

Психологічні перспективи. – Випуск 12. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. – С. 134-142.

С.134

*Ольга Савиченко, м. Житомир*

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

*У статті аналізуються вікові особливості ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці. Досліджується вплив соціальних, діяльнісних та особистісних факторів на розвиток спортивних здібностей юнаків. Вікові особливості поведінки спортсменів розглядаються у зв'язку з ситуацією вступу до вузу.*

**Ключові слова:** цінності, мотивація, регуляція.

*В статье анализируются возрастные особенности ценностно-мотивационной регуляции развития спортивных способностей в юношеском возрасте. Исследуется влияние социальных, деятельностных и личностных факторов на развитие спортивных способностей юношей. Возрастные особенности поведения спортсменов рассматриваются в связи с ситуацией поступления в вуз.*

**Ключевые слова:** ценности, мотивация, регуляция.

С.135

*The problem of age peculiarities of value-motivational regulation of sport abilities development in youth age is analyzed in the article. The influence of social, activity and personal factors on sport abilities development of youngsters is researched. Age peculiarities of sportsmen's behavior are analyzed in the connection with the situation of the entering the higher educational institution.*

**Key words:** values, motivation, regulation.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими практичними завданнями.** Психологічні особливості регуляції поведінки спортсменів зумовлюються дією факторів соціального, діяльнісного, особистісного характеру, взаємодія яких значною мірою залежить і від вікових особливостей спортсменів.

**Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми.** Розвиток спортивних здібностей значною мірою визначається

рівнем розвитку регуляційних процесів. Визнаючи важливість регуляції для розвитку здібностей, слід враховувати той факт, що різноманітні регуляційні утворення найбільш інтенсивно розвиваються у юнацькому віці. В рамках різних теоретичних підходів юнацький вік охоплює період від 11-12 до 23-25 років [2; 3; 7; 8; 17]. На нашу думку, для визначення механізмів розвитку здібностей важливими є, перш за все, психологічні характеристики, вікові межі.

Юнацький вік вважається періодом активного самопізнання, професійного та особистісного самовизначення. У роботах К.О. Абульханової-Славської, Г.С. Костюка та інших вчених розвиток особистості в юнацькому віці пов'язується з дією соціальних та рефлексивних механізмів [1; 8; 11; 15]. На думку Б.Г. Ананьєва, у період юності відбувається перехід від освоєння нових соціальних ролей та орієнтації на дорослі норми поведінки до освоєння професійних ролей та самостійності [2]. За А.В. Петровським, психологічні особливості такого переходу, як і весь розвиток особистості визначається типом групи, в яку людина включена [13]. На його думку, основна мета розвитку особистості – бути значимим іншим для значимого іншого. Ця потреба в ранньому юнацькому віці задовольняється шляхом ідентифікації з людьми, які достатньо визнані в колі значимих інших, а у пізній юності - шляхом персоналізації в колі значимих інших своєю несхожістю з ними.

Аналіз наукових джерел з проблеми вікових особливостей юнацького віку дозволяє виділити такі психологічні утворення юнаків регуляційного характеру: орієнтація на майбутнє та планування майбутнього, критичність та самокритичність, самостійність, активність та продуктивність мислення, почуття моральної відповідаль-

### С.136

ності, зрілість вольової сфери, свідоме долаття перешкод, самоаналіз, постійна взаємодія теперішнього і майбутнього у свідомості, потреба у самовихованні, у свідомій саморегуляції, зростання самоповаги, самоконтроля, “пошук себе”, соціальне та особистісне самовизначення, вибір професійної діяльності, рефлексія, здатність до саморегуляції діяльності [5; 1; 3; 7; 9; 17].

Таким чином, саме у юнацькому віці послідовно актуалізується дія соціальних, діяльнісних, особистісних факторів розвитку особистості. В період юності не лише з'являється потреба, але і формується здатність до саморегуляції спочатку на діяльнісному, а потім і на особистісному рівні [12].

