

УДК 796.071:17.022.1]:796.4

## ПРОЯВ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнучова Н.П.  
Київський університет імені Бориса Грінченка

Проблема вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів є самостійним предметом досліджень і включає питання мотивації, психології спортивної команди, самоконтролю і саморегуляції в спорті, а також різні форми психологічного забезпечення спортивної діяльності. Проблематика особистості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності потребує більш глибокого і ретельного вивчення, в тому числі, ціннісно-смыслові утворення особистості спортсмена в процесі багаторічної підготовки. Ціннісно-смыслова сфера особистості є важливою складовою успішності в спорті, так як вона включає уявлення і поєднує різні мотиваційні утворення: життєві установки і позиції, світогляд і переконання, цілі і домагання, ідеали, які є значущими для спортсмена і, певним чином, впливають на процес спортивного вдосконалення.

**Ключові слова:** Термінальні цінності, смыслові орієнтації, життєві сфери, ціннісно-смыслова сфера.

**Постановка проблеми.** Ціннісні орієнтації особистості являють собою ієрархічну систему життєвих цілей, зміст яких визначає пріоритетність напрямків самореалізації особистості на певному етапі життєвого шляху [3]. Спортивна діяльність являє собою один з небагатьох шляхів, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів, тому спорт є чудовою природною лабораторією людських можливостей, що забезпечує реалізацію своїх здібностей і подальших життєвих перспектив: особистісних, матеріальних, освітніх.

Згідно досліджень багатьох авторів, вершину ієрархії системи цінностей особистості становить «життєвий сенс», або образ бажаного майбутнього. Формуючи власну ієрархію життєвих цілей, віддаленіших, щодо близьких і найближчих, а також цінностей-засобів або уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон, ціннісні орієнтації так чи інакше узгоджуються з ідеалом. Ідеальні ціннісні орієнтації в більшій мірі соціально задані й обумовлені, пов'язані з загальнолюдськими цінностями, адресовані потенціалу особистості. Ідеальні цінності представляються важкодоступними і пов'язані з відображенням Я-ідеального у самосвідомості [1; 5].

До того ж, як вважає Є.І. Головаха [3, с. 15–23], – «найважливішою передумовою успішної самореалізації людини в майбутньому є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка лежить в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих цілей і планів, що є ядром життєвої перспективи».

Цінності життєдіяльності служать мотивуючим фактором оцінки себе, а також здійснюють зв'язок між когнітивними і емоційними складовими самосвідомості. Реалізуючи уявлення про себе (Я-концепцію) в процесі спілкування і включення себе в ту чи іншу діяльність, людина має можливість оцінити свою

відповідність вибраним ідеалам, усвідомити унікальність своїх можливостей, співвіднести ці можливості з реальними умовами їх реалізації. У свою чергу, результат такої оцінки мотивує спортсмена до постановки тих чи інших професійних та життєвих цілей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У спортивній діяльності виділяється особлива категорія людей, які відрізняються не тільки високими результатами змагальної діяльності, але і вираженими відмінностями в особистісному розвитку. Аналіз теоретичних уявлень свідчить про те, що успішності у спорті сприяють особистісні смисли і цінності спортсмена. Виявлення причин, які впливають на вчинки та діяльність людини – процедура, що вимагає копіткого вивчення. У ряді досліджень [1; 3; 4; 5] показано, що сила мотиву і ефективність діяльності людини залежать від того, наскільки ясно усвідомлюється людиною мета та зміст діяльності. Цінності є «специфічною формою смислових утворень в особистісних структурах» [2], а тому мають безпосереднє відношення до осмисленої мотивації діяльності.

Спрямованість особистості займає особливе місце в структурі особистості спортсмена. Згідно з концепцією А.В. Родіонова, серед компонентів структури особистості спортсмена виділяють спрямованість, темперамент і характер, здібності і саморегуляцію. Перший компонент – спрямованість особистості або вибіркове ставлення людини до дійсності. У спорті спрямованість особистості багато в чому зумовлюється мотивацією вищих досягнень.

