

ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В СПОРТІ

У статті розглядаються психологічні фактори, що впливають на досягнення спортсменом високих спортивних результатів. Це – низька тривожність, висока мотивація й висока стресостійкість; показана порівняльний аналіз висококваліфікованих і починаючих спортсменів.

Ключові слова: спорт, спортсмен, особистість, психологічні фактори.

In this article there are some psychological factors from which the approaching of high sports results depends on. They are: low panic level, high motivation level and stress-resistance.

Key words: sport, sportsman, personality, psychological factors.

Постановка проблеми. Кожний вид спорту для успішних виступів вимагає певного стану фізичних і психічних якостей. Сьогодні, коли фізична підготовленість спортсменів перебуває на дуже близькому рівні друг від друга, що вирішує фактором для перемоги в змаганні стає психологічна готовність. Допомогти знайти майбутніх чемпіонів, визначити передумови розвитку необхідних якостей – це задача психологічного відбору й спортивної профорієнтації.

Необхідність спортивного відбору, обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя людини невелик, він не перевищує в середньому 5-10 років; по-друге, індивідуальні особливості психіки (психічні функції, психомоторика, особливості особистості й т. п.) не всім дозволяють досягти високих спортивних результатів у прийнятний термін. Наприклад, з 10 тисяч дітей, що почали займатися спортивним плаванням, тільки троє досягають результатів майстра спорту міжнародного класу. Тому для одержання в майбутньому високих спортивних результатів здійснюється спеціальна діяльність по пошуку й відбору перспективних спортсменів. Ціль її – виявлення таких спортсменів, у яких процес тренування дав би максимальний ефект при мінімальній витраті часу.

Відбір – проблема комплексна, соціальна, економічна, медична, педагогічна, етична й т. п. У даній роботі розглядається тільки психологічний її аспект. Для спортивного відбору він є центральним, оскільки без оцінки мотивів, здібностей і інших особливостей психіки не може бути досягнута відповідність між реальною спортивною діяльністю й індивідуально-психологічними якостями людини, що забезпечує високу ефективність, надійність і стійкість спортивної діяльності.

У великому спорті нерідко видатний спортсмен є власником унікальних здібностей, на прояв яких впливає вся його змагальна діяльність або тактика команди. Вчасно визначити особливості психіки й розробити для кожний індивідуальний план, що займається, розвитку здібностей, стратегію предзмагального та змагального поведіння – це область діяльності спортивного психолога.

Стрільба з лука відрізняється від інших видів спорту тим, що для досягнення високих спортивних результатів немає критеріїв у фізичній підготовленості спортсмена, які є в інших видах спорту. Всі висококваліфіковані спортсмени по своїм зовнішнім даним (ріст, вага, статура) і фізичним якостям (сила, спритність, гнучкість і т. д.) сильно відрізняються друг від друга. Тому можна припустити, що існують особистісні особливості спортсменів, які впливають на досягнення високих спортивних результатів.

Метою роботи є вивчити особистісні особливості спортсменів – стрільців з лука, що впливають на досягнення високих спортивних результатів.

Завдання: 1. Вивчити психологічні особливості спортсменів – стрільців з лука, що впливають на досягнення високих спортивних результатів.

2. Провести порівняльний аналіз особистісних особливостей спортсменів високого класу й починаючих спортсменів – стрільців з лука.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь спортсмени високого класу, що займаються стрільбою з лука, у кількості 20 чоловік у віці від 18 до 45 років, у тому числі:

Група	Кіл-сть людей	Вік	Розряд			Освіта	
			ЗМС	МСМК	МС	н/вища	вища
Чоловіки	10	18-43	–	3	7	5	5
Жінки	10	18-45	1	3	6	4	6

і група починаючих спортсменів, у кількості 20 чоловік, у віці від 13 до 15 років, у тому числі:

Група	Кіл-сть людей	Вік	Розряд			Освіта	
			I	II	III	н/середне	середне
Юнаки	10	13-15	5	5	–	10	–
Дівчини	10	13-15	7	3	–	10	–

Для визначення стресостійкості була застосована методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі “Прогноз” Санкт-Петербурзької військово-медичної академії, яка рекомендована при підборі осіб, придатних для роботи в екстремальних ситуаціях.