Наше дослідження вікових особливостей розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці ґрунтувалося на уявленнях про самостійність мислення юнаків, професійну спрямованість їх поведінки, усвідомлюваність та цілеспрямованість регуляції спортивної діяльності [5; 10; 14; 15].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри те, що у багатьох дослідженнях вказується на роль ціннісно-мотиваційних факторів, усвідомленої регуляції поведінки та вікових закономірностей у розвитку спортивних здібностей, в жодному з них не представлено дослідження особливостей ціннісно-мотиваційної регуляції спортивних здібностей у юнацькому віці.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Вивчити вікові особливості ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для вивчення вікових особливостей ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці ми використали метод біографічної бесіди, в ході якої використовувалися питання щодо ставлення досліджуваних до спорту, використовуваних ними регуляційних стратегій, аналізу етапів їх спортивного шляху та ситуацій спортивного життя, рефлексії розвитку спортивних здібностей тощо.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити загальні *тенденції* вікового розвитку регуляційних процесів спортсменів юнацького віку, до яких ми віднесли такі:

- *усвідомлене ставлення юнаків до спортивної діяльності*, що виражається у спробах зрозуміти механізми розвитку спортивних здібностей, потребі в аналізі окремих завдань, потребі у спілкуванні з успішними спортсменами;

- *емоційне насичення спортивної діяльності* (задоволення від спортивних вправ, потреба у фізичній активності, емоційне спілкування

с.137

у групі спортсменів, зміщення активності з діяльності спілкування на діяльність тренування, оцінка своєї діяльності на основі суб'єктивних вражень і відчуттів);

- *вплив поведінки тренера та інших спортсменів на інтенсивність та якість діяльності* (підвищення активності спортсменів різного рівня після похвали та заохочення, стрімкий ріст тренувальної активності у групі більш успішних спортсменів, різка зміна поведінки після критики – інтенсивність у роботі обдарованих та пасивність у роботі пересічних спортсменів);
- *домінування діяльнісного компонента розвитку здібностей* у різних ситуаціях (оцінка себе та інших на основі реальних результатів та способів виконання діяльності, а не особистих переваг, потреба у спільній спортивній діяльності з тренером та іншими спортсменами, зацікавленість та активність в оволодінні новими різноманітними елементами).

Основними регуляційними механізмами розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці є використання різноманітних стратегій регуляції діяльності, свідоме ускладнення діяльності, поява суб'єктивних критеріїв оцінки результатів змагань та тренувальної діяльності, усвідомлення розвитку власних здібностей та бачення перспектив їх розвитку на основі самопорівняння власних умінь, усвідомлення способів і засобів розвитку здібностей та досягнення успіху, прагнення і вміння використати особистісні ресурси для досягнення успіху, потреба у передачі знань іншим спортсменам та прагнення допомогти іншим в оволодінні спортивною діяльністю, повага до одноклубників та суперників за індивідуально своєрідні способи досягнення успіху, усвідомлення ролі тренера у розвитку власних здібностей. Зазначимо, що названі особливості були виявлені у різних вікових групах обдарованих спортсменів, а також у значній кількості досліджуваних старшого юнацького

віку. На нашу думку, така закономірність зумовлена тим, що спортсмени старшого юнацького віку, які хоча й не досягли успіху в діяльності, все ж протягом тривалого часу розвивалися у групі обдарованих спортсменів і успішно засвоїли їх цінності та перейняли способи поведінки. Таким чином, названі особливості можуть вважатися механізмами розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці та віковими особливостями розвитку спортсменів старшого юнацького віку.

Для узагальнення та систематизації отриманих даних ми піддали результати дослідження факторизації, що дозволило нам побудувати

### C.138

факторну модель вікових особливостей регуляції поведінки спортсменів у юнацькому віці (Рис. 1). В результаті факторного аналізу методом головних компонент та за допомогою Varimax-ротації було виділено 2 біполярних фактори, що охоплюють 96% дисперсії.

