

## Особливості проявів ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів уключає питання побудови структури вдосконалення технічної, тактичної й інших аспектів процесу підготовки спортсменів [3; 4]. Однак, незважаючи на детальну розробку багатьох аспектів підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень, психологічні сторони процесу змагальної діяльності вивчені все ще недостатньо.

У процесі дослідження динаміки ціннісно-сміслових утворень особистості спортсмена зроблено висновок, що ціннісно-смістова сфера особистості – важливий складник успішності в спорті, оскільки вона включає уявлення й поєднує різні мотиваційні утворення: життєві настанови та позиції, світогляд і переконання, цілі й домагання, ідеали, які є значущими для спортсмена та певним чином впливають на процес спортивного вдосконалення. Отже, аналіз цих даних засвічує, що проблема вивчення ціннісних орієнтацій особистості спортсмена не була предметом спеціальних досліджень і вимагає більш глибокого вивчення, що визначило актуальність теми.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Фахівці, котрі займаються проблемами психології спорту, вивчали питання ціннісних орієнтацій [2; 5] та сміслових сфер кваліфікованих спортсменів, а також різні форми психологічного забезпечення спортивної діяльності. Слід виокремити низку досліджень стосовно аналізу психологічних особливостей особистості спортсмена [1; 5]. Проблематика особистості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності вимагає більш глибокого й ретельного вивчення та залишається актуальною. Спортсмен, його внутрішній світ часто були поза полем зору спортивних фахівців, серед яких – і психологи, а психологічна проблематика особистості спортсмена повинна стати предметом постійного вивчення.

У відповідних наукових роботах наявні фрагментарні дані досліджень ролі й необхідності формування ціннісно-смістової сфери особистості спортсмена. Проте в них відбито лише загальні уявлення про морально-вольові аспекти спортивної підготовки, а також проблеми особистісної адаптації в професійному самовизначенні фахівців із фізичного виховання та спорту [3]. Стосовно детального вивчення тих перетворень, яким підлягає вся мотиваційна сфера особистості, її спрямованість на різних етапах спортивного вдосконалення, то такі дані практично відсутні в доступній нам літературі [1; 5]. У той же час великого значення набуває проблематика особистості спортсмена через те, що зміст і цінності створюють у свідомості ту мету, яка стимулює спортсмена до досягнення більш високого результату [1].

Основні напрями досліджень проблеми ціннісних орієнтацій розглянуто як підґрунтя спрямованості суб'єкта діяльності. Аналіз останніх досліджень і публікацій дав підставу стверджувати, що успішність у спорті супроводжують особистісні змісти й цінності спортсмена [2; 4]. Установлено, що серед чинників, які обумовлюють формування особистості, спроможної на самореалізацію, центральне місце належить ціннісним орієнтаціям, що детермінують напрям і рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. Основуючись на динаміці ціннісних орієнтацій, можна здійснити перебування свідомості особистості й уключитися в її реалізацію. Ціннісні орієнтації мають велике значення для формування активної особистості і її готовності до подолання труднощів, будучи центральним особистісним утворенням, що виконує регулятивні функції в становленні мотиваційної, вольової й емоційної сфер суб'єкта.

Ціннісні орієнтації за своєю значущістю є такими, що визначають сенс життя спортсмена. Формування та динаміка ціннісних орієнтацій спортсмена надають змісту й цілям особливого значення, задають ракурс бачення змагальної діяльності та самого себе в процесі їх реалізації.

Дослідження виконували на кафедрі психології і педагогіки НУФВСУ за Тематичним планом НДР Міністерства освіти і науки України на 2012–2014 рр.; тема 2.19: «Детермінанти психологічного

супроводу і педагогічних способів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ держреєстрації – 0111U001727).