Деякі автори [1; 2; 4] розглядають формування сенсу діяльності спортсменів через виконання характерних для них соціальних ролей. Кожна роль детермінується з успішним або неуспішним взаємодіями, при цьому ролі в спортивних командах відповідають певному статусу і взаємопов'язані з нормами поведінки. Але головною метою кожного спортсмена є самореалізація в спорті, де процес реалізації себе розглядається як здійснення самого себе

в житті і спортивній діяльності, пошук і за-твердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу свого існування. В ході самореалізації використовуються такі стратегії, які обумовлені як особистісно-ситуаційними детермінантами, так і сформованими мотиваційно-смысловими утвореннями особистості спортсменів.

**Мета** – проаналізувати особливості ціннісно-смыслові сфери спортсменів на прикладі легкої атлетики.

**Методи досліджень.** Узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження, констатуючий експеримент з використанням методів психодіагностики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На думку Л.Д. Столяренко [8], що життєвий шлях в якійсь мірі визначений генетично, а також положенням, яке створюють батьки і різними зовнішніми обставинами. Життєвий сценарій робить свій вплив на ті життєві позиції, які виявляє людина в різних сферах діяльності. Ціннісні орієнтації, цілі та плани є послідовними ступенями суб'єктивної регуляції життєдіяльності людини. Ціннісні орієнтації, життєві цілі і плани, які послідовно формуються, виступають компонентами усвідомленої картини майбутнього та дають відповіді на ключові життєві питання: в яких сферах життя сконцентрувати зусилля для досягнення успіху? Що саме і в який період має бути досягнуто? Якими засобами, і в які конкретні терміни можуть бути реалізовані поставлені цілі? [8]. Ці питання є важливими для розуміння становлення смыслові сфери особистості спортсмена в процесі багаторічної підготовки, так як показують на що орієнтовані поведінка і дії людини для досягнення поставлених цілей.

Для дослідження життєвих цінностей спортсменів, ми використовували методику, яка називається «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), спрямовану на визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості спортсменів.

У представників легкої атлетики домінує цінність «досягнення», другою за важливістю є цінність «духовне задоволення» і третьою цінністю – «збереження індивідуальності» (рис. 1).

Домінування цінності «досягнення», іншими словами, прагнення до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя – це ретельно спланована робота, вміння ставити конкретні і реальні цілі на кожному її етапі, вміння добиватися цілей, є характерною рисою кваліфікованих спортсменів.

Друга позиція цінності «духовне задоволення» свідчить про те, що одним з основних чинників, які тримають людину в спорті є інтерес до улюбленої справи, бажання отримати, в першу чергу, моральне задоволення від своїх дій, а потім вже матеріальне.

Цінність «збереження індивідуальності», говорить про те, що для представників легкої атлетики важливе збереження свого я, прагнення до незалежності від інших людей. Успішність для таких спортсменів залежить від збереження неповторності і своєрідності своєї особистості, своїх поглядів, переконань, і можливо, свого стилю, як в житті, так і в спорті.

Цінності «соціальні контакти» і «розвиток себе» виражені досить добре. Ці дві цінності мають достатньо вагому значимість для спортсменів, що цілком зрозуміло, так як останнім часом, без соціальних контактів неможливо обійтися у зв'язку з великою кількістю соціальних мереж, де публікуються відомості про спортсменів, їх досягнення, та досить часто і спілкування зі своїми шанувальниками.

Що стосується розвитку себе як особистості, то без домінування даної цінності не можливо досягти високих спортивних результатів, тому що навіть незначне покращення особистих досягнень потребує тривалої та кропіткої роботи над собою.

Можливо такі причини як недостатня популяризація такого виду спорту в Україні, недофінансування тренувального та змагального процесів, застаріла матеріально-технічна база, побічно або прямо впливає на стан спортсмена, і відповідно на його результат, що не може не позначитися на самооцінці спортсмена, що відбивається в цінності «власний престиж».

Цінність «матеріальне становище» також слабо виражена. На це може бути декілька причин, – по-перше це ті ж причини які впливають на цінність «власний престиж», а по-друге усвідомлення духовної цінності своєї діяльності, яка виносить на другий план «матеріальні цінності». Цінність «креативність» стоїть останньою в ціннісній ієрархії спортсменів. Мабуть, це пов'язано з тим, що специфіка легкої припускає розмірену, чітко сплановану роботу, а творча діяльність проявляється лише в обговоренні конкретної роботи з тренерами.

