

УДК 796.081 + 159.9.072.43

**Ляшенко В.Н.,**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Гуманитарного института  
Киевского университета имени Бориса Гринченко;*

**Туманова В.Н.,**

*старший преподаватель  
кафедры физического воспитания  
Гуманитарного института  
Киевского университета имени Бориса Гринченко*

**Корж Е.Н.,**

*преподаватель  
кафедры физического воспитания  
Гуманитарного института  
Киевского университета имени Бориса Гринченко*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕРМИНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ

Рассмотрено и проанализировано проявление жизненных ценностей у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта. Доминирующие позиции на этапе спортивного совершенствования заняли терминальные ценности «достижение», «духовное удовлетворение» и «развитие себя».

**Ключевые слова:** терминальные ценности, развитие себя, креативность.

**Актуальность проблемы.** Спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может совершенствоваться за счет физических возможностей для достижения определенных результатов. На этапе спортивного совершенствования повышается необходимость в самореализации, и выступление в соревнованиях с целью демонстрации высоких спортивных результатов требует от спортсменов не только проявления физических возможностей, но и творческого подхода. В процессе формирования личности, способной к самоанализу и реализации своего потенциала, большую роль играют ценностные ориентации, которые определяют направление и уровень активности субъекта, а также полное становление его личности. Понятию «ценность» придается разное

значение в разных психологических школах. Одни рассматривают ценностные ориентации как компоненты направленности личности, которые служат опорными установками для принятия решений и регуляции поведения [1], другие — как отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров [3]. При этом субъективное предпочтение тех или иных ценностей является началом определения иерархии ценностных ориентаций, таких как семья, богатство, творчество, карьера, честь, совесть, здоровье, интимные отношения, забота о других и т. д.

**Цель исследования.** Исследовать проявление жизненных ценностей у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Для определения наиболее значимых жизненных ценностей у обследуемой группы спортсменов, специализирующихся в сложнокординационных видах спорта, было проведено исследование по методике морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной). Полученные результаты представлены на *рис. 1*.

Наибольшее количество стенов набрала жизненная ценность «достижения» — 7,08. Данная сфера свидетельствует о стремлении человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. В данном случае, спортсмены четко планируют свои цели на текущем этапе спортивного совершенствования, считая при этом, что в данный период жизни достижение определенных спортивных результатов является для них первостепенным.

Как показано в исследованиях отечественных психологов, личностные ценности и ценностные ориентации индивида тесно связаны с его целями и видением собственных жизненных перспектив. Так, в частности, Е.И. Головаха отмечает: «Планируя свое будущее, намечая конкретные события — планы и цели, человек исходит, прежде всего, из определенной иерархии ценностей, представленной в его сознании. Ориентируясь в широком спектре социальных ценностей, индивид выбирает те из них, которые наиболее тесно увязаны с его доминирующими потребностями. Предметы этих потребностей, будучи осознанными личностью, становятся ее ведущими жизненными ценностями. Их предмет — определенная сфера жизнедеятельности, линия поведения, рассчитанная на период вре-

мени, который заранее трудно установить для непосредственной реализации ожиданий, соответствующих сложившейся иерархии ценностей» [2].

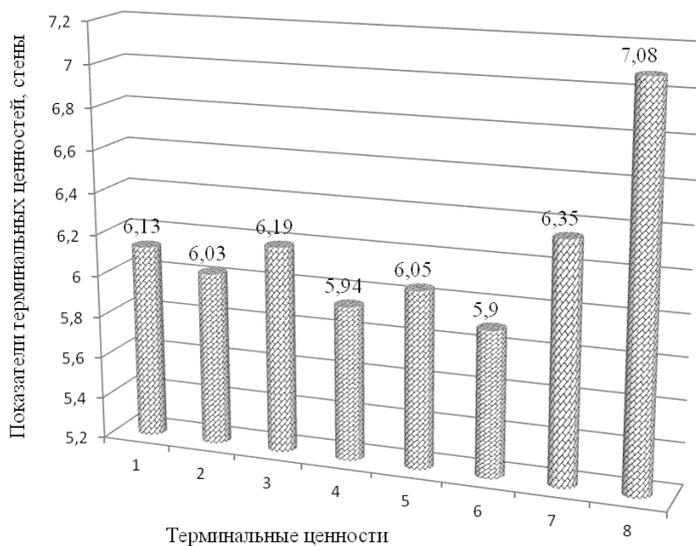


Рис. 1. Показатели терминальных ценностей у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования:

