

Психологические науки

УДК 796.853.23:159.9

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ В ДЗЮДО

Сусанна Кимовна Багадирова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии, Адыгейский государственный университет, г. Майкоп

Аннотация

Занятие спортом предоставляет человеку большие возможности для самореализации. В связи с этим, знание особенностей самореализации в спорте, позволит прогнозировать эффекты самореализации в условиях профессионализации в спорте. Цель данной работы заключалась в пересмотре и формулировании структурной модели самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. В модели нами выделены следующие структурные компоненты: мотивационно-целевой; содержательный; оценочно-результативный. Описаны факторы и условия, определяющие самореализацию. Осуществлен анализ видов самореализации: базовая, эзотерическая (внутренняя) и экзотерическая (внешняя) самореализации (по В.В. Байлуку). Дана характеристика уровням самореализации (адаптивный, репродуктивный, продуктивный) и критериям оценки самореализации в спортивной деятельности (результативные (объективные и социальные) и персональные (субъективные и личностные)). В модели нами показана взаимообусловленность профессионализации и самореализации, а также влияние на эти процессы и результат таких условий как потенциал человека, требования дзюдо, ресурсы дзюдо.

Ключевые слова: самореализация, профессионализация, структурная модель самореализации спортсмена.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.369-374

STRUCTURAL MODEL OF THE ATHLETE'S SELF-REALIZATION IN THE CONDITIONS OF JUDO PROFESSIONALIZATION

Susanna Kimovna Bagadirova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, Adygea State University, Maykop

Abstract

Exercising provides a person with great opportunities for self-realization. In this regard, knowledge of the features of self-realization in sports will allow predicting the effects of self-realization in conditions of professionalization in sports. The purpose of this work was to review and formulate a structural model of the athlete's self-realization in the conditions of professionalization in judo. In the model, we have identified the following structural components: motivation-target; informative; appraising and effective. The factors and conditions that determine self-realization are described. The analysis of the types of self-realization is carried out: basic, esoteric (internal) and exoteric (external) self-realization (according to V.V. Bailuk). The characteristic is given to the levels of self-realization (adaptive, reproductive, productive) and the criteria for assessing self-realization in sports (productive (objective and social) and personal (subjective and personal)). In the model, we have shown the interdependence of professionalization and self-realization, as well as the influence on these processes and the result of conditions such as human potential, judo requirements, judo resources.

Keywords: self-realization, professionalization, structural model of athlete self-realization.

Современный спорт предоставляет человеку большие возможности в плане самореализации. Тем не менее, следует отметить, что самореализоваться на высоком уровне в спортивной деятельности могут лишь 37% спортсменов, занимающихся спортом [4].

Этому способствует ряд причин объективного характера. Это такие причины как: низкий уровень материальной обеспеченности; отсутствие поддержки со стороны близких; травмы, полученные спортсменом; психологическая неготовность к новым требованиям, которые предъявляет следующий этап многолетней подготовки; различные форс-мажорные обстоятельства; политическая ситуация в мире и т.д.

Не смотря на то, что только трети спортсменам посилен высокий уровень самореализации в спорте, на наш взгляд, данная проблема заслуживает более детального изучения, так как знание особенностей (факторов, условий, уровней и т.д.) самореализации в спорте, позволит планировать и осуществлять процесс психологического сопровождения спортивной карьеры таким образом, чтобы нейтрализовать негативные факторы, а также создать условия, способствующие успешной самореализации спортсмена.

Проблема самореализации личности в спорте представлена в работах спортивных психологов (В.Э. Бушманова, 2012; Г.Б. Горская, 2017; А.Н. Радостев, О.А. Козырева, 2016; Л. Г. Уляева, 2014). Исследователями феномена самореализации личности в спорте было предложено несколько определений самореализации спортсмена, которые не имеют каких-либо разночтений. Обобщенно самореализация спортсмена – есть реализация его потенциала в ходе достижения результатов вследствие совершенствования и самовыражения в спортивной деятельности.

Анализ доступной нам научной литературы показал, что, не смотря на интерес ученых к данной проблеме, исследователями не предлагается концептуальная модель самореализации личности в спортивной деятельности. Нам представляется, что подобная модель самореализации в спортивной деятельности, позволит прогнозировать эффекты самореализации в условиях профессионализации в спортивной деятельности, а также осуществлять сопровождение данного процесса.