Тим не менш, цінність матеріальне становище займає вагоме місце в ціннісній ієрархії спортсменів. Це природно, тому що реалії сучасного світу диктують умови, в яких багато що визначається фінансовими коштами, відповідно інтерес і любов до улюбленої справи повинні бути підтримані фінансовими вливаннями. Незважаючи на те, що у спортсменів досить сильна орієнтація на фінансові фактори, цінність – «власний престиж» – яка відображає певну фінансову залежність досить слабо виражена, можливо, це пов'язано з іншими факторами. Швидше за все, вплив конкуренції в сучасному спорті дуже великий, і, далеко не всі спортсмени можуть досягають об'єктивно високих результатів, тобто є першими на міжнародних турнірах. Незважаючи на витрачені сили, час і працю результат може бути не за-

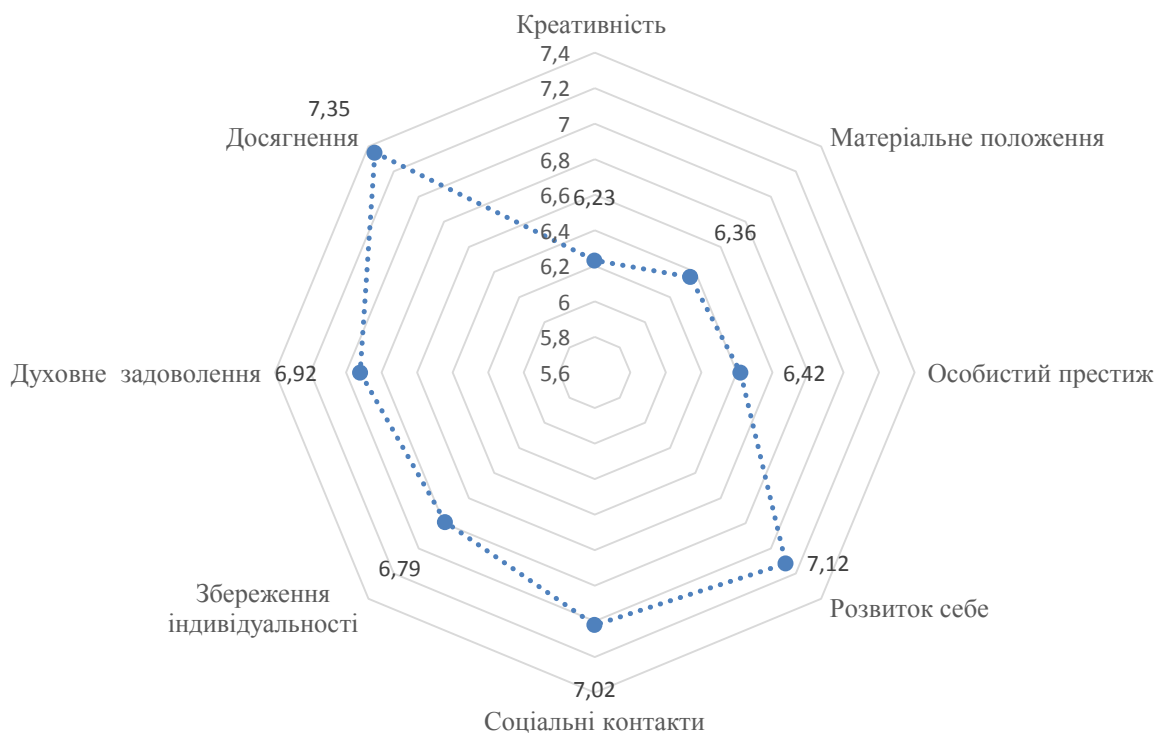


Рис. 1. Показники термінальних цінностей кваліфікованих спортсменів

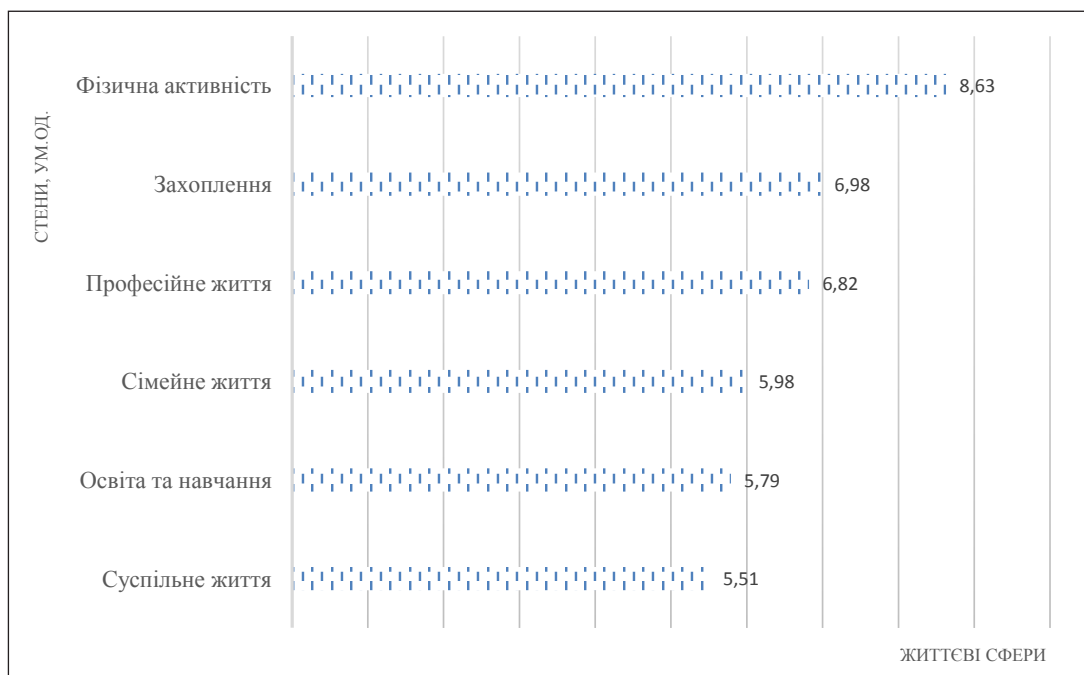


Рис. 2. Показники життєвих сфер кваліфікованих спортсменів (на прикладі легкої атлетики)

довільним, тому спортсмен починає підганяти себе, критикувати і у результаті, страждає його самооцінка, яка є однією зі складових цінностей «власного престижу». Постійна незадоволеність собою, самокритика для того, щоб поліпшити свій результат, впливає на те, що цінність «власний престиж» слабо виражена у всіх досліджуваних спортсменів.

