

ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-СПРИНТЕРОВ

DOI: 10.25629/НС.2021.10.15

Залиханова А.А., Разина Т.В.

Институт мировых цивилизаций

Москва

Аннотация. Проблеме ценностей спортсменов выступающих в спорте высших достижений в современных психологических исследованиях уделяется недостаточное внимание, тем не менее именно система ценностей детерминирует мировоззрение, мотивацию, соревновательную деятельность спортсменов, в значительной степени влияя на спортивный результат. Целью данного исследования является изучение состава и структуры системы ценностей спортсменов-спринтеров.

С помощью методики «Система ценностей человека» (А. Адлер) была изучена система ценностей у 68 высококвалифицированных спортсменов-спринтеров различных видов спорта (легкая атлетика, велоспорт, плавание). Полученные данные свидетельствуют, что наиболее значимыми, универсальными для представителей всех изученных видов спорта ценностями являются «комфорт», «здоровье», «занятие спортом» и «финансовая безопасность». Так же были выделены и специфические группы ценностей, для спортсменов различных видов спорта.

Ключевые слова: спорт высших достижений, спортивная деятельность, система ценностей, спортсмены-спринтеры, легкая атлетика, плавание, велоспорт, велоспорт-ВМХ, индивидуальный подход, психическая напряженность, стресс.

Введение

Спорт представляет собой специфический вид трудовой деятельности, основой которой является регламентируемое соперничество, достижение максимальных спортивных результатов, постоянное увеличение физических и психических нагрузок. Спорт является постоянно развивающейся и совершенствующейся сферой профессиональной деятельности – появляются новые виды спорта, ставятся новые рекорды. Спорт высших достижений, и в первую очередь – олимпийский спорт, является важнейшей имиджевой составляющей государства на мировой арене, наряду с достижениями в экономической, научной, культурной сферах. Спорт высших достижений помимо всего прочего позволяет установить пределы человеческих возможностей и непрерывно совершенствовать тренировочный и соревновательный процесс. Так на XXXII Олимпийских играх в Токио, было установлено 23 мировых рекорда (легкая атлетика, плавание, велоспорт, стрельба, тяжелая атлетика). Установление мировых рекордов всегда неразрывно связаны с предельными физическими, психическими возможностями человека. Как правило, все спортсмены, соревнующиеся в спорте высших достижений, имеют высочайший уровень физической подготовки и технического мастерства, подходят к соревнованиям на пике своей формы. В силу этого зачастую победу одерживает спортсмен, более подготовленный в психологическом плане. Таким образом особенности психики спортсмена, его личностные черты, мотивация, система ценностей могут играть решающую роль и требуют глубокого изучения.

Специфичность спортивной деятельности определяется тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса, невозможна адаптация к нагрузкам и соответственно, невозможно достичь высокого уровня тренированности спортсмена [8]. Врач высшей категории по спортивной медицине В.Н. Гладков в своих трудах отмечает: «у пловцов высокой квалификации нет ни одной функциональной системы, ни одного органа, которые в периоды интенсивных нагрузок не находились бы в состоянии максимального напряжения, грозя переходом в перенапряжение в тот или иной период подготовки» [3] Постоянная, чрезмерная психическая нагрузка ведет к снижению функциональных возможностей и адаптационных резервов и как следствие, к

раннему «выгоранию». Причины «выгорания» наряду с тяжелыми условиями тренировочных занятий, чрезмерным физическим утомлением, недостатком времени для полноценного восстановления, отмечается однообразие, эмоциональное и физическое изнеможение [1]. Как отмечает Б.П. Яковлев, для успешной спортивной деятельности необходимо создать оптимальный уровень эмоциональной напряженности, а знание мотивационно-эмоциональной сферы личности спортсмена, его жизненные ценности позволит целенаправленно готовить спортсмена к достижению высоких результатов [11, 12].

