

Музика О.Л., Савиченко О.М. Розробка програми ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 8. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С. 188 – 195.

188

Музика О.Л., Савиченко О.М. (м. Житомир)

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

В статье представлены теоретическое обоснование, разработка и результаты внедрения программы ценностной поддержки развитие спортивных способностей в юношеском возрасте. Основными направлениями ценностной поддержки являются ценностная поддержка рефлексии социальных отношений, спортивных умений, личностного развития.

Ключевые слова: *спортивные способности, ценностная поддержка, ценностно-мотивационная регуляция развития спортивных способностей.*

The articles presents theoretical proof, workout and the results of the sport abilities development value support program implementation. The main vectors of the sport abilities development value support are the reflection of social relations, sport abilities and personality development value support.

Keywords: *sport abilities, value support, sport abilities development value and motivational regulation.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями. У психології здібності розглядаються як складна психологічна структура, яка включає ряд дієво-операційних та особистісних компонентів. При цьому розвивальні впливи зосереджуються на якомусь одному із них, найчастіше саме на дієво-операційному. Відтак, пошук ефективних способів розвитку здібностей передбачає врахування й інших, а саме – взаємодії ціннісних, мотиваційних та рефлексивних чинників.

Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що розвиток особистості та розвиток здібностей є взаємозалежними та взаємозумовленими процесами, які визначаються дією соціальних, діяльнісних та особистісних чинників (К.О. Абульханова-Славська, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, В.О. Моляко, С.Л. Рубінштейн, Б.М. Теплов). У роботах Д.Б. Богоявленської, О.О. Конопкіна, Н.С. Лейтеса, В.І. Моросанової проблема здібностей розглядається у тісному взаємозв'язку з проблемою саморегуляції, яка особливо інтенсивно розвивається в юнацькому віці. Особливого значення набуває вивчення мотиваційної регуляції, пов'язаної з оволодінням діяльністю (М.Ш. Магомед-Емінов, А.А. Файзуллаєв), та ціннісної регуляції, пов'язаної з саморозвитком особистості (М.Й. Боришевський, З.С. Карпенко, Д.О. Леонтьєв).

Взаємодія цінностей, мотивації, рефлексії покладена в основу розробки

189

сучасних, здебільшого тренінгових, систем розвитку особистості юнаків

(В.О. Моляко, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, М.Л. Смульсон, Т.С. Яценко). У галузі спортивної психології успішно впроваджуються розробки Н.Ю. Волянчук, Г.В. Ложкіна.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У сучасних наукових розробках активно аналізується проблема ефективних психологічних технік, які були б зорієнтовані на комплексний розвиток соціальних, діяльнісних та суб'єктивних ресурсів розвитку здібностей, але, через брак релевантних дослідницьких та розвивальних процедур, емпіричних досліджень, в яких контролювалася б динаміка всіх цих показників, вкрай мало.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). У цій статті описуються результати застосування нової методики – ціннісної підтримки, з допомогою якої реалізується програма розвитку спортивних здібностей в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі нашого підходу лежать усталені уявлення про здібності як особистісні властивості [1], які включають всі підструктури особистості від нижчих (біопсихічні властивості, особливості психічних процесів) до вищих (підструктури досвіду і спрямованості) [6]. На актуальному рівні здібності проявляються в уміннях, на потенційному – в можливостях оволодіння новими діяльностями, які залежать від актуальних здібностей, їх рефлексії і самооцінки, а також ціннісної підтримки з боку референтних осіб; на особистісно-розвивальному рівні – індивідуальне поєднання здібностей і усвідомлення можливостей їх розвитку є основою самоідентичності і саморозвитку особистості [3].

Вікові особливості розвитку здібностей в значній мірі обумовлюються характером провідної діяльності та новоутвореннями того чи іншого періоду. У цьому зв'язку юнацький вік є завершальним етапом, на якому здібності розвиваються повноструктурно з включенням всіх компонентів свідомої саморегуляції (життєві плани і завдання та ресурси для їх виконання: вміння, дії та операції, референтні особи, особистісні якості). Найважливішим є те, що юнаками достатньо повно усвідомлюються особистісні якості як «+» чи «-» здібності, які є основою самоідентичності та саморозвитку [4].