Розглянемо найбільш вагомій життєві сфери кваліфікованих спортсменів, що займаються легкою атлетикою (рис. 2).

Досліджуючи життєві сфери спортсменів, представників легкої атлетики домінуючою є сфера «фізична активність» – у неї найвищий показник, що є цілком зрозуміло для осіб, які займаються спортом. Можливо, це пов'язано зі специфікою даного виду спорту, де успішність (максимально високий результат) прямо залежить від обсягу виконаної роботи.

Другою за значенням сферою є сфера «захоплення», третьою – «професійне життя». Передові позиції даних сфер, можуть свідчи-

ти, про яскраво виражену цілеспрямованість спортсменів на шляху до поставленого результату, завдяки тому, що на даний момент часу, їх професійна діяльність співпадає з їх особистими захопленнями.

Загалом, у спортсменів, що спеціалізуються в легкій атлетиці слабо виражені такі життєві сфери як «сімейне життя», «освіта і навчання» та «суспільне життя». Дивує й те, що сфера «освіти та навчання» стоїть на передостанньому місці у цих спортсменів, незважаючи на їхній статус студентів. Можливо, це пов'язано з тим, що захоплення улюбленим видом спорту, змушує спортсмена приділяти весь свій час спортивному вдосконаленню, забуваючи при цьому про навчання.