Как правило, психологическая подготовка спортсмена происходит в основном с упором на повышение его мотивации, в первую очередь мотивации достижения, состязательности, соревновательности. Тем не менее, иерархия мотивов детерминируется в первую очередь системой ценностей человека [14, 16, 17]. Система ценностей играет роль повседневных ориентиров в предметной и социальной действительности человека, обозначений его различных практических отношений к окружающим предметам и явлениям. С одной стороны, система ценностей имеет универсальный для конкретного времени и места культурно и исторически обусловленный характер, обеспечивает ценностно-нормативное единство мировоззрения и поведения больших и малых социальных групп [7]. С другой стороны, индивидуальная система ценностей может обладать существенными отличиями, обусловленными событиями личной историей, особенностями воспитания, учебной и профессиональной деятельности.

Общие культурно-исторические ценности должны быть присвоены, интериоризированы конкретным человеком, осознаны, отрефлексированы, они должны приобрести личностную значимость, чтобы в дальнейшем определять личностные смыслы, жизненные цели, регулировать мотивационно-потребностную систему [6]. Ценности существуют в виде идей, идеалов и имеют особую важность для человека, это то, что он готов оберегать, ради чего готов жертвовать своим комфортом и даже жизнью, терпеть лишения. Именно поэтому знание ценностей, их системы, иерархии у спортсменов высшей квалификации открывает возможности для более эффективной психологической подготовки. Ценности спортсменов-студентов изучены достаточно подробно [2, 4, 5, 13], но ценности спортсменов высшей квалификации изучались не столь детально в силу определенных организационно-технических сложностей [15].

Профессиональная деятельность оказывает существенное воздействие на личность, вплоть до профессиональных деформаций, а соответственно можно говорить, что профессиональная деятельность также формирует и систему ценностей. Спортсмены высшей квалификации с самого раннего возраста личностно, эмоционально, физически включены в спортивную деятельность, что, безусловно, накладывает свой отпечаток на систему ценностей. Таким образом, спортсмены различных спортивных дисциплин могут обладать определенными ценностями, не актуальными для спортсменов других дисциплин. В свою очередь, спортсмены, как более широкая профессиональная группа должны обладать и универсальными, общими для всех ценностей, которые могут отсутствовать или быть не так ярко выражены в других профессиональных группах. В данном исследовании мы рассматриваем спортсменов-спринтеров, и эта особенность в свою очередь также может обусловить наличие общих ценностей.

Целью данного исследования является изучение состава и структуры системы ценностей спортсменов-спринтеров, выступающих в спорте высших достижений, что позволит оптимизировать процесс психологического сопровождения, направленный на профилактику психической напряженности, «выгорания» и как следствия травматизма.

Мы предполагаем, что в системе ценностей спортсменов-спринтеров будут иметь место как универсальные ценности, так и специфические ценности, что детерминируется спецификой спортивной деятельности.

Методы исследования

Для диагностики спортсменов использовалась методика «Система ценностей человека» А. Адлера [10]. Данная методика была использована потому, что она изначально включает группу «физических ценностей», которые с необходимостью должны присутствовать у спортсменов в связи со спецификой их деятельности. В данной методике представлен список из 40

ценностей, которые разбиты на три группы (физические, эмоциональные, интеллектуальные). Спортсменам предлагалось из каждой группы выбрать по пять ценностных характеристик, которые имеют наибольшее значение, затем выбрать из 15 получившихся ценностей 10 наиболее важных, вне зависимости от группы, проанализировать и присвоить ранг по мере убывания их значимости, записав на первое место самую важную, на последнее место – наименее важную.

Выборка испытуемых составила 68 спортсменов-спринтеров квалификации мастер спорта, мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта (чемпионы Европы, Мира, призеры Олимпийских игр), члены сборных команд России. Возраст спортсменов от 18 до 29 лет, из них девушек – 42,6 %, юношей – 57,3 %. Испытуемые были поделены на группы в соответствии с их видом спорта: легкая атлетика (n = 28), велоспорт трековые велогонки (n = 17), велоспорт BMX (n = 18), плавание (n = 5).

Так же использовался метод интервью на ограниченной выборке (11 спортсменов-спринтеров квалификации мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта (Олимпийские чемпионы и серебряные призеры, XXVIII, XXIX, серебряные и бронзовые призеры XXX, XXXI, XXXII, а также чемпионы, призеры чемпионатов, Кубков Европы и Мира).

