

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СМЫСЛОВЫХ СТРУКТУР И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Толкунова И.В., Гринь А.Р., Голец А.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Результаты проведенных исследований с квалифицированными спортсменами, студентами НУФВСУ, специализирующихся в различных видах спорта в количестве 143 человек позволяют сделать следующие выводы.

На этапе специализированной базовой подготовки (подростковый и юношеский возраст) складываются основные компоненты личности - характер, общие и специальные способности, мировоззрение.

Юношеский возраст сензитивен и является очень благоприятным для образования ценностно-смысловых ориентаций как устойчивого свойства личности, способствующего становлению мировоззрения, отношению к окружающей действительности. Отличительной особенностью возраста становится резкое усиление саморефлексии, т.е. стремления к самопознанию своей личности, к оценке ее возможностей и способностей. Возникает необходимость рассмотрения и оценки возможных альтернатив, главным образом в сфере своих ценностно-смысловых ориентаций и жизненных позиций. Однако, ценности еще не устоялись и испытываются практикой собственного поведения и поступками окружающих.

Среди условий, способствующих личностному формированию у спортсменов, специализирующихся на этапе базовой подготовки, следует отметить:

- **психологическое образование**, предметом которого является отношение общего - особенного - уникального на всех уровнях психологической реальности, а цель - эмоционально-личностная автономность как умение согласовывать мораль окружающей среды и нравственные нормы индивида;

- **обеспечение спортсменов согласно их возрасту психологическими знаниями** о человеке как частице природного мира, члене общества, субъекте и объекте взаимоотношений. Это дает возможность актуализации самопознания, ориентации на диалогическое взаимодействие, развитие сензитивности, личностного самораскрытия, что в конечном итоге способствует формированию ценностно-смысловых ориентаций личности;

- **учебный процесс и его особенности**, которые являются условием и фоном проявления механизмов интернализации; в "социальном учении" (т.е. учении в группе) вырабатывают общепризнанные смыслы и нормы, которые

стабилизируются во взаимодействии. Формирование ценностных ориентаций в процессе обучения определяется, с одной стороны, личностными особенностями, развитием и осознанием своих интересов и ценностей, а с другой стороны, - социальными факторами - ценностями значимого другого, стилем общения с ним. При этом в основе общего механизма формирования ценностей лежит, прежде всего, диалоговый стиль общения и развитие рефлексивных особенностей учащихся. Такой механизм должен выступать как процесс передачи и принятия знания, носящего смысловую нагрузку. При этом само знание должно являться ценностью;

• *трудовая и профессиональная деятельность* как составная часть целостного жизненного самоопределения. Профессиональная деятельность стимулирует развитие личности и ее ценностных ориентаций через новые связи, сосредоточением которых, является, прежде всего - коллектив. Участие людей в профессиональной деятельности, обладающей общими признаками, ведет к формированию у них сходных черт личности, обусловленных профессиональными требованиями к психическим и психофизиологическим особенностям человека. В процессе профессиональной деятельности, при положительной мотивации, формируется профессиональная пригодность, которая накладывает заметный отпечаток на весь облик человека, его психомоторику, на образование стереотипов речи и мышления, на его установки и ценностные ориентации.

В юношеском возрасте одним из ведущих факторов, влияющих на развитие ценностно-смысловой сферы, у юношей выступает учебный и тренировочный процесс, когда в зависимости от его содержания может изменяться направление всего психического развития.

Формирование ценностных ориентаций, и в процессе тренировки в том числе, с одной стороны, зависит от личностных особенностей занимающихся, от развития и осознания своих интересов и ценностей, а с другой стороны, - от социальных факторов, которыми могут выступать ценности значимого другого, стиль общения с ним. Тренер при передаче знаний обязательно должен делать акцент на наиболее значимых вещах и если спортсмену нужно осознать какую-то ценность, он это сделает только тогда, когда она будет иметь для него какой-то смысл, важность, то есть станет значимой. Ценность не просто перенимается занимающимися, все приобретенные навыки и умения должны преобразовываться в подлинные и неподдельные интересы, которые не будут требовать внешнего подкрепления, а будут включены в личностную «структуру Я» и станут реально значимыми.