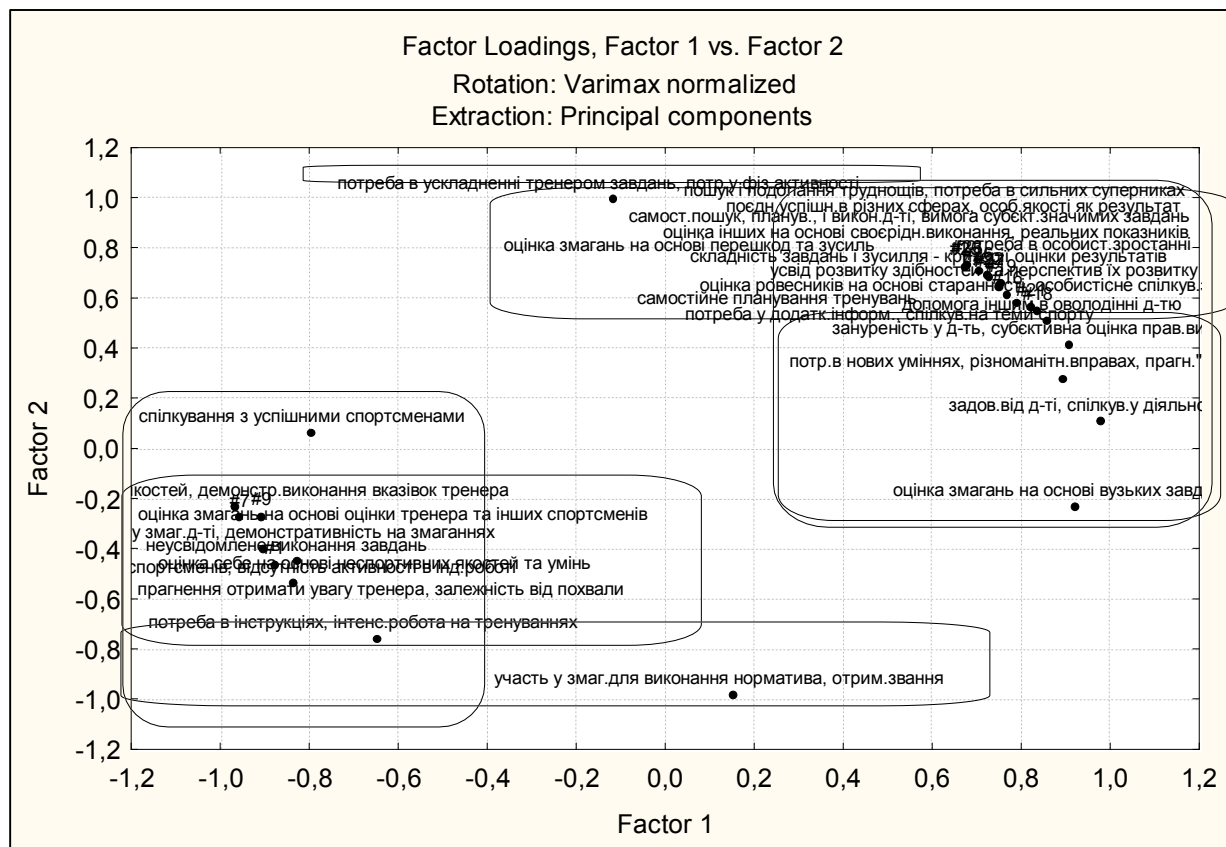


Рис. 1. Факторна модель вікових особливостей регуляції поведінки спортсменів у юнацькому віці

Перший фактор (84% дисперсії) об'єднує характеристики регуляції юнаків, які описують соціальні механізми розвитку здібностей. Фактор виявився біполярним, оскільки пояснює 2 аспекти дії соціальних механізмів: вплив стосунків з тренером та ровесниками на заняття спортом (на початкових етапах занять спортом) та розвиток таких стосунків у процесі спортивного вдосконалення (на етапі спортивної майстерності).

Так, спортсмени-початківці та ті, котрим протягом значного часу не вдається розвинути свої спортивні здібності, у процесі тренувань намагаються налагодити стосунки з іншими, як правило, більш успішними спортсменами, оцінюють себе на основі «неспортивних» умінь (добрий, товариський, гарно співає, вміє вишивати). Прояв же спортивних якостей ситуативний, значною мірою залежить від похвали або критики ровесників. Натомість, такі спортсмени часто приписують собі спортивні якості на основі аналізу поведінки інших спортсменів та висловлювань щодо них тренера. Значну роль тут відіграє тренер: спортсмени-початківці здатні проявляти вольові якості за його вказівкою, несвідомо виконувати поставлені ним завдання, копіювати дії спортсменів, за які їх похвалив тренер. На початкових етапах занять спортом юні спортсмени проявляють високу активність у групі спортсменів і низьку – при виконанні індивідуальних завдань. Розвитку спортивних здібностей у таких ситуаціях сприяє змагальна діяльність – саме у змагальних умовах спортсмени-початківці проявляють високу активність, демонструють спортивні вміння та особистісні якості, намагаються наслідувати більш досвідчених колег, таким чином засвоюючи їх цінності та способи діяльності.