Поскольку основным положением данной работы является связь специфики деятельности и особенностей системы ценностей, дадим краткое описание спортивной деятельности в рамках каждого вида спорта.

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, в нашем исследовании мы рассматриваем дисциплину спринт, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону: гладкий бег (без препятствий) на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, не используется дополнительного оборудования, представляет собой одно из естественных действий человека как представителя биологического вида.

Трековые велогонки – вид велоспорта, проходящий на велотреках или велодромах. Входят в программу Олимпийских игр. В данной работе исследуются спортсмены, участвующие в спринтерских гонках, дистанция которых обычно составляет от 2-3 кругов (в зависимости от длины трека). В них ключевую роль играют силовая мощность гонщиков и тактики достижения победы на небольшом количестве кругов. Трековый велосипед – сложное техническое устройство, требующее длительного освоения. Движения в данном виде спорта не является биологически естественным для человека, это технически и координационно сложный, травмоопасный вид спорта.

BMX-racing («велосипедный мотокросс») – одна из дисциплин велосипедного спорта. Гонка «Классик» (Олимпийская дисциплина) – на грунтовой или асфальтовой трассе не менее 300 метров, соревнование на скорость прохождения. Старт даётся со стартовой горы высотой от 1,5 до 8 метров, на трассе, как правило состоящей из четырёх прямых и трёх виражей, располагаются различные препятствия: «стол», двойной трамплин или «верблюд», тройной трамплин, «ступенька», волны и многие другие. Стартуют в одном заезде одновременно до восьми спортсменов. Во время квалификации лучшие 4 гонщика из каждого предварительного заезда проходят в следующий этап, и так до самого финала. Велосипеды типа BMX, – сложное техническое устройство, требующее длительного освоения. Движения в данном виде спорта не является биологически естественным для человека, это технически и координационно сложный, травмоопасный вид спорта.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Один из базовых видов спорта и человеческой активности в целом, не требует специальных технических приспособлений. Мы рассматриваем плавание в бассейне (50 м); на Олимпийских играх используются только 50-метровые бассейны, глубина бассейна не менее 2 метров; температура воды от 25°C до 28°C.

Результаты и обсуждение

Основные результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранги ценностей в различных группах спортсменов

Ценности	Общее	Легкая атлетика	Велоспорт-ВМХ	Велоспорт (гонки на треке)	Плавание
1	2	3	4	5	6
Ремесленная деятельность	0,00	0	0,00	0,00	0,00
Привлекательность	3,00	0	3,00	0,00	0,00
Комфорт	1,36	1,38	1,00	1,71	1,00
Занятия спортом	2,64	2,65	2,80	2,57	2,00
Богатство	4,50	4,50	0,00	0,00	0,00
Внешний вид	3,51	3,75	3,33	0,00	0,00
Здоровье	2,25	2,30	2,25	2,25	2,00
Отпуск	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Условия работы	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Финансовая безопасность	3,62	3,90	4,07	2,54	4,33
Сила	4,65	4,00	3,75	6,00	5,00
Проявление активности	4,50	4,67	4,71	4,00	4,67
Путешествия	5,44	5,42	5,50	0,00	0,00
<i>Средний ранг по группе ценностей «Физические»</i>	2,73	2,51	2,34	1,47	1,46
Ответственность	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00
Эмоциональное постоянство	5,81	6,60	5,60	4,00	6,00
Престиж	6,53	6,40	6,83	5,50	9,00
Состязательность	5,64	6,40	5,82	5,20	4,25
Религия	6,32	6,86	6,00	5,50	6,00
Безопасность	6,86	7,50	7,00	5,33	0,00
Доверие	5,25	5,00	5,50	0,00	0,00
Интимные отношения	7,55	8,50	8,50	5,00	0,00
Любовь	8,14	8,94	7,70	6,71	9,00
Дружелюбие	9,00	0,00	9,00	0,00	0,00
Страсть	7,19	8,33	7,83	5,75	5,00
Открытость	7,00	0,00	0,00	7,00	0,00
Отдача	7,44	8,21	7,50	6,33	8,00
Помощь	8,68	8,29	9,00	8,88	10,00
<i>Средний ранг по группе ценностей «Эмоциональные»</i>	6,81	6,07	6,16	4,66	4,09
Обучение	8,12	8,00	6,50	8,67	0,00
Творчество	8,36	8,00	9,33	8,00	0,00
Мудрость	7,00	7,00	0,00	0,00	0,00
Сложность	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00