Следует отметить, что в юношеском возрасте возникает ярко выраженная тенденция к самоутверждению своей личности, а все нормы и ценности черпаются из культуры взрослого общества, а усвоение ценностей взрослых способствует достижению определенной внутренней и внешней независимости, утверждению своего Я и формированию личностных смыслов.

В процессе спортивной деятельности и взаимодействия с другими людьми происходит стимулирование развития личности и ее ценностных ориентаций. Каждому спортивному коллективу, в зависимости от специализации или вида спорта, характерен свой смысл деятельности и своя система ценностей. Если избранный вид спорта и реализуемый жизненный смысл с достижением жизненной ценности составляют деятельностно-смысловое единство для спортсмена, то спортивная деятельность приобретает для него сущностный, смыслосложножизненный характер.

Необходимо отметить, что в данный период процесс формирования ценностно-смысловых ориентаций и спортивная деятельность взаимодетерминированы. С одной стороны, отношение к спортивной среде формируется на основе системы личностных смыслов занимающихся, обусловленных прошлым опытом, осознаваемая часть этой системы существует в виде ценностей и ценностных ориентаций; с другой стороны, спортивная деятельность оказывает воздействие на систему ценностных ориентаций личности спортсменов.

На этапе подготовки к высшим спортивным достижениям при нормальной линии развития происходит дальнейшая интернализация ценностей. Личность продолжает самоактуализироваться и основными ценностно-смысловыми категориями для индивида становятся любовь, работа, личная жизнь, творчество, зрелая, полноценная и разнообразная жизнь. Аномальная линия развития личности вызвана осознанием расхождения системы ценностей, жизненных смыслов с действительным существованием индивида. Оценка этого расхождения в этом возрасте сопровождается, как правило, отрицательным, эмоционально-тягостным состоянием и влечет за собой изоляцию от людей, потерю смысла деятельности и жизни, первые симптомы отклонений в психике, душевные расстройства, застой. Поэтому, необходимо переформулировать систему ценностей, целей и смыслов в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознания ограниченности времени жизни любого человека.

Таким образом, при формировании ценностно-смысловых ориентаций личности нужно учитывать следующие факторы:

- семейного и институционализованного воспитания и обучения;
- профессиональной деятельности;
- общественно-исторических условий;
- психотерапии (целенаправленного психологического воздействия), в случае аномального развития личности.

Необходимо также обратить внимание на следующие компоненты:

• эмоции. Для осознания и принятия определенной ценности, необходимо не только общение на вербальном уровне, но и эмоциональное переживание полученного знания;

• волевые компоненты. Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций и для включения в личную ценностно-

смысловую сферу спортсмена новой ценности необходимо наличие волевого акта. Личностью переживается наличие связи между его целями и осуществляемой деятельностью с духовными ценностями и сознательно им придается большее значение.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в тренировочном процессе, для ценностно-смыслового развития спортсменов можно применять следующие условия: включение их в деятельность, направленную на самодиагностику, самоисследование и самопроектирование собственной жизненной позиции, своего жизненного пути – в ходе этой деятельности, в ценностно-смысловом и организационно-деятельностном плане, необходимо конструировать психологические условия следующего уровня:

- развитие рефлексивности как субъективной способности к исследованию собственной жизни и деятельности, ее процессов;
- расширение личностного коммуникативного пространства субъекта как способа само- и взаимоэкспертизы его участников;
- сопряжение ценностного и деятельностного плана жизни через целеполагание, планирование и проектирование способа реализации ценностей;
- развитие способности к прогнозированию – предвидению результатов и последствий собственной деятельности и возможности их соотнесения с личностными ценностями.

На основании описанных условий спортсмены имеют возможность проектировать собственный жизненный путь, который в свою очередь ведет к их ценностно-смысловому развитию:

- повышению степени осмысленности, осознанности ценностно-смысловых установок, переведению ценностных ориентаций в собственные ценностно-смысловые установки;
- осознанию качества собственных ценностно-смысловых установок, расширению личной временной перспективы студентов, что способствует их движению в направлении духовности, в духовно-нравственном направлении как пространстве предельного и искреннего добра, поскольку способность видеть то, что попадает в это пространство или противоречит ему, зависит от дальности и перспективности взора на жизнь;
- повышению субъектной наполненности ценностно-смысловых установок, их деятельностной состоятельности, способности субъекта к воплощению собственного ценностного понимания бытия в реальную жизнь.