Саме через спілкування з більш успішними спортсменами, через наслідування їх поведінки, відбувається зміна якості соціальних стосунків. Юні спортсмени, порівнюючи себе з іншими, усвідомлюють недостатність розвитку власних здібностей, намагаються виділити вміння, які необхідні для досягнення високого результату, проявляють потребу в розвитку цих умінь, роблять спроби знайти власні шляхи досягнення успіху. З'являється активність у виконанні поставлених тренером завдань, проявляється потреба оволодіти новими

### C.139

способами виконання діяльності. Спортсмени починають оцінювати свою діяльність не лише за безпосереднім результатом змагань, а на основі успішності виконання вузького поставленого завдання, правильності виконання окремих елементів, суб'єктивних відчуттів. Таким чином, задоволення від спортивних тренувань сприяє розвитку нових стосунків з колегами: розвивається оцінка інших на основі реальних показників діяльності, старанності у виконанні вправ, з'являється спілкування з ровесниками на спортивні теми, обговорення способів досягнення спортивного успіху. Спортсмени вже не лише копіюють успішних спортсменів, але й намагаються обмінюватися інформацією між собою, надавати один одному допомогу у виконанні вправ, вносити власні елементи у спортивні тренування.

Другий фактор (12% дисперсії) також виявився біполярним і об'єднав якості, що пояснюють особливості нормативної та особистісної регуляції. Так, для окремої групи спортсменів характерною є робота, спрямована на виконання певного норматива, отримання звання. Такі спортсмени, як правило, мають виражену потребу в чітких інструкціях від тренера, активно працюють на тренуваннях, однак не проявляють суб'єктної активності. Це є характеристикою саме цього вікового періоду: юність є періодом активного особистісного розвитку і тому робота на результат не веде до внутрішньої активності; пізніше, у дорослому віці, з'являється потреба у отриманні певного соціального статусу та матеріальних гарантій, яка може вести до продуктивної самостійної роботи. У юнацькому ж віці орієнтація на звання та нагороди гальмує розвиток спортивних здібностей.

Для іншої групи спортсменів потреба у фізичній активності та задоволення від фізичних навантажень призводять до того, що спортивна діяльність сприймається як можливість особистісного самовираження і самореалізації. Критеріями спортивного успіху стають докладені зусилля, складність виконаних завдань, кількість та складність подоланих перешкод. Такі спортсмени на основі порівняння власних результатів та оцінки діяльності

інших навчаються усвідомлювати розвиток власних здібностей та бачити перспективи їх розвитку, диференціюють роль тренера та власної активності у досягненні спортивного результату, використовують особистісні ресурси для досягнення успіхів. Суб'єктивно значимими якостями є наполегливість, витривалість, стійкість до труднощів, змагання в умовах травматизму, потреба у сильних суперниках, вміння поєднувати

#### С. 140

успішність у різних сферах, які сприймаються як безпосередні результати спортивної діяльності. Таким чином, орієнтація на особистісне зростання у спорті та прагнення проявити власну активність у досягненні високих результатів веде до розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці.

У дослідженнях Ж.Вірної вікові особливості юнаків розглядаються з точки зору внутрішніх суперечностей, що пов'язані зі зміною ситуації соціального розвитку, провідної діяльності та комплексу психологічних новоутворень [4]. Внутрішні суперечності виникають і внаслідок необхідності вибору професії та вступу до вузів. Аналіз отриманих нами результатів з таких позицій дозволив проаналізувати вікові особливості юнаків-спортсменів з точки зору успішності їх професійного вибору.