1	2	3	4	5	6
Принятие решений	8,21	8,30	8,25	8,00	8,00
Умение абстрагироваться	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00
Независимость	8,47	8,14	9,27	8,67	6,80
Совершенствование	8,66	9,00	8,83	8,55	8,00
Плановость	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чтение	9,00	0,00	0,00	9,00	0,00
Общение	8,36	8,00	8,00	9,00	10,00
Разум	7,57	5,00	0,00	9,00	7,00
Точность	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Средний ранг по группе ценностей «Интеллектуальные»</i>	7,06	5,50	3,86	5,30	3,68

Материалы исследования показывают, что для высококвалифицированных спортсменов-спринтеров наибольшее значение имеют ценности из группы «физические» ($\bar{x} = 2,73$), ценности из групп «эмоциональные» ($\bar{x} = 6,73$) и «интеллектуальные» ($\bar{x} = 7,06$) менее значимы (таблица 1).

Все спортсмены исследуемых видов спорта отметили как наиболее важные и значимые ценности, это ценности физического характера: «комфорт», «здоровье», «занятие спортом», «финансовая безопасность». Примечательно, что ценность «комфорт» спортсмены отметили как самую значимую, на втором месте «здоровье» и на третьем, «занятия спортом». Надо полагать, что высококвалифицированным спортсменам, выступающим на соревнованиях Международного уровня, тренирующихся по две, а порой и три тренировки в день, 6 дней (а порой и 7 дней) в неделю, и для них необходимы комфортные условия тренировочной и соревновательной деятельности, от чего напрямую зависит здоровье³ спортсменов, так как только при наличии здоровья возможна финансовая безопасность и сами занятия спортом. От чего, напрямую зависит главный продукт профессиональной спортивной деятельности – спортивное достижение, максимальный спортивный результат (победа на соревнованиях, установление личного, мирового, олимпийского рекорда). Таким образом, можно сказать, что ценность комфорта является одной из основных, которые детерминируют поведение спортсменов вне зависимости от их спортивной дисциплины. Эту особенность необходимо учитывать при организации тренировочных и соревновательных циклов, а также циклов труда и отдыха.

Слово «комфорт» заимствовано в первой половине XIX в. из английского языка, где comfort означает «поддержка», «укрепление», во французском языке «подкрепление», от латинского языка confortare «укреплять» [9]. Изучая энциклопедии, словари современности, мы обнаружили противоречия в понимании слова «комфорт». Для правильного понимания и дальнейшего исследования физических ценностей спортсменов с помощью метода интервью мы узнали, как спортсмены трактуют ценность «комфорт»; эмоциональная окрашенность ответов спортсменов, хорошо видна из примеров:

- «Совпадение многих факторов. Настрой, здоровье, поставленные цели, ощущение внутреннего резерва и сил, внутренняя гармония. Спокойствие в семье и группе»;
- «Удовлетворенность, комфортные условия тренировочного процесса»;
- «Погодные условия. Хорошие условия (хороший инвентарь, позитивная атмосфера);
- «Поддержка и вера тренера и семьи»;

³ Здоровье – в соответствии с определением ВОЗ (1948), «Здоровье, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»

- «Комфорт в тренировках создает тренер. Тренер настраивает, поддерживает и вселяет уверенность в себе. Привлекает стремление стать лучшей, сильнее и быстрее»;
- «Когда я чувствую, что все мышцы включены в работу, что нет травм»;
- «Благоприятные условия тренировок».

Таким образом, ценность комфорта у спортсменов высшей квалификации может трактоваться не как гедонистическая, а как фактор, необходимый для успешной профессиональной спортивной деятельности.

