей в общей выборке спортсменов ( $n=142$ )

Показник	Бета-коэффициент	Коефіцієнт регресії	Помилка коефіцієнту	Вірогідність (t)
$a_0$		<b>0,689655</b>	0,404289	1,70585
Собст престиж	0,196674	<b>0,194184</b>	0,074247	2,61540
Матер полож	0,269837	<b>0,280028</b>	0,075889	3,68996
Духовное уд	0,305356	<b>0,302159</b>	0,081952	3,68701
Соц контакт	0,102481	<b>0,099004</b>	0,080353	1,23211
Креативность	0,123479	<b>0,116771</b>	0,075458	1,54750
Сохран индивид	-0,087887	<b>-0,092348</b>	0,083742	-1,10278
Развитие себя	0,105319	<b>0,110483</b>	0,090901	1,21542



Анализ табл. 1 свидетельствует о том, что в формирование ценности достижения спортсменов осуществляют вклад показатели ценностей: духовное удовлетворение, материальное положение и собственный престиж. Остальные показатели имеют статистически недостоверную значимость по отношению к зависимой переменной – ценности достижения.

Ценность сохранение индивидуальности имеет отрицательную корреляцию с ценностью достижение, что говорит о тенденции к замкнутости, закрытости, не показывать своего «Я», внешнее «подавление» своей индивидуальности, для того чтобы достичь максимально высокого результата.

Для оптимизации регрессионной модели нами, с помощью пошаговой регрессии была построена регрессионная модель со статистически значимыми показателями. Коэффициент множественной регрессии равен  $R= 0,79$ ,  $R^2= 0,62$ ,  $F=75,95$ ,  $p<0,001$ ,  $E= 1,24$ .

Выявление причин действий, поступков, деятельности человека - процедура, требующая кропотливого изучения. В ряде исследований показано, что сила мотива и эффективность деятельности человека зависят от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности. Ценности являются «специфической формой смысловых образований в личностных структурах», а потому имеют непосредственное отношение к осмысленной мотивации деятельности.

Для исследования жизненных ценностей человека, что является одним из направлений нашей работы, мы использовали методику, которая называется «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ), направленную на определение мотивационно-ценностной структуры личности [2].

В исследовании принимали участие 142 квалифицированных спортсмена, специализирующихся в единоборствах, циклических, сложно координационных и игровых видах спорта.

В ходе исследования, направленного на изучение ценностных ориентаций, было выявлено преобладание ценности «достижение».

Представлены средние значения терминальных ценностей у спортсменов высокой квалификации всей выборки ( $n=142$ ), нормированные в стенах, которые свидетельствуют о наличии достоверных различий между показателем ценности «достижения» и показателями ценностей «собственный престиж» и «материальное положение» со степенью достоверности  $p<0,05$ .

Этот факт свидетельствует о том, что спортсмены тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе, и главным для них является, - достижение этих целей. По результатам исследований, основной целью профессионального спортсмена, является достижение максимально возможного результата в избранном виде спорта. Поэтому, можно предположить, что спортсмены, принимающие участие в наших исследованиях сосредоточены на достижении высоких спортивных результатов и планировании дальнейшей спортивной карьеры. К тому же, чем больше целей достигнуто в процессе жизнедеятельности, тем больше человек удовлетворен собой.

Проведенное исследование свидетельствует о том, что на втором месте по иерархии ценностей – «духовное удовлетворение». На наш взгляд, доминирующая выраженность этой ценности говорит о стремлении спортсменов к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Спортсмены, в первую очередь устремлены на получение морального удовольствия, возможно, ощущения счастья, радости, самореализации через любимую и интересную работу, которой является избранный вид спорта.



## ВЫВОДЫ

1. Терминальные ценности, преобладающие у квалифицированных спортсменов это «достижение» (6,73 стена), «духовное удовлетворение» (6,23 стена) и «социальные контакты» (6,18 стена). Доминирование ценности «достижение» доказывает, что спортивное достижение является результатом тщательно планируемого тренировочного процесса. Для того чтобы добиться поставленной цели спортсменам надо ставить конкретные цели на каждом этапе спортивного совершенствования, и, таким образом добиваться конечной цели – максимально возможного результата для данного спортсмена в избранном виде спорта. Уровень достоверных различий между показателем ценности «достижения» и другими показателями терминальных ценностей  $p < 0,05$ .
2. В то же время, позиция ценностной ориентации «духовное удовлетворение» указывает на стремление спортсменов к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни, ощущению счастья, радости, а также заниматься любимой и интересной работой, которой является избранный вид спорта. У спортсменов, которые добились высоких результатов (призеры и чемпионы крупных международных первенств) ценность «духовное удовлетворение» доминирует.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: [метод. пособ. по первичной специфической и неспецифической профилактике] / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособ. / В.Ф. Сопов. – М.: Академический Проект, Трикса, 2005. – 128 с.

УДК 796.015.132:796.42-055

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Головкіна Т.О., студент, Караулова С.І., к.фіз.вих., доцент, Ізотова Д.В., студент

*Запорізький національний університет*

Наведено кореляційний аналіз між інтегральними показниками, які характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості, зі спортивним результатом у бігу на середні дистанції. Представлені в дослідженні контрольні вправи рекомендовано використовувати як засіб педагогічного контролю в підготовчому періоді тренувального процесу спортсменок віком 15-16 років, які займаються легкою атлетикою.

*Ключові слова:* фізична підготовленість, тренувальний процес, легкоатлетки, тренувальне навантаження.

Головкина Т.А., Караулова С.И., Изотова Д.В. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ / Запорожский национальный университет, Украина.

Представлен корреляционный анализ между интегральными показателями, характеризующими уровень развития физической подготовленности, со спортивным результатом в беге на средние дистанции. Представленные в исследовании контрольные упражнения рекомендовано использовать как средство педагогического контроля в подготовительном периоде тренировочного процесса спортсменок в возрасте 15-16 лет, которые занимаются легкой атлетикой.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, тренировочный процесс, легкоатлетки, тренировочная нагрузка.