Подобная модель нами была уже опубликована [1]. В данной статье мы представляем доработанную структурную модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. Данная модель нами разрабатывалась с учетом специфики этапов многолетней подготовки и особенностей профессионализации в дзюдо. Во избежание пересказа этапов многолетней подготовки и содержания профессионализации в дзюдо, мы их представляем в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание этапов профессионализации личности в дзюдо

Стадии многолетней подготовки в дзюдо (этапы профессионализации в спортивной деятельности)				
Стадия базовой подготовки в дзюдо		Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей в дзюдо		
Предварительный этап подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования	Этап высших достижений
Гармоничное развитие детей, овладение основами видения противоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо под воздействием сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП	Углубленное владение техникой и тактикой дзюдо, овладение основами спортивного мастерства. На этом этапе подготовка дзюдоистов индивидуализируется. У спортсменов складывается и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности. Значительное время здесь уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям. Повышается объем и интенсивность нагрузок. Увеличивается число выступлений на соревнованиях в течение соревновательного сезона	Выход и закрепление в сборных командах города, области, федерального округа. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд	
Содержание этапов профессионализации личности в дзюдо				
На предварительном этапе спортсмены находятся в ситуации профессионального самоопределения. Спортсмены уверены в том, что будут заниматься дзюдо. Интересы и способности индивида служат основанием для выбора вида спорта. На этом этапе тренер должен показать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что в дальнейшем способствует лучшему освоению технико-тактических действий	На этапе начальной спортивной специализации индивид уже утвердился в выборе вида спорта и начинает последовательно начинать осваивать деятельность обусловленные знания, умения и качества спортсмена. На данном этапе подготовка спортсмена носит специализированный характер и направлена на разностороннее развитие физических качеств спортсмена, создание достаточно высокого потенциала двигательного потенциала	Этап углубленной специализации предполагает глубокое усвоение деятельности, овладение основами спортивного мастерства. На этом этапе подготовка дзюдоистов индивидуализируется. У спортсменов складывается и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности. Значительное время здесь уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям. Повышается объем и интенсивность нагрузок. Увеличивается число выступлений на соревнованиях в течение соревновательного сезона	На этапе спортивного совершенствования происходит активная самореализация личности. Существенно вырастают средства специальной подготовки. Расширяется соревновательная практика. К спортсменам приходит первое большое участие, они выполняют нормативы кандидата в мастера спорта, а также начинают принимать участие в международных турнирах среди старших юношей, юниоров	На этапе высших достижений тренировка спортсмена носит индивидуальный характер. К этому моменту спортсмен уже владеет обширным соревновательным опытом, знает и свободно применяет технико-тактические действия, которые позволяют эффективно оптимизировать объем и интенсивность нагрузок

На наш взгляд, структурными компонентами самореализации спортсмена являются:

- мотивационно-целевой компонент, как тактический и стратегический конструкт, осуществляющий управление, задающий направленность деятельности, позволяющий установить те личностные ресурсы, которые необходимы для самореализации;
- содержательный компонент, как системный и деятельностный конструкт, характеризующий нормативные установленные и креативные формы, методы и средства

деятельности, используемые в ходе самореализации;

– оценочно-результативный компонент, как оценочный конструкт, который позволяет осуществить анализ результатов деятельности, прогнозировать направление самореализации [1, с.26].

Самореализация предполагает активность самого субъекта, а также воздействие на него различных факторов. Внешними (социальными) факторами являются: препятствующие – нестабильность общества (К. Хорни); требования вида спорта (дзюдо), преобладание прагматических материальных аспектов профессиональной деятельности; способствующие – ресурсы социума, ресурсы вида спорта (дзюдо), требования вида спорта (дзюдо).

К числу внутренних (психологических) факторов препятствующих самореализации личности, исследователи относят: низкую самооценку (Т.З. Козлова), пассивную и неадекватную жизненную позицию (А.С. Балык), страхи (Д.А. Леонтьев), ригидность как негибкость, неготовность и неспособность реагировать на изменения, неспособность реагировать на изменения, вызванные сменой макросоциальных условий (Э.В. Галажинский, И.В. Солодовникова) и т.д. Способствующими самореализации личности факторами являются: высокий уровень мотивации занятия спортом, направленность личности на достижение наивысшего спортивного результата, объективные критерии оценки результатов достижений спортсмена (О.М. Румянцева); развитие общих психомоторных способностей, осознанной саморегуляции действий и психических состояний, реалистичностью целеполагания, полноценной Я-концепцией, конструктивными взаимоотношениями с социальным окружением (Г.Б. Горская).