Виявилось, що існують суттєві відмінності між школярами та студентами. Це дозволило зробити нам висновок, що вікові особливості розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці доцільно аналізувати у зв'язку з ситуацією вступу до вузу, яка, як показали пілотажні дослідження, є визначальною для розвитку або втрати обдарованості для багатьох спортсменів.

Ситуація вступу до вузу може мати як стимулюючий, так і гальмуючий вплив на поведінку і діяльність юних спортсменів. Визначальну роль у цьому контексті відіграє рівень розвитку здібностей та навчання за «спортивною» або «неспортивною» спеціальністю (Таблиця 1.1.).



Таблиця 1.1.

**Особливості поведінки обдарованих та пересічних спортсменів  
у зв'язку із ситуацією вступу до вузу**

	<b>Пересічні спортсмени</b> , з низькими та середніми спортивними досягненнями	<b>Обдаровані спортсмени</b> спортивними з високими спортивними досягненнями
Невдала спробу вступу до вузу	розвиток невпевненості в собі, психологічний дискомфорт та небажання і тренуватися поряд зі спортсменами, яким вдалося вступити до вузу	сприймання невдачі під час вступних випробувань як можливість а) приділити більше уваги спорту; б) наступного року спробувати вступити на іншу, більш привабливу спеціальність

**С.141**

Навчання за « <b>спортивною</b> » спеціальністю	впевненість у тому, що заняття спортом допоможуть успішно оволодіти окремими предметами або легко скласти іспити, а навчання у вузі дасть можливість знайти способи полегшити спортивні тренування; демобілізація на основі таких переконань активності в обох сферах – навчання і спорту	прагнення досягти успіху і стати кращим і у сфері навчання; мобілізація усіх зусиль для подолання труднощів у поєднанні успішних занять спортом та успішного навчання у вузі; підвищена активність в обох сферах
Навчання за « <b>неспортивною</b> » спеціальністю	переконаність у неможливості успішного поєднання навчання і спорту; «втеча у травматизм», вибір між «неуспішним спортом» та «потенційно успішним навчанням» на користь навчання у вузі, припинення спортивної кар'єри	впевненість у наявності вибору діяльності після закінчення активних занять спортом (стати тренером чи працювати за спеціальністю); перенесення якостей, набутих у спорті, на інші види діяльності, на ситуацію навчання у вузі

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, спортсмени юнацького віку здатні оволодіти всіма стратегіями розвитку здібностей, однак розвиток регуляції відбувається від соціального через діяльнісний до особистісного рівня. Значний вплив діяльнісних механізмів на регуляцію поведінки спортсменів та емоційне задоволення від спортивної діяльності можуть розглядатися як новоутворення спортсменів юнацького віку. Ситуація вступу до вузу викликає певний дисонанс, пов'язаний із вибором «спорт-навчання». Для пересічних спортсменів такий дисонанс гальмує розвиток здібностей і може служити причиною припинення занять спортом, а у обдарованих спортсменів зняття цього дисонансу відбувається шляхом перенесення засвоєних у спорті стратегій регуляції на начальну діяльність.

## Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288с. – (Серия «Мастера психологии»).

### С.142

3. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благонадежиной. – М., «Педагогика», 1972. – С. 7-44.
4. Вірна Ж. Психологічні детермінанти невротизації в умовах професійної оптації старшокласників // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2005. – Випуск 7. - С. 93-101.
5. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О.Моляко, О.Л.Музики. – Житомир: Вид-во Рута, 2006. – 320с.
6. Клименко В.В. Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432с.: іл.
7. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255с.:ил. – (Психол. наука - школе).
8. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М.Проколієнко; Упор. В.В.Андрієвська, Г.О.Балл, О.Т.Губко, О.В. Проскура. – К.: Рад.школа. – 1989. – 608с.
9. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. пособие для студ. высш. Пед. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 320с.
10. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 2001. – 192с.
11. 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.
12. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М.: Знание, 1986. – 80с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Педагогика и психология»; №6).
13. Петровский А.В. Психология и время. – СПб.: Питер, 2007. – 448с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
14. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576с. – («Gaudeamus»).
15. Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности // Вопросы психологии. 1981. - №6. – С.59-74.
16. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 335с.
17. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 208с.