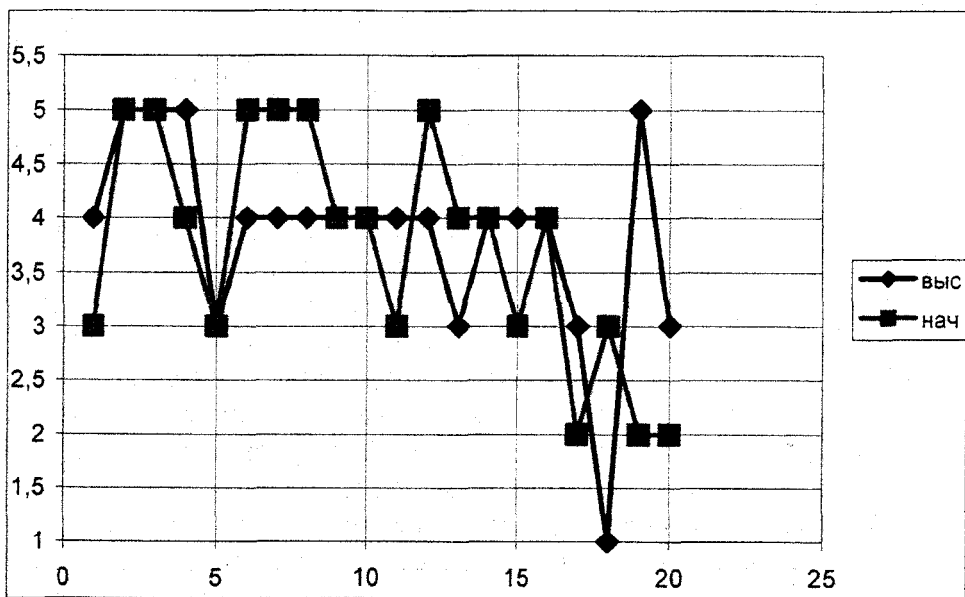


Рис. 1. Графік порівняння стресостійкості початківців і висококваліфікованих спортсменів.

Результати дослідження. *Емоційний стрес* в умовах спортивних змагань розглядається як функція двох основних факторів: величини потреби в досягненні мети й суб'єктивної оцінки ймовірності досягнення мети. Ця оцінка ґрунтується, у свою чергу, на відбитті у свідомості спортсмена його готовності – функціональних і спеціальної, а також передбачуваних умов протікання діяльності.

Однією з умов досягнення високого результату в спортивних змаганнях є оптимальний рівень стресу. Цей рівень багато в чому обумовлений властивостями нервової системи й темпераменту. Саме цим, насамперед, пояснюється те, що при однаковій величині стресу один спортсмен в умовах змагань погіршує свої тренувальні результати, іншої, навпаки, поліпшують їх.

За даною методикою були отримані такі результати (рис.1): висококваліфіковані спортсмени мають середній показник стресу нервово-психічної стійкості в I – 4,25 (жінки – 4,75; чоловіки – 3,75); II – 3,87 (жінки – 4; чоловіки – 3,75); III – 3. У групі починаючих спортсменів середній показник – 3,75 (дівчини – 3,8; юнаки – 3,7).

Виходячи із цих даних можна зробити *висновок*: чим вище кваліфікація спортсмена, тим вище в нього нервово-психічна або стресостійкість у порівнянні з починаючими спортсменами, а це, у свою чергу, пов'язане з тим, що на досягнення успіху в спортивній діяльності впливають стресори внутрішньої невизначеності, що виникають тоді, коли спортсмен не має абсолютну впевненість у тім, що всі внутрішні механізми, що забезпечують спортивний результат, у потрібний момент будуть функціонувати найбільше оптимально.

Можуть виникнути коливання в спортивній техніці, у прояві фізичних якостей, у функціональному стані, різного роду внутрішні суб'єктивні перешкоди.

2. Вивчення *мотивів* спортивної діяльності допомагає педагогічно правильно побудувати процес навчання й виховання юних спортсменів. Дуже важливий облік мотивів і в підготовці спортсменів до змагальної боротьби, наприклад, мотиви досягнення успіху заради перемоги над суперниками й мотиви уникання невдачі заради тої ж мети.