Таким образом, на процесс самореализации личности влияет не малое количество внешних и внутренних факторов, которые могут и способствовать, и препятствовать самореализации. Неизменным остается то, что каждый индивид является носителем некоего личностного (внутреннего) потенциала, реализация которого зависит от внешних влияний. Из сказанного выше следует, что для полноценной самореализации личности следует создавать условия развития, а также нивелировать действие барьеров развития.

Успешность самореализации личности в дзюдо, на наш взгляд, определяется некоторыми условиями. Внешними условиями самореализации является организация в рамках учебно-тренировочной деятельности развивающей среды. Внутренними условиями самореализации являются: готовность к непрерывному самосовершенствованию; реальные и потенциальные способности, интересы и ценности, личностные качества, соответствующие требованиям дзюдо, как перспектива личностного роста; активная деятельность спортсмена, как способ его перестройки структуры и повышения уровня его внутренней организации [1, С. 26].

Вопрос определения видов самореализации на сегодняшний день в психологии находится в стадии обсуждения. На наш взгляд, наиболее детально разработанным является представление о видах самореализации философа В.В. Байлука. Он выделяет три группы видов самореализации.

К первой группе относятся виды самореализации, активация которых инициируется как самим индивидом, так и социумом. Автор их называет базовыми видами самореализации, так как они обуславливают жизненные ценности и системообразующие смыслы. Ко второй группе относятся: самопознавательная, самообразовательная, самовоспитательная, самооздоровительная виды самореализации. В.В. Байлук называет их эзотерической (внутренней) самореализацией. Она выполняет функция познания себя, нравственной и эстетической оценки. К третьей группе видов самореализации относятся те из них, в которых объект активности человека находится вне его, выступая по отношению к нему как нечто внешнее. В.В. Байлук называет экзотерической (внешней) самореализацией. Это самореализация в бытовой, профессиональной и семейной сферах деятельности. Базовая, эзотерическая (внутренняя) и экзотерическая (внешняя) самореализации создадут единую систему самореализации личности. Установление гармоничных взаимосвязей между тремя видами

самореализации указывает на гармоничное развитие личности. Согласно представлениям В.В. Байлука, смыслом целостной самореализации личности, является удовлетворение потребностей путем применения соответствующих им средств их удовлетворения [2, С. 15-16]. На наш взгляд, участие человека в спортивной деятельности позволяет установить гармоничные взаимосвязи между тремя видами самореализации.

Уровень самореализации определяется уровнем развития личности в деятельности (спортивной) и степенью адекватности приложения усилий по осуществлению деятельности. Нами выделены следующие уровни самореализации спортсмена: адаптивный, репродуктивный, продуктивный уровни [1, С. 26-27].

Адаптивный уровень характеризуется отсутствием устойчивой мотивации занятия спортом. Деятельность спортсмена на этом уровне выстраивается по усвоенной схеме. Решение возникающих задач, происходит ситуативно, по мере их возникновения. Результаты деятельности не всегда анализируются. На этом уровне спортсмен демонстрирует начальный уровень знаний техники и тактике дзюдо. Спортсмен не может самостоятельно определить свои перспективы в плане самореализации в спорте. Данному уровню самореализации соответствует предварительный этап подготовки в дзюдо.

Репродуктивный уровень самореализации предполагает, что активность спортсмена проявляется в рамках воспроизводящей деятельности. Спортсмен демонстрирует хорошее знание техники и тактики дзюдо. В соответствии с соревновательной ситуацией умеет точно применять технико-тактические действия. На этом уровне у спортсмена возникает потребность поиска альтернативных способов решения деятельностных задач. Растущие требования деятельности и конкуренция среди спортсменов, стимулирует возникновение понимания необходимости постоянного самосовершенствования, как основы самореализации. Достижение этого уровня возможно на этапах начальной и углубленной специализации в дзюдо.