Интересно, что ценность «привлекательность», внешний вид» важна только для представителей велоспорта-ВМХ, это обусловлено гендерным фактором, так как в данных видах спорта в нашей выборке значительно больше женщин, чем мужчин, а также большей нацеленностью спортсменов ВМХ на внешние эффекты, большей зрелищностью данного вида спорта.

Для легкоатлетов специфической ценностью является «богатство», в то время, как представители других видов спорта данную ценность вообще никак не обозначили, что, возможно, связано с тем, что изначально в легкую атлетику, как вид спорта, не требующий больших материальных затрат, идут дети из семей со средним и даже низким достатком. Спортивные победы и успехи в данном случае воспринимаются как способ повысить свой статус, и, как следствие, материальный уровень.

Необходимо отметить, что ряд физических ценностей не имеют субъективной значимости для спортсменов. Такие ценности как «ремесленная деятельность», «отпуск», «условия работы» никак не проявляются и не важны для высококвалифицированных спортсменов-спринтеров. Можно предположить, что «ремесленная деятельность, т.е. какое-либо хобби, способность что-то делать своими руками, не важна сама по себе, так как спортсмен в силу своей профессиональной деятельности выполняет иные функции и задачи и не имеет особо времени для занятий ремеслом.

Для спортсменов высокой квалификации отпуска, в обыденном понимании, не существует, так как находясь в отпуске, спортсмен всё равно соблюдает режим (сна, питания и т.д.), выполняет физическую нагрузку небольшой интенсивности, да и сам отпуск достаточно непродолжительный, чтобы, находясь на отдыхе между соревновательными сезонами не потерять спортивную форму.

В спортивной деятельности требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку строго регламентированы (В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Приказ от 20.08.2019 №673 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»; Приказ от 01.06.2021 №391 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»; Приказ от 30.08.2013 №684 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-ВМХ»; Приказ от 30.08.2013 №683 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-трек») и не несут субъективную ценность.

«Эмоциональные» и «интеллектуальные» ценности имеют намного меньшую значимость для спортсменов, чем физические. Тем не менее, здесь важно определить какие ценности для спортсменов общие, а какие специфические. Среди эмоциональных ценностей достаточно большое число было выбрано спортсменами всех исследуемых групп, что говорит о том, что эмоциональные ценности хоть и не ведущие в системе ценностей, но занимают достаточно большое место. Этот факт могут объяснить несколько причин – средний возраст исследуемых спортсменов 25 лет, стаж спортивной деятельности 20 лет, тренировочный процесс в основном обусловлен высокими, интенсивными и объемными нагрузками, а эмоциональную окраску дают непосредственно соревнования: «Тренировки не самая любимая часть. Люблю соревноваться» (по материалам интервью с Заслуженным мастером спорта, серебряным призером XXIX, и бронзовым призером XXX Олимпийских игр по плаванию). Так среди эмоциональ-

ных ценностей общими являются эмоциональное постоянство (что соответствует эмоциональной устойчивости, выдержке, способности к самоконтролю, что является важнейшим условием эффективной состязательности), состязательность (как уже отмечалось, сам факт соревнования дает эмоциональный драйв спортсменам, положительные эмоции), престиж (участие в соревнованиях высокого уровня лично значимо для спортсмена), отдача (показать и увидеть результат затрачиваемых годами усилий). Такие ценности как любовь, страсть и помощь отражают общечеловеческие ценности, которые приобретают особую актуальность в юношеском возрасте и в ранней молодости, у спортсменов же в силу режима, тренировочных процессов возможность иметь близкого любимого человека, друзей, зачастую депривирована. Ценность религии, вероятно обозначается в силу присутствия элемента случайности на любых спортивных состязаниях, что обуславливает обращение спортсменов к вопросам сверхъестественного, высших сил.

