

Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка; редкол.: В.І.Судаков [та ін.]. – К.: Логос, 2011. – Т.4: Спецпроект: «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність» з нагоди 85-ї річниці від дня народження фундатора вітчизняної історико-психологічної науки В.А.Роменця. Вікова та педагогічна психологія. Прикладні проблеми психології. – С. 243-251.

С.243

**УДК 159.928.23: 796**

**Савиченко Ольга Михайлівна**

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

**УДК 159.928.23: 796**

**ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕМПІРИЧНЕ  
ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

*У статті обґрунтовано та проаналізовано поняття «спортивні здібності». Спортивні здібності розглядаються як індивідуально-своєрідні поєднання властивостей особистості, які, актуалізуючись і розвиваючись в умовах спортивної діяльності, зумовлюють успішність оволодіння нею. На основі емпіричних досліджень описано етапи та основні моделі розвитку здібностей в залежності від рівня кваліфікації спортсменів.*

С.244

**Ключові слова:** *спортивні здібності, референтний, прогностичний, операційно-когнітивний, результативний, розвивальний та особистісно-ціннісний компоненти спортивних здібностей.*

*В статтє обосновано и проанализировано понятие «спортивные способности». Спортивные способности рассматриваются как индивидуально-своеобразные сочетания свойств личности, которые, актуализируясь и развиваясь в условиях спортивной деятельности, обуславливают успешность овладения ею. На основе эмпирических*

исследований описано этапы и основные модели развития способностей в зависимости от уровня квалификации спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивные способности, референтный, прогностический, операционально-когнитивный, результативный, развивающий и личностно-ценностный компоненты спортивных способностей.

*The article is validated and analyzed the concept of "sporting abilities". Sports skills are considered as individual and idiosyncratic combination of personality traits, which activated and developing in terms of sporting activity, determine the success of mastering it. Based on empirical studies described the stages and the basic model of abilities, depending on the skill level of athletes.*

**Keywords:** sporting abilities, reference, forecasting, operational and cognitive, effective, developmental and personal-evaluative components of sporting abilities.

**Постановка проблеми, її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Психологічні дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язку загальних та спеціальних здібностей, ґрунтуються на положенні С.Л.Рубінштейна про те, що лише "єдність загальних і спеціальних властивостей, взятих у їхньому взаємопроникненні, окреслює істинний прояв обдарованості людини" [10, с. 541]. У працях Б.Г.Ананьєва, В.А.Роменця переконливо доведено, що спеціальні здібності включені у структуру загальної, універсальної обдарованості, а обдарованість проявляється в спеціальних здібностях і розвивається в них [1; 9]. Інтерес до спортивних здібностей у структурі універсальної обдарованості посилюється тим, що, як влучно зазначає Д.Б.Богоявленська, основною психологічною характеристикою спортивної діяльності є її стислість у часі, що забезпечує можливість спостерігати в ній ситуацію вибору та цінності в рамках певного вчинку [2].

**Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми.** Здібності, які розвиваються у процесі оволодіння спортивною діяльністю відповідно до ідей В.А.Роменця, С.Л.Рубінштейна можна розглядати як окремі сторони універсальної обдарованості, загальної здібності

до освоєння досягнень людської культури і подальшого розвитку [9; 10]. Саме спеціальні здібності як можливість вираження універсальної обдарованості В.А.Роменець аналізує через призму самоздійснення особистості. Він пише, що універсальна обдарованість «... в кожному вираженні здібностей – окремих, спеціальних, оскільки в рамках цих конкретних форм творчості людина повинна виразити власну універсальну природу в самопізнанні і самовизначенні на своєму життєвому шляху» [9, с. 99].

Аналізуючи розвиток здібностей та обдарованості у позашкільних навчальних закладах (до яких належать і спортивні школи, клуби, секції), О.Л. Музика зазначає, що види діяльності, якими тут оволодівають, найбільше наближені до актуальних потреб дітей, а їх результати можуть бути поцінованими значно більшою кількістю людей, ніж, скажімо, у школах [4]. Здібності, які розвиваються в позашкільних навчальних закладах, «не тільки готують дитину до дорослого життя, а й вплетені у щоденний життєвий контекст, даючи дитині відчуття потоку життя, власної значимості і динаміки власного особистісного росту» [4, с. 122]. Подібного висновку дійшов і П.А. Рудик на матеріалі досліджень спортивної діяльності [11].

#### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Психологічні дослідження здібностей, що розвиваються у спортивній

#### **C.245**

діяльності, ґрунтуються на досягненнях як психології, так і теорії фізичного виховання і спорту. З одного боку, це дозволяє забезпечити системність у дослідженні проблеми, а з іншого – породжує ряд суперечностей. Так, у теорії фізичного виховання і спорту розглядаються рухові або фізичні здібності (швидкість, гнучкість, сила, координація, витривалість) і 4 типи підготовки спортсменів – фізична, тактична, технічна, психологічна. У психології ж не існує єдиного підходу щодо вивчення здібностей спортсменів. Поряд із терміном «спортивні здібності» використовуються поняття «психомоторні», «рухові», «фізичні» здібності.