На продуктивном уровне спортсмен способен: предвидеть действия противника и противостоять им; самостоятельно комбинировать известные ему связки подсечки, броски, атакующие действия и т.д.; в ходе разбора соревновательной ситуации, пользоваться индуктивным и дедуктивным выводами; самостоятельно переносить знания из смежных научных дисциплин, осуществляющих сопровождение спортсмена, при решении задач в новых ситуациях соревновательного характера; принимать неординарные решения. Самореализации спортсменов на этом уровне, характеризуется наличием профессионально-значимых качеств личности, которые обеспечивают раскрытие задатков, способностей, характера и темперамента, личностного потенциала спортсмена. Достижение этого уровня возможно на этапах спортивного совершенствования и высших достижений.

Самореализация как любой процесс имеет свой результат, достижение которого оценивается с помощью критериев, указывающих на его достижение. Такими критериями оценки самореализации в спортивной деятельности являются: результативные (объективные и социальные) и персональные (субъективные и личностные) критерии. Социальные критерии позволяют судить о самореализации в спорте с точки зрения восприятия достижений спортсмена спортивной общественностью. Объективные критерии, содержат обезличенные оценки деятельности спортсмена (очки, баллы, занятое место и т.д.). Субъективные критерии устанавливает сам спортсмен, ибо только он сам может оценить полноту самореализации, руководствуясь собственными критериями. Личностные критерии указывают на наличие психологической культуры спортсмена [3], как совокупности психологических знаний и умений спортсменов, определяющих их самореализацию в спорте [1, С. 28].

Самореализация человека возможна только в деятельности, освоение которой происходит поэтапно. Потребность человека в самореализации является движущей силой профессионального развития субъекта. В тоже время профессиональная деятельность, в нашем случае спортивная, как было сказано выше, предоставляет широкие возможности в

плане самореализации человека. Успешность профессионализации обуславливается потенциалом человека, требованиями дзюдо, ресурсами дзюдо. Точно также успешную самореализацию обуславливают потенциал человека, требования дзюдо, ресурсы дзюдо.

На рисунке 1 представлена взаимообусловленность профессионализации и самореализации, а также влияние на эти процессы и результат (профессионализация и самореализация, в научной литературе представлены как процесс и как результат активности человека) таких условий как потенциал человека, требования дзюдо, ресурсы дзюдо.

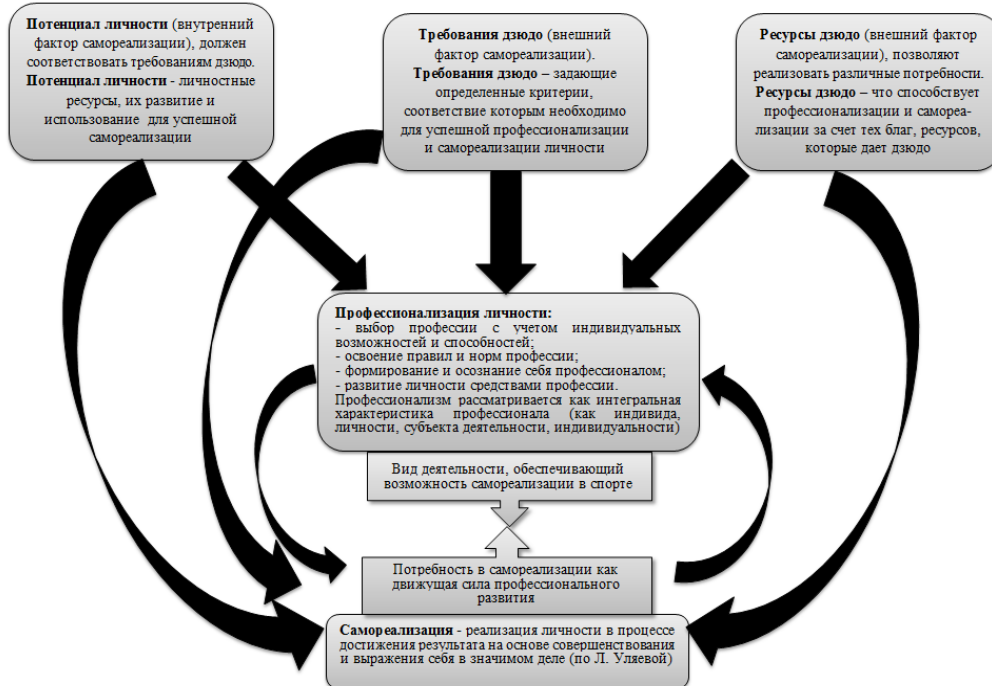


Рисунок 1 – Требования и ресурсы, определяющие качество самореализации личности в ходе ее профессионализации