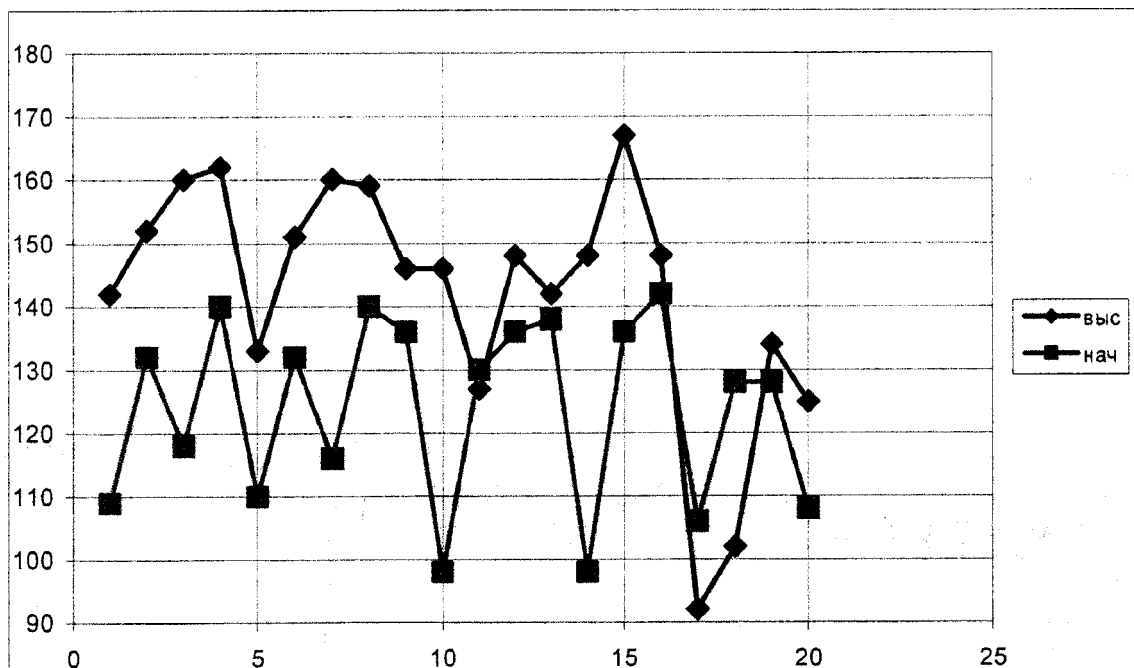


Рис. 2. Графік порівняння мотивації досягнення починаючих і висококваліфікованих спортсменів.

Ціль у всіх учасників спортивних змагань може бути одна – поліпшення спортивного результату, перемога над собою, над суперниками, а мотиви й настанні за ни ми дії спортсменів, що змагаються, можуть бути в учасників змагань різними.

Для вивчення мотивації був застосований тест – опитувальник для виміру мотивації досягнення. Модифікація тест – опитувальника А. Мехрабіана. За даною методикою були отримані такі результати (рис.2): у спортсменів високого класу середній показник мотивації досягнення становить I – 152,3 (жінки – 154; чоловіки – 150,7); II – 146,5 (жінки – 141,7; чоловіки – 151,2); III – 113,2. У групі починаючих спортсменів загальний середній показник становить – 124 (дівчини – 123,3; юнаки – 124,8).

Виходячи із цих даних можна зробити висновок: що у всіх спортсменів, що приймають участь в експерименті (тобто висококваліфікованих і починаючих спортсменів) домінуючим мотивом у більшому або меншому ступені є мотив досягнення успіху, що дозволяє їм поліпшувати спортивний результат і працювати над собою.

3. *Особистісна тривожність* спортсмена характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю в особистості невротичного конфлікту, з емоційними й невротичними зривами й психосоматичними захворюваннями. Для спортсменів тривожність не є споконвічно негативною рисою особистості або фактором невдачі в змаганнях. Тривожність тією чи іншою мірою властива всім людям, що беруть участь у спорті й орієнтованим на успіх або уникання невдачі в суперництві в змаганнях. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень “корисної тривожності” для кожного спортсмена, що мобілізує його на досягнення найкращого в даних умовах результату спортивної діяльності.

Для вивчення рівня тривожності був застосований опитувальник Дж. Тейлора. У цьому опитувальнику використовуються питання про виразність у випробуваних соматичних корелянтів тривожності. Опитувальник побудований на основі Міннесотського багатопрофільного опитувальника.

За отриманими показниками рівня тривожності спортсменів високого класу можна розподілити по трьох групах (рис.3): I – спортсмени з низьким рівнем тривожності 0-5 балів і спортсмени з середнім рівнем тривожності (з тенденцією до низького) 5-15 балів; II спортсмени із середнім рівнем тривожності (з тенденцією до високого) 15-22 бала; III – спортсмени з високим рівнем тривожності 22 бала й вище. Тому що тривожність є основною особистісною характеристикою, то такий розподіл спортсменів по групах зберігається протягом усього дослідження. З отриманих даних можна зробити висновок про те, що висококваліфіковані спортсмени мають низьку тривожність.