К числу специфических ценностей относится ценность ответственности у легкоатлетов, ценность дружелюбия у представителей ВМХ, и открытость для гонок на треке. На наш взгляд это обусловлено характером вида спорта, поскольку в легкой атлетике результат спортсмена на прямую не зависит от других участников соревнований (спортсмен бежит по выделенной дорожке) и вся мера ответственности за результат целиком ложится исключительно на него самого. Что касается велоспорта – ВМХ и трека – спортсмену необходимо оценивать ситуацию, действия других участников, быть достаточно открытым и чувствительным к окружающим чтобы по возможности спрогнозировать ситуации в процессе соревнований.

Что касается интеллектуальных ценностей, общими, универсальными для всех групп спортсменов являются принятие решений (поскольку это является неотъемлемым элементом спортивной деятельности как на стратегическом, так и на тактическом уровне в процессе соревнования), независимость (поскольку как правило спортсмен вынужден следовать указаниям тренера, вынужден соблюдать спортивный режим, во-многом ограничивать себя и практически полностью подчинять свою жизнь спортивной деятельности), совершенствование (спортсмен находится в постоянном совершенствовании себя, что требует в том числе значительных когнитивных усилий), общение (также значимая ценность, поскольку является довольно депривированной в силу специфики образа жизни спортсменов, включенности в тренировочный и соревновательный процесс, ограниченностью контактов).

Что касается специфических ценностей, то для легкоатлетов таковыми являются мудрость и умение абстрагироваться, возможно в силу специфики самой спортивной деятельности (бег по выделенной дорожке предполагает умение отключиться и от соперников, и от всех мешающих внешних факторов). Для велосипедистов-трековиков специфической интеллектуальной ценностью является чтение: «Я испытываю самоудовлетворение от того, что делаю какие-то вещи не так как другие (лучше). Имею в виду самодисциплину (питание, режим, изучение тематической литературы), что в принципе в спорте является добровольным выбором» (по материалам интервью с Заслуженным мастером спорта, серебряным призером XXXI и бронзовым призером XXXII Олимпийских игр). На данный момент трудно однозначно проинтерпретировать этот факт, и он требует дальнейшего изучения, важно понять почему не только велосипедисты-трековики выбирают ценность чтения, но и почему для других спортсменов эта ценность не актуальна. Для пловцов – специфической ценностью является сложность, т.е. потребность решать нетривиальные задачи. Возможно, это следствие специфики соревнований пловцов, когда сенсорная стимуляция и ориентация в воде крайне ограничена (редуцированы слуховые и зрительные стимулы, а кинестетические – от движения воды могут быть достаточно обманчивы, чтобы адекватно оценить ситуацию в бассейне).

Тем не менее, помимо абсолютной значимости той или иной ценности, важны характеристики структурной организации системы ценностей.

С помощью метода экспресс χ^2 нами было определена степень подобию ценностной структуры у всех групп спортсменов (таблица 2).

Таблица 2 – различия в структурных характеристиках систем ценностей у спортсменов различных видов спорта

Виды спорта	χ^2	p
легкая атлетика и ВМХ	0,669840	0,000002
легкая атлетика и гонки трек	0,520359	0,000578
легкая атлетика и плавание	0,449104	0,003650
ВМХ и гонки трек	0,545303	0,000274
ВМХ и плавание	0,458423	0,002931
гонки трек и плавание	0,588095	0,000066

Условные обозначения: χ^2 – значения коэффициента, p – уровень значимости отличий

Таким образом, мы можем констатировать, что структура ценностей в каждом виде спорта имеет значимые отличия по сравнению с остальными. Это говорит о том, что особенности спортивной деятельности как профессиональной (действия, операции, условия деятельности и т.д.) выступают значимым фактором, обуславливающим особенности ценностей в структуре личности спортсмена. Это обуславливает требование индивидуального подхода, разработки специализированных программ психологического сопровождения для представителей каждого вида спорта.

Выводы и заключение

Сравнительный анализ результатов ранжирования ценностей высококвалифицированных спортсменов-спринтеров показал, что наиболее значимые ценности универсальные для всех испытуемых спортсменов являются физические, а в частности «комфорт», «здоровье», «занятие спортом» и «финансовая безопасность». Менее значимы для спортсменов эмоциональные ценности, среди них универсальными являются «эмоциональное постоянство», «престиж», «состязательность», «религия». Наименьшей значимостью обладают интеллектуальные ценности, универсальными из которых являются «принятие решений», «независимость», «совершенствование», «общение».