**Основна мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття

«спортивні здібності» та їх емпіричному дослідженні. Важливим завданням також є визначення структури та етапів розвитку здібностей спортсменів.

**Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих результатів.** Спортивні здібності можна віднести до спеціальних, оскільки вони формуються і проявляються в умовах конкретної діяльності, є продуктом розвитку особистості у спорті, зумовлюють досягнення людиною високих спортивних результатів [2; 6; 10; 12]. Спортивні здібності в роботах Б.Г. Ананьєва розглядаються як спеціальні здібності, в яких переважають психомоторні функції і які є довготривалими і співпадають з професійною працездатністю і працездатністю рухових систем [1, с.271].

Розвиток такого підходу призвів до використання поряд із терміном спортивні здібності понять рухові або психомоторні здібності. На думку В.П. Озерова, ефективність спортивної діяльності пов'язана, передусім, з дією психомоторних здібностей спортсмена, структура яких охоплює ряд сенсорних, моторних та когнітивно-мислительних здібностей, в тому числі й такі як самоконтроль, саморегуляція, самооцінка, вольові зусилля, надійність, працездатність тощо [5]. Таким чином, рухові здібності включають фізичний (швидкісні якості, сила, витривалість тощо) і психомоторний компоненти. Психомоторні здібності пов'язані з таким найбільш загальними вміннями, як уміння самоконтроля і саморегуляції людиною рухових дій і виражаються в уміннях управляти своїми діями при вирішенні різноманітних рухових задач.

Вивчення спортивних здібностей у контексті проблеми психологічної підготовки до спортивної діяльності було започатковано в дослідженнях К.К. Платонова [6]. На його думку, ефективним і результативним є цілеспрямований розвиток здібностей – шляхом вправ, про що свідчать спортивні показники та таблиці світових рекордів.

На думку Б.Б. Коссова, рухові здібності включають фізичний (швидкісні якості, сила, витривалість тощо) і психомоторний компоненти. Психомоторні здібності пов'язані з таким найбільш загальними вміннями, як уміння самоконтроля і саморегуляції людиною рухових дій і виражаються в уміннях

управляти своїми діями при вирішенні

### C.246

різноманітних рухових задач [7].

У працях Ю.Я. Кисельова спортивні здібності розглядаються як комплекс індивідуальних та особистісних особливостей, які є передумовою подальшого росту спортивних результатів, як потенційна можливість завоювання перемоги у відповідальних змаганнях, як ступінь відповідності спортсмена моделі чемпіона (рекордсмена) у „своєму” виді спорту” [7]. Здібності як фактор прогнозування спортивних результатів розглядаються у роботах Д. Джоунса, Р. Сінгера й Г. Уотсона.

У спортивній психології А.В. Родіонов, відповідно до основних положень теорії фізичного виховання і спорту, виділив психофізичні (фізичні), а також тактичні, технічні, психологічні здібності [8]. Структура спортивних здібностей, на думку автора, включає регуляційні, процесуальні та сенсомоторні (або психофізіологічні) компоненти.

Таким чином, аналіз робіт згаданих вчених дозволяє описати співвідношення здібностей, пов’язаних з розвитком особистості у спорті (таблиця 1.).

*Таблиця 1*

Співвідношення понять, пов’язаних з вивченням здібностей спортсменів

Спортивні здібності				
Рухові здібності		Здібності як властивості особистості		
Психомоторні здібності (уміння самоконтроля і саморегуляції людиною рухових дій)	Фізичні здібності (швидкісні якості, сила, витривалість тощо)	Когнітивно-мислительні (інтелектуальні) здібності	Регуляторні здібності (здібність до цілеспрямованого розвитку здібностей)	Моральні здібності (особистісні якості)
Об’єкт дослідження теорії фізичного виховання і спорту (психологічна підготовка)	Об’єкт дослідження теорії фізичного виховання і спорту (фізичні здібності)	Об’єкт дослідження психології здібностей (широко вивчені на матеріалі інших видів діяльності) та психології спорту (досліджені мало, оскільки основна увага приділялася вивченню діяльнісних механізмів досягнення успіху та зовнішніх впливів на особистість спортсменів)		

В основі нашого дослідження лежить розуміння К.К. Платоновим будь-яких властивостей особистості як «+» або «-» здібностей до тієї чи іншої діяльності.

**Спортивні здібності** – це індивідуально-своєрідні поєднання властивостей особистості, які, актуалізуючись і розвиваючись в умовах спортивної діяльності, зумовлюють успішність оволодіння нею.

Розвиток спортивних здібностей передбачає усвідомлення підтримки, індиферентного чи ворожого ставлення з боку референтних осіб, формування на цій основі очікувань та можливостей досягнення певного спортивного результату, виокремлення умінь, дій та операцій, необхідних для цього, ставлення до спортивних здобутків як результату

#### C.247

власних зусиль, розуміння власної ролі у розвитку здібностей, усвідомлення власних особистісних якостей, які розвинулися у спорті і можуть бути використані в інших видах діяльності [3]. У результаті теоретичного аналізу та емпіричних досліджень ці показники позначено як референтний, прогностичний, операційно-когнітивний, результативний, розвивальний та особистісно-ціннісний компоненти здібностей.