**Завдання роботи** – дослідити прояви ціннісних орієнтацій спортсмена та їх вплив на успішність змагальної діяльності.

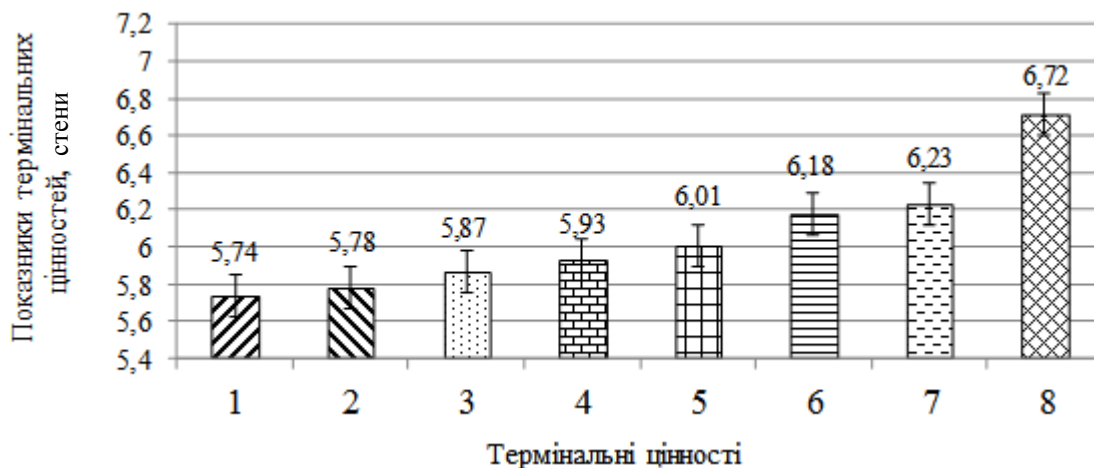
**Методи та організація дослідження.** Вибір методів визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів дослідження, одержання достовірних даних, коректною математичною обробкою матеріалів роботи.

Для досягнення поставленої мети й завдань застосовано такі методи дослідження: узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження; методи психодіагностики; педагогічне спостереження в процесі тренувальної й змагальної діяльності; методи математичної статистики.

Дослідження проводили зі спортсменами, які входять до складу національних збірних команд України в різних видах спорту, а також зі студентами НУФВСУ, котрі спеціалізуються в таких групах видів спорту, як спортивні єдиноборства, циклічні, складнокоординаційні та спортивні ігри.

У дослідженні взяли участь 143 кваліфікованих спортсмени віком від 16 до 23 років, а також студенти НУФВСУ (кваліфікація спортсменів – від першого розряду до МСМК).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дослідження проводили за методикою В. Ф. Сопова «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) [5]. У результаті вивчення домінуючих життєвих цінностей і найбільш значущих сфер життя у кваліфікованих спортсменів виявлено значну перевагу цінності «досягнення» (6,72 стена). На другому місці – життєва цінність «духовне задоволення» (6,23 стена) і на третьому – «соціальні контакти» (6,18 стена) (рис. 1).



**Рис. 1.** Показники виразності термінальних цінностей у кваліфікованих спортсменів (n=143):

1 – власний престиж; 2 – матеріальне становище; 3 – креативність; 4 – збереження індивідуальності; 5 – розвиток себе; 6 – соціальні контакти; 7 – духовне задоволення; 8 – досягнення

За результатами аналізу літературних джерел [2; 4] очевидно, що основна мета професійного спортсмена – досягнення максимально можливого результату в обраному виді спорту. Тому ми опиралися на припущення, що спортсмени, які брали участь у наших дослідженнях, зосереджені на досягненні високих спортивних результатів і плануванні подальшої спортивної кар'єри.

Серед домінуючих життєвих сфер у спортсменів (рис. 2) – «фізична активність» (7,39 стена), яка має достовірні відмінності від інших показників життєвих сфер ( $p < 0,05$ ), таких як «захоплення» (6,18 стена) і «професійне життя» (6,09 стена).