**Висновок.** Серед факторів, що обумовлюють формування особистості, здатної до самореалізації, центральне місце належить ціннісним орієнтаціям, які детермінують напрямок і ри-

вень активності суб'єкта, становлення його особистості. В результаті проведених досліджень термінальних цінностей, встановлено, що на першому місці у представників циклічних видів спорту є цінність – «досягнення», та життєва сфера «фізична активність». Ми вважаємо, що саме на базі динаміки ціннісних орієнтацій, можливо здійснити перебудову свідомості особистості і сприяти реалізації її потенціалу. Будучи центральним особистісним утворенням, вони виконують регулятивні функції в становленні мотиваційної, волювої та емоційної сфери суб'єкта, ціннісні орієнтації мають велике значення для формування активної особистості та її готовності до подолання труднощів.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальших дослідженнях, ми плануємо вивчати термінальні цінності та життєві сфери спортсменів, які займаються різними видами спорту, та їх зміни в процесі багаторічної підготовки.

### Список літератури:

1. Андреева Ю.В. Психология мотивации и мотивов: Учеб. пособие по курсу «Психология мотивации» / Ю.В. Андреева. Обнинск: ИАТЭ, 2007. – 56 с.
2. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности / А.В. Бобровский, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин // Спортивный психолог. – 2004. – № 3. – С. 18–22.
3. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности: [хрестоматия] / Е.И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов / [сост. Куликов Л.В.]. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.
4. Дмитерко-Карабин Х.М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна психологія» / Х.М. Дмитерко-Карабин. – Івано-Франківськ, 2004. – 21 с.
5. Жемчуг Ю.С. Формирование командной мотивации и уровня притязаний в любительском спорте / Ю.С. Жемчуг // Тренер. Журнал в журнале «ТиПФК», 2007. – № 11. – С. 46–48.
6. Москагенко А.Т. Смысл жизни и личность / А.Т. Москагенко, В.Ф. Сержантов. – Новосибирск: Наука Сиб. отд-ние, 1989. – 205 с.
7. Сосновский Б.А. Мотив и смысл / А.Б. Сосновский. – М.: Прометей, 1993. – 199 с.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 736 с. – С. 230–236.
9. Unestahl L.E. Integrated Mental Training / L.E. Unestahl // Veje Int. Orebro. – 1996. – 240 p.

**Ляшенко В.М., Гацко О.В., Гнутова Н.П.**

Киевский университет имени Бориса Гринченко

## ПРОЯВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)

### Аннотация

Проблема совершенствования современной системы подготовки спортсменов является самостоятельным предметом исследований и включает вопросы мотивации, психологии спортивной команды, самоконтроля и саморегуляции в спорте, а также различные формы психологического обеспечения спортивной деятельности. Проблематика личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности требует более глубокого и тщательного изучения, в том числе, ценностно-смысловые образования личности спортсмена в процессе многолетней подготовки. Ценностно-смысловая сфера личности является важной составляющей успешности в спорте, так как она включает представление и объединяет различные мотивационные образования: жизненные установки и позиции, мировоззрение и убеждения, цели и притязания, идеалы, значимых для спортсмена и, некоторым образом, влияют на процесс спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** терминальные ценности, смысловые ориентации, жизненные сферы, ценностно-смысловая сфера.

**Lyashenko V.N., Gatsko O.V., Gnutova N.P.**

Borys Grinchenko Kyiv University

## **THE MANIFESTATION OF LIFE VALUES IN SPORTSPEOPLE (BY THE EXAMPLE OF ATHLETICS)**

### **Summary**

The problem of improving the current system of training athletes is an independent subject of research and includes issues of motivation, psychology, sports team, self-control and self-regulation in the sport, as well as various forms of psychological support sports activities. The issue of individual athlete as a subject of sports activities require a deeper and more thorough examination, including value-meaning the formation of the individual athlete in the many years of training. Value-semantic field of personality is an important component of success in the sport, as it includes the idea and combines different motivational education: attitudes and positions, attitudes and beliefs, goals and demands, ideals that are important for the athlete and somehow affect process of sports improvement.

**Keywords:** terminal values, semantic orientation, living areas, value-sense sphere.