- 1 — сохранение индивидуальности; 2 — собственный престиж;
- 3 — развитие себя; 4 — креативность; 5 — социальные контакты;
- 6 — высокое материальное положение; 7 — духовное удовлетворение;
- 8 — достижения

В данной связи стоит особо отметить, что индивидуальные ценностные ориентации играют роль механизма, повышающего «фрустрационную толерантность» личности, поскольку, «если жизненные цели и планы не реализуются, наличие ценностных регуляторов обеспечивает устойчивость личности в момент “кризиса нереализованности”», что в свою очередь существенно важно для спортсменов, в частности на этапе спортивного совершенствования, когда запланированный результат не получается достигнуть в желаемые сроки.

На втором месте «духовное удовлетворение» — 6,35 стена. Значение данной ценности выражается в получении морального

удовлетворения от занятий определенной деятельностью, в данном случае это спортивное совершенствование. Для спортсменов достижение высоких спортивных результатов и преодоление себя не только профессиональная деятельность и своего рода «работа», но, в первую очередь, возможность получать духовное, внутреннее удовлетворение от того, каким видом деятельности они занимаются.

По словам известного психолога [2] «если ... намеченные цели достигнуты и утрачивают побудительную силу, ценностные ориентации стимулируют к постановке новых целей. Данная функция особенно актуальна для высококвалифицированных спортсменов на этапах подготовки к ответственным международным соревнованиям для достижения новых рекордов и званий. Данный механизм действует при устойчивой структуре ценностного сознания человека, когда у него сформирована достаточно четкая иерархия ценностных ориентаций. В таком случае он может с уверенностью сказать, что главное для него, например, творческая работа, затем — семейное счастье, полноценный досуг, здоровье и т. д. Тогда создаются предпосылки для согласования жизненных целей в соответствии с приоритетами, определяемыми иерархией ценностных ориентаций».

И на третьем месте такая терминальная ценность как «развитие себя» — 6,19 балла. Данная ценность предполагает стремление человека получать объективную информацию об особенностях своего характера, способностях и других характеристиках своей личности с целью самосовершенствования, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны, и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации.

Все исследуемые ценностные ориентации достаточно жестко привязаны как к интеллектуально-волевой, так и к эмоциональной сферам социальной активности субъекта, при этом непротиворечивость ценностных ориентаций выступает показателем устойчивости личности. Особенно актуальным является то, что в системе ценностных ориентаций каждого человека происходят изменения, где есть своя динамика и развитие, и на каждом этапе спортивного совершенствования спортсмены ставят новые цели, у них меняются приоритеты, и они продолжают самосовершенствоваться и стремиться к самореализации в избранном виде спорта.

## Джерела

1. Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика / М.Ю. Кондратьев, В.А. Ильин. — М. : ПЕР СЭ, 2007. — 464 с.
2. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л.В. Куликов. — Питер : СПб. — 2009. — 233 с.
3. Словарь / под. ред. М.Ю. Кондратьева, под общ. ред. А.В. Петровского. — М. : ПЕР СЭ, 2006. — 176 с. — Серия «Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах».

Розглянуто та проаналізовано прояв життєвих цінностей у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в складнокоординаційних видах спорту. Домінуючі позиції на етапі спортивного вдосконалення зайняли термінальні цінності «досягнення», «духовне задоволення» та «розвиток себе».

**Ключові слова:** термінальні цінності, розвиток себе, креативність.

It is analyzed expression of life values among qualified athletes specializing in complex coordination sports. Terminal value "achievement", "spiritual satisfaction" and "self-development" take dominant position in the stage of sport improvement.

**Key words:** terminal values, self-development, creativity.

УДК 796.61:796.015.2

### **Піонтковський Д.В.,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання  
Міжрегіональної Академії управління персоналом*

## ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ВМХ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається питання початкової підготовки юних велоспортсменів ВМХ. Увагу приділено тренуванню комплексного характеру та його впливу на стан рухової функції. Запропоновані принципові положення, які необхідно враховувати при складанні тренувальної програми підготовки юних велосипедистів ВМХ.

**Ключові слова:** велоспорт ВМХ, початкова підготовка, тренування, навантаження.