У результаті дослідження взаємозв'язків окремих термінальних цінностей зі значущими життєвими сферами спортсменів виявлено, що на домінуючу цінність «досягнення» найбільший вплив мають сфери «освіта й навчання» та «фізична активність». Високий взаємозв'язок сфери «професійне життя» й цінності «креативність» свідчить про значущість творчого підходу в змагальній і тренувальній діяльності. Показник «креативність» важливий у тих випадках, коли йдеться про підвищену чутливість спортсмена до проблем, до дефіциту або суперечливості знань, до дій із визначення цих проблем, із пошуку їх розв'язання на підставі висування гіпотез, із перевірки й зміни гіпотез, із формування результату

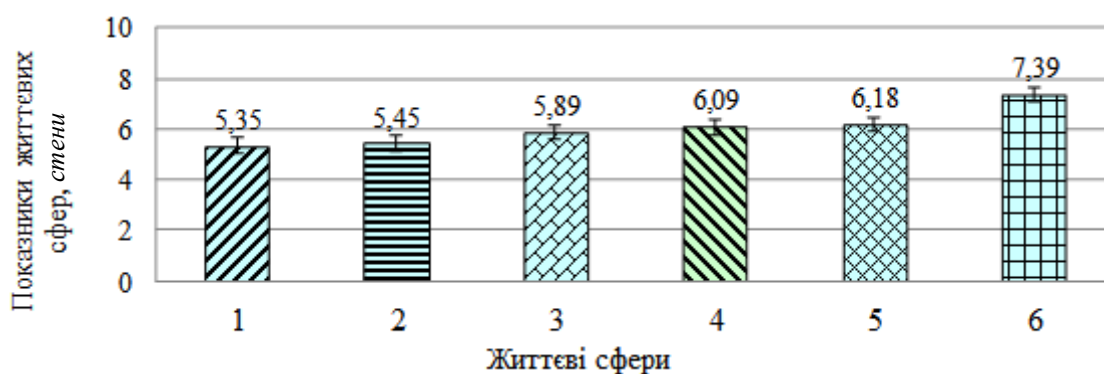


Рис. 2. Показники життєвих сфер у кваліфікованих спортсменів (n=143):

1 – громадське життя; 2 – освіта й навчання; 3 – сімейне життя; 4 – професійне життя; 5 – захоплення; 6 – фізична активність.

розв'язання. Отже, спортсмени, у котрих домінує ця цінність, відрізняються прагненням до реалізації своїх творчих можливостей, унесенням різних змін у всі сфери свого життя, бажанням уникати стереотипів, зокрема й у спортивному житті, та не бояться застосовувати нові підходи й технології в тренувальному та змагальному процесі.

Дослідивши особливості ціннісної ієрархії в спортсменів різної гендерної відмінності, установили, що вони досить схожі, але мотивація в жінок перебуває на більш високому рівні, ніж у чоловіків. Стосовно виразності життєвих сфер, то в жінок вони більш виражені, ніж у чоловіків, зокрема сфера «професійне життя».

У процесі нашого дослідження визначено особливості прояву термінальних цінностей у спортсменів різних вікових груп. У групі випробовуваних віком 16–19 років перше місце посідає цінність «досягнення» (7,07 стена), це підтверджує той факт, що для спортсмена основними є власні досягнення та, що дуже важливо, це індивідуальне зростання насамперед спортивного результату. На другому місці – «духовне задоволення» (6,57 стена), на третьому – «соціальні контакти» (6,49 стена).

У віковій групі віком 20–22 роки домінує така сама життєва цінність, як і в першій, – «досягнення», її значення – 6,4 стена. Цінності «соціальні контакти» (5,94 стена) і «духовне задоволення» (5,84 стена) посідають, відповідно, друге й третє місця. Згідно з кореляційним аналізом показник «досягнення», що посідає перше місце в рейтингу, має достовірні кореляційні зв'язки з показниками «креативність», «духовне задоволення», «розвиток себе», «активні соціальні контакти» та «збереження індивідуальності».