К числу специфических ценностей для спортсменов-легкоатлетов относятся «богатство», «ответственность», «мудрость», «умение абстрагироваться». Специфические ценности спортсменов, соревнующихся в велоспорте на треке, являются «открытость», «чтение». У велосипедистов, специализирующихся в велоспорте-ВМХ, специфические ценности, это «привлекательность», «дружелюбие». У пловцов, специфической ценностью является «сложность».

Каждый вид спорта детерминирует свою систему ценностей, это говорит о том, что особенности спортивной деятельности формируют свою структуру ценностей.

Знание структуры ценностей, а также наиболее значимых ценностей высококвалифицированных спортсменов-спринтеров позволит тренеру создавать оптимальные условия и средства спортивной тренировки, сформировать высокий уровень мотивации спортсмена, использовать педагогический принцип индивидуализации.

Библиография

- Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2015. – 148 с.
- Габдуллин Р.И., Кузьмин А.М., Селиверстова И.Н. Педагогические условия формирования социально-значимых ценностей студентов-спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4. С. 98-104.
- Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 152 с.
- Кузьмин, А.М. Изучение ценностных ориентаций студентов-спортсменов / А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т.2. – № 1 (2). – С. 66–72.

5. Лубышева, Л.И. «Спорт в моей жизни»: ценностные ориентации студентов-спортсменов в аспекте социологического анализа // Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 5–7.
6. Психология высшей школы в союзном государстве / Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Александрова Р.А. и др. под ред. Кандыбович С.Л., Разина Т.В. Минск: Харвест, 2019. 672 с.
7. Студент вуза на рубеже 2020-х: перспективы развития личности и здоровья : монография / под ред. проф. Е.Л. Николаева. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2021. – 360 с.
8. Уляева Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 144 с.
9. Шанский Н.М. Школьный этимологический словарь русского языка. Происхождение слов / Н.М. Шанский, Т.А. Боброва. – М.: Дрофа. 2004. 398 с.
10. Шумова Н.С. Психодиагностика в физической культуре и спорте : методики и алгоритмы их использования : учебное пособие. – М., «РГУФКСМиТ». 2017 – 232 с.
11. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б.П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. – 201 с.
12. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.
13. Amorese, A. J., Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior // *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22: 63-84
14. Bezci S. Investigating the Relationship between the Perceptions of Taekwondo Athletes towards Coach-Athlete Relationship, Task and Ego Orientation in Sports, and Motivation in Sports // *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL & SCIENCE EDUCATION* 2016, VOL. 11, NO. 15, 8436-8447
15. Duda, J. L., & White, S. A., (1992). Goal orientations and beliefs about the cause of sport success among elite skiers // *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
16. Koenig, C.J., Butki, B.D. (2000). Motivation, goal orientation, and perceived motivational climate in youth soccer players // *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22 (4), 358.
17. Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., Coll, G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender // *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (1), 181-191.

GENERAL AND SPECIFIC FEATURES OF THE VALUE SYSTEM SPORTSMEN-SPRINTERS

DOI: 10.25629/HC.2021.10.15

Zalikhanova A.A., Razina T.V.

Institute of World Civilizations

Moscow

Abstract. In modern psychological research, insufficient attention is paid to the problem of values of athletes performing in elite sports in modern psychological research; nevertheless, it is the system of values that determines the worldview, motivation, and competitive activity of athletes, significantly influencing sports results. The purpose of this research is to study the composition and structure of the value system of athletes-sprinters.

With the help of the methodology "The system of human values" (A. Adler), the system of values was studied in 68 highly qualified athletes-sprinters of various sports (athletics, cycling, swimming). The data obtained indicate that the most significant, universal values for the representatives of all the studied sports are "comfort", "health", "playing sports" and "financial security". Also, specific groups of values were identified for athletes of various sports.

Key words: elite sport, sports activity, value system, athletes-sprinters, athletics, swimming, cycling, cycling-BMX, individual approach, mental tension, stress.