Спортивні здібності розглядаються нами як індивідуально-своєрідні поєднання властивостей особистості, які, актуалізуючись і розвиваючись в умовах спортивної діяльності, зумовлюють успішність оволодіння нею.

Розвиток здібностей значною мірою визначається взаємодією цінностей та мотивації у структурі саморегуляції особистості. Це дає нам підстави говорити про *ціннісно-мотиваційну регуляцію* як свідомий процес саморозвитку, спрямований на налагодження соціальних стосунків, розширення операціонального досвіду та особистісне зростання у процесі планування, виконання та аналізу результатів спортивної діяльності.

Детальний аналіз наукових джерел дозволив нам побудувати *теоретичну модель ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці* (див. рис.1).

Необхідною умовою ефективною регуляції у спорті є рефлексія розвитку

спортивних здібностей. На основі теоретичного аналізу було виділено та емпірично досліджено такі компоненти здібностей: референтний, прогностичний, операційно-когнітивний, результативний, розвивальний та особистісно-ціннісний.

Мотивація у структурі ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей представлена потребним, діяльнісним та результативним компонентами, змістове наповнення яких залежить від етапу розвитку здібностей та рівня регуляції.

Дослідження В.О. Моляко [2; 7], спрямовані на вивчення стратегіальної організації свідомості обдарованої особистості, дають підстави для припущення про те, що інтегруючим чинником регуляції розвитку спортивних здібностей на кожному з рівнів є стратегіальні тенденції, які відображають індивідуально своєрідні способи розвитку власних здібностей через використання однотипних регуляційних схем виконання завдань діяльності. Показниками сформованості та усвідомленості використання регуляційних схем різних рівнів є самооцінка й ставлення до себе, особистісні якості, стосунки з ровесниками, стосунки з тренером, особливості поведінки на тренуваннях та під час змагань.

Таким чином, *рівень соціальної регуляції* пов'язаний з рефлексією ставлення референтних осіб (референтний компонент здібностей), орієнтацією на цінності інших та потребами у схваленні та визнанні однолітків-спортсменів і тренера. При використанні спортсменом соціальної стратегіальної тенденції стосунки з ровесниками та тренером визначають розвиток самооцінки спортсмена та прояв ним особистісних якостей, що є умовою тренувальної та змагальної активності. Усвідомлення можливих і очікуваних результатів діяльності на основі оцінки інших (рефлексія прогностичного компонента здібностей) сприяє появі потреби в операціональному досвіді, орієнтації на правильне виконання діяльності, які є показниками *рівня процесуальної регуляції*. На основі задоволення процесуальних мотивів з'являється рефлексія умінь, дій і операцій (операційно-когнітивний компонент здібностей), а згодом і результатів розвитку власних здібностей (результативний компонент). Процесуальна стратегіальна тенденція передбачає вирішальну роль тренувань та участі у змаганнях на розвиток соціальних стосунків, які все ще впливають на самооцінку та особистісні характеристики спортсмена. Показниками *рівня суб'єктної регуляції* є рефлексія власних зусиль і усвідомлення їх значення у розвитку здібностей (розвивальний компонент) та особистісних якостей, які розвинулися у спорті (особистісно-ціннісний компонент). На їх основі формуються власні цінності та потреба в особистісному зростанні у процесі виконання фізичних вправ. Використання суб'єктної стратегіальної тенденції пов'язане із впливом самооцінки особистісних якостей на тренувальну та змагальну активність, які стають основою налагодження соціальних зв'язків.

Емпіричні дослідження ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку здібностей дозволили виявити низку проблем психологічного характеру, які гальмують розвиток здібностей спортсменів:

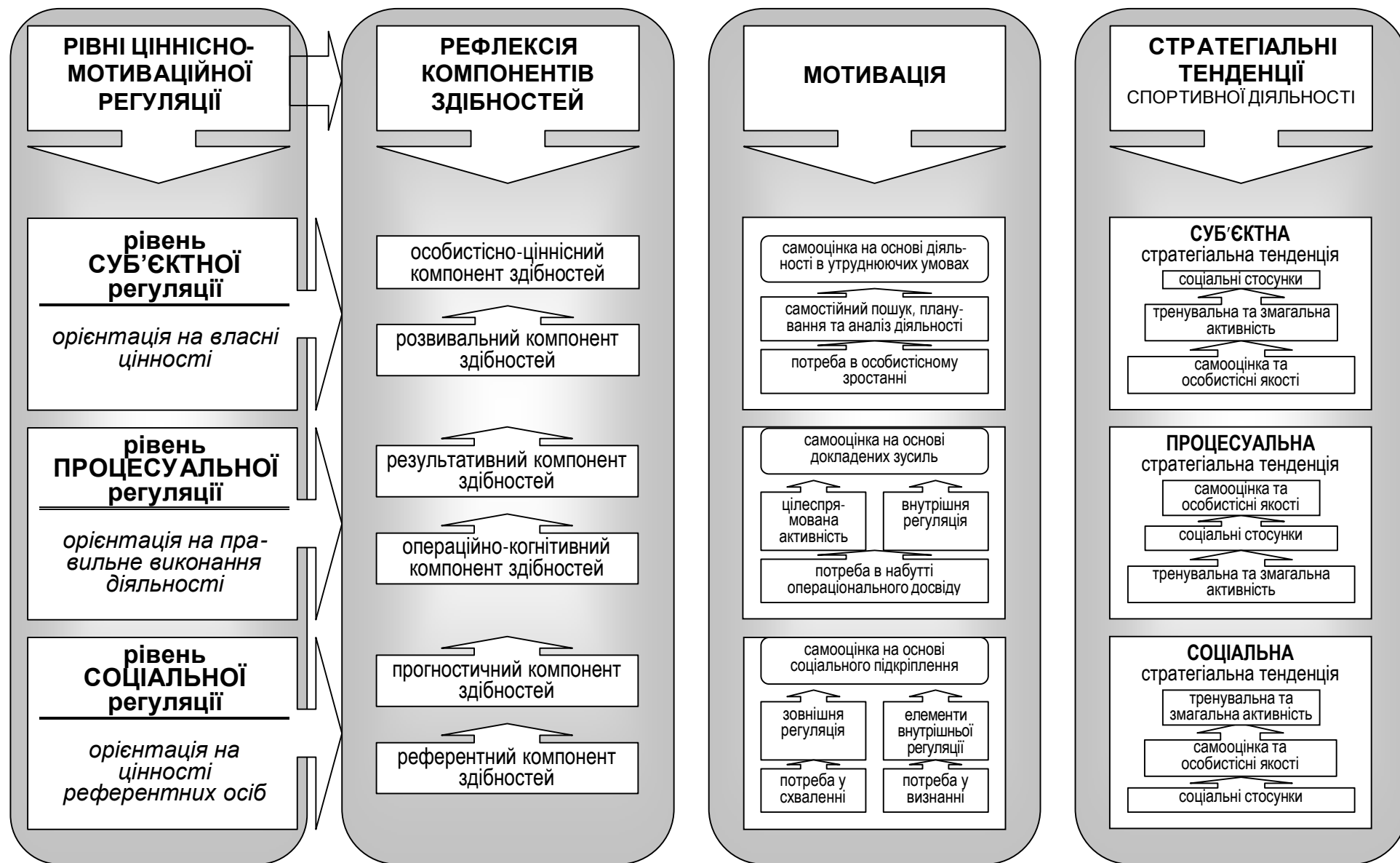


Рис. 1. Теоретична модель ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці

- недостатній розвиток рефлексії окремих компонентів здібностей;
- деформація структури мотивації досягнення;
- обмежена кількість використовуваних спортсменом регуляційних схем;
- відсутність ефективних засобів для задоволення потреб у схваленні та визнанні оточуючих;
- недостатнє усвідомлення діяльнісних передумов досягнення успіху в спорті;
- відсутність розуміння динаміки розвитку власних здібностей, власної ролі у цьому процесі, особистісних якостей, що його супроводжують.

З метою оптимізації процесу розвитку здібностей юнаків відповідно до виділених рівнів регуляції нами була розроблена програма ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей, яка здійснювалася за такими напрямками: ціннісна підтримка рефлексії соціальних стосунків, спортивних умінь, особистісного розвитку.

Комплексний характер та включення *ціннісної підтримки* у контекст розвитку особистості дозволяють визначити її як систему психологічного впливу, яка спрямована на розвиток і стабілізацію суб'єктних цінностей особистості, реалізації нею потреби у визнанні шляхом розвитку її здібностей, соціальних стосунків та рефлексії [5].