Для достижения спортсменами более высоких результатов, в процессе формирования ценностно-смысловой сферы личности, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- оценку своей жизни яркой, захватывающей, наполненной событиями и впечатлениями, чувствами и эмоциями. Они должны быть ориентированы на настоящее, на проживание жизни сегодняшним днем, на возможности реализовывать свои способности и таланты здесь и сейчас;

- удовлетворенность собственной самореализацией, осознание себя успешным в жизни и в повседневной деятельности;
- восприятие себя сильной, самодостаточной личностью, которая контролирует свою жизнь;
- стремление к самосовершенствованию, необходимость добиваться наиболее полной реализации потенциальных возможностей, при этом проявляя серьезное отношение к своим обязанностям и проявляя творческий подход к решению возникающих задач;
- независимость от других людей, сохранение своей неповторимости, своих взглядов, убеждений и своего стиля жизни;
- высокая значимость профессиональной сферы деятельности;
- повышение уровня своей образованности и получение новых знаний и умений;
- высокая степень развития внутреннего мира, осознание собственного потенциала и стремление к его реализации.

Ценности и смыслы непостоянны: они изменяются во времени в результате деятельности человека. Вследствие накопленного жизненного опыта то, что было центральной ценностью, может превратиться в периферийную или даже изменить свою полярность - позитивная ценность может превратиться в негативную и наоборот. Переоценка ценностей и переориентировка смыслов - закономерный процесс развития личности. Приобретение новых жизненных и социальных ролей заставляет человека по-новому смотреть на многие вещи и иногда происходит осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования.

Таким образом, в работе со спортсменами необходимо проведение психологических мероприятий, направленных на развитие ценностно-смысловой сферы личности занимающихся, акцентируя внимание на духовно-нравственных ценностях, ценностях познания и самореализации.

Информация об авторах:

Толкунова Инна Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, inna.tolkunova@mail.ru

Гринь Александр Романович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Голец Александра Викторовна, преподаватель кафедры психологии и педагогики Национального университета физического воспитания и спорта Украины

Поступила в редакцию 20.03.2015

ТРЕНИРОВКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Тулинов Е.А.

Губкинский филиал государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Начав серьезно заниматься спортом, каждый из нас старается добиться максимальных результатов. Необходимо поставить задачу и определить свои пути ее выполнения. Но этого, как показывает практика, бывает недостаточно. «Если Вы хотите добиться максимального результата в спорте, первостепенной и главной задачей для вас должно стать постижение внутренней сущности всего процесса этих занятий» [2, С.4]. Ориентировщик на дистанции выполняет множество различных действий: организационно-подготовительные, физические, технические, психологические, тактические, стратегические. Психологические действия из всех самые сложные из-за своей сущности, которую невозможно выразить реальными параметрами.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям – это результат индивидуальной психологической деятельности ориентировщика как личности. На выступление спортсмена могут влиять и внешние и внутренние факторы. Внешние факторы включают такие моменты, как погода, ландшафт, возможности передвижения, конкуренты, предшествующее выступление, травма и восстановление после нее, личные взаимоотношения, важность соревнования и другие. Внутренние факторы – это уровень физической подготовки, психологические, умственные способности, также психологическое состояние, которое может зависеть от индивидуальных качеств, но особенно от настроения во время соревнований.

Хорошо сбалансированная программа тренировок должна позволить ориентировщику справиться и с внешними, и с внутренними факторами соревнования и должна включать физический, технический и психологический компоненты. Психологический компонент может использоваться для оптимизации и увеличения физической и технической подготовки. Как увеличение скорости на сложном ландшафте связано с регулярной физической и технической тренировкой, так способность справляться с давлением соревнования может быть связана с тренировкой психологических навыков. Фундаментальная польза от тренировки психологических навыков заключается в помощи при развитии тех качеств, которые позволят ориентировщику по