Отже, «досягнення» характеризується більш зрілою сферою життєвих цінностей у спортсменів вікової групи 20–22 роки. Це виявляється в розвитку креативності, духовної сфери й розширенні активних соціальних контактів при збереженні індивідуальності. Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок про те, що активна соціальна поведінка спортсменів у віковій групі 20–22 роки характеризується розвитком зовнішніх і внутрішніх життєвих, духовно-моральних цінностей, що свідчить про більш зрілу сферу життєвих цінностей.

У третій віковій групі (вік 23 і старше) домінує життєва цінність «креативність» (6,81 стена), що підкреслює важливість творчого мислення в старшому віці. Друге й третє місця посідають «досягнення» (6,45 стена) і «духовне задоволення» (6,36 стена), відповідно.

Результати дослідження особливостей прояву життєвих сфер у спортсменів різних вікових груп засвідчили, що в усіх домінує сфера «фізична активність». У спортсменів 16–19 років сфера «фізична активність» займає 7,63 стена, сфера «захоплення» – 6,3, «професійне життя» – 6,22. У віковій групі 20–22 роки життєва сфера «фізична активність» має 7,26 стена, на другому місці – «захоплення» (6,08 стена) і на третьому – життєва сфера «сімейне життя» (5,98 стена). У спортсменів від 23 років і більше на першому місці – «фізична активність» (7,18 стена), але на другому – «професійне життя» (6,45 стена) і на третьому й четвертому – сфери «освіта й навчання» (6,18 стена), «захоплення» (6,18 стена).

**Висновки.** Вивчення ціннісних орієнтацій особистості спортсмена в процесі тренувальної та змагальної діяльності – важлива складова частина успішності в спорті, оскільки вона поєднує життєві настанови, позиції, світогляд і переконання, цілі й звершення, а також ідеали, які є значущими для спортсмена та певним чином впливають на процес спортивного вдосконалення.

Формування ціннісних орієнтацій особистості здійснюється послідовно через процеси самореалізації як чинника успішності в спортивній діяльності. Перевага дії того або іншого механізму

формування ціннісної системи визначається складним комплексом внутрішніх психологічних чинників, особливість і ступінь виразності яких відповідають досягнутому рівню індивідуального розвитку в процесі багаторічної підготовки. Домінуючою життєвою сферою у кваліфікованих спортсменів різних видів спорту є «фізична активність», на формування якої впливають інші сфери, як-от: «захоплення», «професійне життя», «освіта й навчання».

Серед термінальних цінностей, що переважають у кваліфікованих спортсменів, виділяються «досягнення» (6,73 стена), «духовне задоволення» (6,23 стена) і «соціальні контакти» (6,18 стена). Рівень достовірних відмінностей між показником цінності «досягнення» та іншими –  $p < 0,05$ . Між показниками цінностей «соціальні контакти» й «духовне задоволення» та даними цінностей «власний престиж», «матеріальне становище» виявлено достовірні відмінності  $p < 0,05$ . Цінність «досягнення» в жінок перебуває на більш високому рівні, ніж у чоловіків, у яких серед усіх досліджуваних термінальних цінностей переважає лише «духовне задоволення».

Виявлено, що особливості прояву термінальних цінностей у спортсменів таких вікових груп, як 16–19 років і 20–22 роки, збігаються: перше місце посідає цінність «досягнення» (7,07 та 6,4 стена), відповідно; друге й третє – «духовне задоволення» (6,57 і 5,84 стена) та «соціальні контакти» (6,49 і 5,94 стена), відповідно. У третій віковій групі (23 роки й старше) відзначається домінування життєвої цінності «креативність» (6,81 стена), друге та третє місця посідають «досягнення» (6,45 стена) і «духовне задоволення» (6,36 стена), що свідчить про важливість творчого мислення в старшому віці.