Пріоритетні завдання кожної форми організації програми (соціально-психологічного тренінгу, індивідуальних тренувань з елементами оперативної регуляції, заповнення щоденників самоаналізу спортивних тренувань) визначалися відповідно до рівнів регуляції розвитку здібностей. Однак, кожен вид роботи у процесі впровадження програми включав розвиток усіх компонентів ціннісно-мотиваційної регуляції: рефлексії розвитку здібностей, структури мотивації досягнення в ситуаціях соціального та самопорівняння, регуляційних схем.



Рис. 2. Структура надання ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці

Мета *соціально-психологічного тренінгу* полягала у створенні умов для

спільної діяльності спортсменів по аналізу особливостей спортивної діяльності, сприянні розвитку рефлексії усіх компонентів здібностей, розвитку структури мотивації досягнення, усвідомленню взаємозв'язку соціальних, процесуальних

193

та особистісних чинників досягнення успіху.

Метою *індивідуальних тренувань* з елементами оперативної регуляції є розвиток соціальної, процесуальної та суб'єктної регуляції у процесі виконання спортивних завдань в умовах тренувальної діяльності. Виконання цього етапу програми ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей передбачає індивідуальну роботу зі спортсменом в ході виконання тренувальних завдань. Спортсменам пропонувалося поетапно аналізувати кожну вправу за схемою, яка передбачала соціальну, процесуальну та особистісну рефлексію, вербалізацію усіх компонентів структури мотивації, виокремлення ефективних регуляційних схем в різних ситуаціях. Окрім того, планування й аналіз тренування та виконання окремих серій завдань супроводжувалися аналізом висловлювань відомих спортсменів, ідіоматичних висловів та складанням власних девізів спортсменів відповідно до поставлених завдань. Це дало можливість для розвитку окремих компонентів суб'єктної регуляції у спортсменів різного рівня.

Заповнення *щоденників самоаналізу* спортивних тренувань спрямоване на розвиток усіх рівнів ціннісно-мотиваційної регуляції, стратегіальних тенденцій та регуляційних схем у процесі планування та аналізу спортивної діяльності. Щоденник самоаналізу ґрунтується на рефлексії різних компонентів здібностей, аналізі поведінки в різних ситуаціях, розширенні структури мотиваційної регуляції, відображенні усіх рівнів ціннісної регуляції. Чітка структура щоденника дає можливість спортсменам усіх рівнів проявити ознаки різних рівнів регуляції.

За результатами впровадження програми розвитку спортивних здібностей було виявлено зміни у розвитку рефлексії та ціннісно-мотиваційних чинників розвитку здібностей. Впровадження програми ціннісної підтримки розвитку спортивних здібностей юнаків дозволило досягти очікуваних результатів на кожному з її етапів. Контроль результатів здійснювався за кількісними та якісними показниками. Як *кількісні показниками* розглядалися такі зміни у регуляції розвитку спортивних здібностей:

- підвищення рівня рефлексії усіх компонентів здібностей (збільшення кількості виділених референтних осіб, реальних, бажаних та очікуваних особистісних якостей, досягнень, умінь та операцій, власних вчинків у процесі виконання спортивних завдань);
- зміни у структурі мотиваційної регуляції розвитку здібностей (розширення структури мотивації досягнення за рахунок збільшення кількості окремих її компонентів – потребового, діяльнісного та результативного);
- зміни у використанні регуляційних схем (збільшення показників усвідомленого використання окремих регуляційних схем).

Показники якісних змін у регуляції розвитку спортивних здібностей:

- усвідомлення спортсменами різних компонентів розвитку здібностей

(референтного, прогностичного, операційно-когнітивного, результативного та розвивального);

- диференціація та усвідомлення власної поведінки в ситуаціях соціального та самопорівняння;

194

- збільшення ситуацій з переважанням процесуального та суб'єктного рівнів регуляції з опорою на соціальну регуляцію розвитку здібностей;
- розширення та гармонізація структури мотивації досягнення спортсменів;
- використання широкого спектру регуляційних схем у різних ситуаціях спортивного життя;
- узгодження та інтеграція ціннісних та мотиваційних компонентів регуляції.