Таким образом, представленная нами структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо, на наш взгляд, позволит планировать и осуществлять процесс психологического сопровождения спортивной карьеры таким образом, чтобы нейтрализовать негативные факторы, обуславливающие самореализацию в спорте, а также создать условия, способствующие успешной профессионализации спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багадирова, С.К. Модель самореализации спортсмена в ходе профессионализации (на примере дзюдо) / С.К. Багадирова // Психология спорта: наука, искусство, профессия : материалы Первой всероссийской конференции с международным участием, 6-7 декабря 2019 г. / Московский институт психоанализа. – Москва, 2019. – С. 22–29.
2. Байлук, В.В. Сущность самореализации личности и ее структура / В.В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 4. – С. 12–17.

REFERENCES

1. Bagadirova, S.K. (2019) "The athlete's self-realization model during professionalization (judo example)", *Sports Psychology: Science, Art, Profession, Materials of the First All-Russian Conference with International Participation, 6-7 December 2019 at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, 2019*, pp. 22-29.

2. Bailuk, V.V. (2011). "The essence of self-realization of personality and its structure", *Pedagogical education in Russia*, No. 4, pp. 12-17.

Контактная информация: susanna22@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.12.2019

УДК 159.9:796.011

УЧАСТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Виктор Иванович Гончаров, доктор психологических наук, профессор, Наталья Алексеевна Гончарова, старший преподаватель, Евгений Александрович Мухачев, старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток

Аннотация

Целью представленной работы явилось исследование когнитивного содержания процесса формирования двигательных навыков. Для этого с показателями процесса формирования двигательных навыков с помощью корреляционного анализа сопоставлялись отдельные показатели и характеристики внимания (сосредоточенность и устойчивость), смысловой памяти, мышления (типы мышления и умственные способности). Хотя исследование и было выполнено в русле доказательства участия сознания в процессе формирования двигательных умений и навыков, проведенного еще в 30–50 годах прошлого века, но было направлено на получение специальных данных по участию психических процессов в формировании разных по структуре и содержанию двигательных навыков. Использовалась специально разработанная для этого экспресс-методика по исследованию процесса формирования двигательных навыков, валидность и надежность которой была показана в более ранней публикации. Проведенное исследование обнаружило определенное и активное участие психических функций в процессе формирования даже относительно несложных двигательных навыков. При этом в процессе пролонгированного формирования двигательных навыков происходит перераспределение роли этих функций – одни из них ее утрачивают, другие, наоборот, приобретают. Полученные данные имеют теоретическое значение, связанное с раскрытием внутренней психологической природы процесса формирования различных по форме и содержанию двигательных навыков. Кроме этого, при расширении и систематизации таких данных появляется возможность их использования для оптимизации управления процессом освоения двигательных навыков в физической культуре и спорте, в других видах деятельности.

Ключевые слова: формирование двигательного навыка, психические процессы, экспресс-методика, корреляционный анализ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.374-380

PARTICIPATION OF THE MENTAL PROCESSES IN FORMATION OF MOTOR SKILLS

Viktor Ivanovich Goncharov, the doctor of psychological sciences, professor, Natalia Alekseevna Goncharova, the senior teacher, Evgeniy Alexandrovich Mukhachev, the senior teacher, Far Eastern Federal University, Vladivostok

Abstract

The aim of the presented article was to study the cognitive content of the process of formation of motor skills. For this purpose, the separate indicators and characteristics of attention (concentration and stability), semantic memory, intellection (types of thinking and mental abilities) were compared with indicators of the motor skills formation process by means of correlation analysis. Although the research was carried out in line with the proof of the participation of consciousness in the formation of motor skills, conducted in the 30th-50th years of the last century, it aimed to obtain special data on the participation of mental processes in the formation of different in structure and content motor skills. The specially developed rapid methodology was used to study the motor skills formation process, the validity and reliability of which was proved earlier. The conducted study found the certain and active participation of the mental functions