Крім того, у спортсменів різних вікових груп (16–19 років, 20–22 роки й 23 роки та старше) однаково домінує сфера «фізична активність» (7,63; 7,26; 7,18 стена), на другому місці – сфера «захоплення» (6,3; 6,08 і 6,18 стена). На третьому місці виявлено різницю: у спортсменів 16–19 років – «професійне життя» (6,22 стена), 20–22 роки – «сімейне життя» (5,98 стена), від 23 років і старше – сфера «освіта й навчання» (6,18 стена).

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розвитком системи ціннісних орієнтацій спортсменів поряд з особистісним зростанням, що є підґрунтям для розвитку психологічної стійкості особистості до різних стресових чинників, несприятливого впливу ззовні. Зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості відображає безпосереднє ставлення особистості спортсмена до навколишньої дійсності. Через спрямованість особистості ціннісні орієнтації знаходять своє вираження в діяльності, а засвоєння норм, правил і вимог до змагального процесу, особливо в спорті вищих досягнень, сприяє кращій адаптації ціннісних орієнтацій тих, хто займається, в усвідомленні власних.

#### *Джерела та література*

1. Голець О. В. Особливості мотиваційної структури особистості кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах (на прикладі вільної боротьби) / Олександра Голець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 351–356.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Сопов, В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ): руководство по применению / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина ; ред. Б. М. Петров, И. Н. Сидоров. – Самара : СамИКП, 2002. – 56 с. – (Библиотека практического психолога).

#### *Анотації*

*У статті представлено результати експериментальних досліджень особливості прояву ціннісних орієнтацій спортсменів із різних видів спорту в процесі змагальної діяльності; визначено відмінності у формуванні термінальних цінностей і життєвих сфер спортсменів різного віку в тренувальній та змагальній діяльності. Завдання роботи – дослідити прояви ціннісних орієнтацій спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності. Результати роботи – дослідження взаємозв'язків окремих термінальних цінностей зі значущими життєвими сферами спортсменів. Аналіз результатів досліджень та інтерпретація даних свідчать про те, що за допомогою зроблених висновків із розвитку ціннісних орієнтацій особистості можна сприяти розвитку індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, яка виражається в більш осмисленому підході спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності.*

**Ключові слова:** ціннісні орієнтації, термінальні цінності, життєві сфери.

***Инна Толкунова, Александра Голец. Особенности проявлений ценностных ориентаций квалифицированных спортсменов и их влияние на успешность соревновательной деятельности. В статье представлены результаты***

экспериментальных исследований особенностей проявления ценностных ориентаций спортсменов различных видов спорта в процессе спортивной деятельности; определены различия в формировании терминальных ценностей и жизненных сфер спортсменов разного возраста в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Задачи работы – выявить проявления ценностных ориентаций спортсменов и их влияние на успешность соревновательной деятельности. Результаты работы – исследование взаимосвязей отдельных терминальных ценностей со значимыми жизненными сферами спортсменов. Анализ результатов исследований и интерпретация данных свидетельствуют о том, что с помощью сделанных выводов по развитию ценностных ориентаций личности можно способствовать развитию индивидуальной системы ценностных ориентаций, которая выражается в более осмысленном подходе спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** ценностные ориентации, терминальные ценности, жизненные сферы.

**Inna Tolkunova, Oleksandra Golets. Peculiarities of Manifestation of Value Orientations of Qualified Athletes and Their Influence on Successfulness of Competitive Activities.** In the article it is presented the results of experimental studies of peculiarities of manifestation of value orientations of athletes of different kinds of sport in the process of sports activities. It is defined the differences in formation of terminal values and lie spheres of athletes of different age in the process of training and competitive activities. Tasks of the work: to reveal manifestations of value orientations of athletes and their influence on successfulness of competitive activity. Results of the work: studying of interconnections of separate terminal values with significant life spheres of athletes. Study results analysis and interpretation of data witness that with the help of conclusions concerning development of value orientations of a personality it is possible to promote development of an individual system of value orientations that is manifested in a more conscious approach of students to training and competitive activity.

**Key words:** value orientations, terminal values, vital spheres.