Основними результатами впровадження I етапу програми (соціально-психологічного тренінгу) були такі: зростання показників рефлексії всіх компонентів здібностей, усвідомлення взаємозв'язку соціальних, процесуальних та особистісних передумов досягнення успіху в усіх групах досліджуваних та розширення структури мотивації досягнення у групі спортсменів-розрядників, пошук, усвідомлення та використання ефективних засобів для задоволення потреб у схваленні та визнанні оточуючих, прийняття та надання поцінування за успіхи в діяльності.

Важливим результатом впровадження II етапу програми ціннісної підтримки (оперативна регуляція діяльності) є поява у спортсменів здатності до використання ресурсів соціальної, процесуальної та суб'єктної регуляції у процесі виконання конкретних спортивних завдань.

Поведінка досліджуваних на II етапі програми характеризувалася здатністю до активного пошуку та потребою в усвідомленій саморегуляції діяльності, наднормативним виконанням діяльності, прагненням до досконалого виконання завдань, що свідчить про потенціал обраного методу для розвитку суб'єктної регуляції. Участь висококваліфікованих спортсменів у II етапі програми дозволила їм актуалізувати ті операційно-когнітивні компоненти здібностей, котрі на момент дослідження вже автоматизувалися. Для таких спортсменів участь у програмі стала якісно новим етапом у розвитку спортивних здібностей (зросли не лише показники ціннісно-мотиваційної регуляції, але і спортивні результати, активність на тренуваннях тощо). Зазначимо, що саме на цьому етапі у спортсменів з'явилася не лише здатність, але і потреба у рефлексії усіх компонентів здібностей у процесі виконання різних тренувальних завдань.

Участь у *III етапі програми* (заповнення індивідуальних щоденників самоаналізу) сприяла комплексному розвитку рефлексивних, ціннісних та мотиваційних чинників розвитку здібностей спортсменів. Незважаючи на те, що цей етап програми розрахований на осіб з досить високим рівнем регуляції, особливу ефективність його ми відзначили саме для спортсменів нижчих рівнів кваліфікації. Регламентована діяльність по заповненню щоденників створює умови для вимушеного прояву особливостей усіх рівнів регуляції, рефлексії усіх компонентів здібностей, повної структури мотивації досягнення, використання усіх регуляційних схем. Таким чином, не лише у висококваліфікованих

спортсменів, але і у спортсменів-розрядників з'являється досвід соціальної, процесуальної та суб'єктної регуляції.

Одним із результатів впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей є усвідомлення спортсменами широкого кола сфер розвитку спортивних здібностей – ефективна взаємодія з контактним

195

оточенням, усвідомлене виконання окремих технічних елементів та вправ, самоаналіз спортивних здобутків.

Статистична значимість результатів впровадження програми ціннісної підтримки контролювалася за допомогою кутового перетворення Фішера для залежних вибірок на рівні $p \leq 0,05$. Статистична значимість відмінностей в результатах дослідження експериментальної групи та відсутність статистично значимих відмінностей у результатах дослідження контрольної групи дають підстави вважати програму ціннісної підтримки ефективним засобом розвитку ціннісно-мотиваційної регуляції поведінки спортсменів у юнацькому віці

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати теоретичного аналізу та емпіричних досліджень дозволяють констатувати, що розвиток спортивних здібностей пов'язаний з поступовою актуалізацією соціальних, діяльнісних та суб'єктних чинників. Програма ціннісної підтримки, що спрямована на розвиток соціальних, процесуальних та особистісних компонентів здібностей, є ефективним засобом розвитку ціннісно-мотиваційної регуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
2. Здібності, творчість, обдарованість : теорія, методика, результати досліджень / За ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. – Житомир : Рута, 2006. – 320 с.
3. Музика О.Л. Здібності у системі ціннісної регуляції розвитку творчо обдарованої особистості // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. – Т.12. – Вип. 5. – Ч. I. – С. 49-55.
4. Музика О.Л. Розвиток здібностей та обдарованості в процесі вікового розвитку особистості // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. В.О. Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – Т.12. – Вип. 2. – С. 142-148.
5. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного росту // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – №6 (30). – Ч.ІІ. – С. 232-240.
6. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
7. Стратегії творчої діяльності : школа В. О. Моляко / За заг. ред. В. О. Моляко. – К. : Освіта України, 2008. – 702 с.