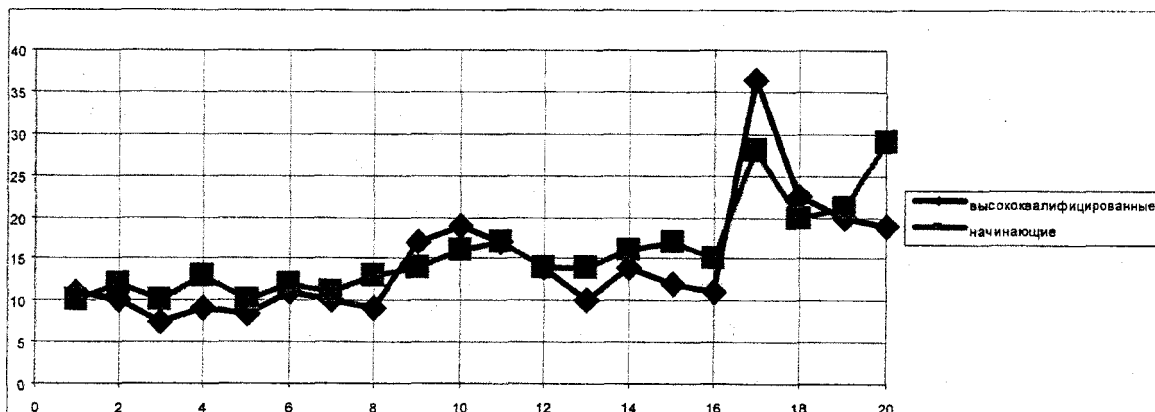


Рис. 3. Графік порівняння тривожності висококваліфікованих і починаючих спортсменів.

Висновок.

Ця робота – одна з деяких спроб виявити ті сторони особистості спортсмена, які становлять його щирі відмінні риси, що дозволяють йому більш ефективно виступати в змаганнях. Подальшим завданням досліджень у цій галузі повинне стати більш глибоке вивчення особистості спортсмена-стрільця з лука в системі її становлення й розвитку в умовах спортивної діяльності, а також спробувати виявити найбільш істотні фактори, що впливають на досягнення високих спортивних результатів. Можливо, це дозволить виявити й вивчити джерела й причини цих особливостей, а також цілеспрямовано впливати на ці якості, необхідні для виявлення таких спортсменів, у яких процес тренування дав би максимальний ефект при мінімальній витраті часу.

1. Блудов Ю. Н., Плахтиненко В. А. Личность в спорте. – М.: ФиС, 1987. – 180 с
2. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – С.-Пб.: Питер, 2001. – 560 с
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. – 224 с
4. Марищук В. А. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с
5. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984. – 104 с
6. Практикум по спортивной психологии / Под. ред. И. П. Волкова. – С.-Пб.: Питер, 2002. – 288 с
7. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.

УДК 37.015.3
ББК 74.64 П 44

Наталія Подоляк

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті проаналізовано суть поняття професійно-педагогічна спрямованість, яка розглядається як складне інтегративне утворення, що займає особливе місце у структурі особистості вчителя. Вона виявляється в мотивах, установках, цілях, потребах, інтересах, ціннісних орієнтаціях, переконаннях, ідеалах педагога, його готовності і схильності до педагогічної діяльності. Розглядаються шляхи та умови формування моральної самосвідомості у структурі професійно-педагогічної свідомості студентів педагогічного університету.

Ключові слова: моральна самосвідомість, професійна самосвідомість, педагогічна свідомість, педагогічна спрямованість, педагогічне спілкування, педагогічний такт.

In the article is analysed the essence of concept professionally pedagogical orientation, which is examined as difficult formation which takes special seat in the structure of personality of teacher. It manifest itself in the reasons, options, aims, necessities, interests, valued orientations, persuasions, ideals of the teacher, his readiness and propensity to pedagogical activity. The ways and the terms of forming of moral self-awareness are examined in the structure of professionally pedagogical consciousness of the students of the pedagogical university.

Key words: moral consciousness, professional self-awareness, pedagogical consciousness, pedagogical orientation, professional self-determination, pedagogical tact.

Постановка проблеми. Останніми роками помітно змінилася система морально-духовних цінностей-студентства. Сучасні тенденції таких змін вивчають Скалозуб, В.І. Носков, А.С. Бурдаков, О.В. Мирошніченко, І.Н. Корнев, А.Б. Коваленко, М.В. Савчин та інші науковці. Більшістю з них виявлено, що у свідомості молоді, її моральних орієнтирах чітко спостерігаються як елементи оновлення