Так, *референтний* компонент здібностей пов'язаний з усвідомленням оцінки і ставлення референтних осіб до власної діяльності та соціальних стосунків, які складаються у ній. На основі оцінки референтних осіб (тренера, батьків, однолітків) відбувається усвідомлення власних можливостей досягнення певного результату та формуються певні очікування, що свідчить про розвиток *прогностичного* компонента. Усвідомлення очікуваних та бажаних результатів спортивної діяльності сприяє формуванню спортивної цілі та виокремлення засобів для її досягнення, що потребує від спортсмена розвитку окремих діяльностей, умінь, дій та операцій, рефлексія свідчить про розвиток *операційно-когнітивного* компонента. Успішність оволодіння спортивною діяльністю є умовою досягнення спортивних результатів, розуміння та аналіз яких веде до формування *результативного* компонента та

рефлексії результатів власної діяльності та розвитку власних здібностей. Ставлення до спортивних досягнень як результату власних зусиль спонукає людину до розуміння можливості розвитку власних здібностей та ролі власної активності у цьому процесі, що є умовою розвитку *розвивального* компонента здібностей. *Особистісно-ціннісний* компонент передбачає усвідомлення власних цінностей та особистісних якостей, які розвинулися в ході спортивної діяльності, ставлення до спорту як можливості саморозвитку та самореалізації.

Для вивчення особливостей ціннісно-мотиваційної регуляції розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці використовувалася біографічна бесіда, до питань якої були включені основні позиції методики вивчення динаміки здібностей (О.Л. Музика). Отримані дані виявилися неочікувано обнадійливими, але суперечили початковому припущенню. Те, що ієрархічно вищі розвивальний та особистісно-ціннісний компоненти здібностей діагностувалися вже у 72,87% спортсменів, що не мали високих досягнень, можна пояснити спрямованістю на соціально бажані відповіді. Для уточнення результатів було використано природний експеримент в умовах спортивних тренувань та метод експертних оцінок. Виявилось, що у структурі рефлексії спортсменів нижчих рівнів кваліфікації (спортсменів-розрядників) переважають референтний (80%) та операційно-когнітивний (75%), а у спортсменів вищих рівнів кваліфікації (кандидати та майстри спорту) – особистісно-ціннісний (95,56%), розвивальний (93,33%) та операційно-когнітивний (93,33%) компоненти здібностей.

Окремі спортсмени з високим рівнем особистісно-ціннісної

#### C.248

рефлексії (за результатами біографічної бесіди) в умовах природного експерименту не проявили подібної поведінки. Натомість, спортсмени з операційно-когнітивною або ж референтною рефлексією в ході експерименту проявили ознаки особистісної рефлексії. В ході подальшого спостереження було встановлено, що у такий спосіб спортсмени вищих рівнів кваліфікації демонструють вибірковість регуляційних схем, а спортсмени-розрядники –

ознаки рівня соціальної регуляції діяльності (вплив експериментатора і тренера).

У результаті експериментального дослідження рефлексії розвитку спортивних здібностей та на основі порівняння результатів експертного оцінювання, біографічного та експериментального досліджень встановлено таке:

- Рефлексія соціальних стосунків (*референтний компонент здібностей*) виникає на початкових стадіях занять спортом. Водночас, усвідомлення ставлення оточуючих до власних здобутків є основою розвитку здібностей на всіх етапах оволодіння спортивною діяльністю. У структурі ціннісної свідомості висококваліфікованих спортсменів референтний компонент представлений у вигляді орієнтації на цінності груп вищого рівня, а також рефлексії власних досягнень як зразка для наслідування менш успішними спортсменами. Спортсмени-розрядники орієнтуються, здебільшого на думку групи спортсменів з посередніми спортивними досягненнями. Окремі спортивні досягнення використовуються як засіб для вихваляння перед іншими спортсменами. Рефлексія оцінки оточуючих у таких спортсменів малодиференційована: цінується будь-яке заохочення та похвала.
- Рефлексія перспектив власного розвитку (*прогностичний компонент здібностей*) з'являється на етапі інтенсивного розвитку здібностей. Оцінка перспектив розвитку власних здібностей у спортсменів-розрядників ґрунтується на оцінці інших; прогнозування стосується далеких та малореалістичних цілей; перспектива будується на основі результатів більш успішних та відомих спортсменів. Висококваліфіковані спортсмени перспективи розвитку власних здібностей визначають на основі самостійної оцінки власних досягнень. Зазначимо, що такі спортсмени у прогнозах щодо спортивного майбутнього висловлюють думку щодо найближчих досягнень, побоюючись невиправдання мрій; у планах представлені близькі та реалістичні цілі.
- Інтенсивний розвиток спортивних здібностей у юнацькому віці



забезпечується усвідомленням окремих умінь, дій та операцій та активною позицією у їх розвитку (*операційно-когнітивний компонент здібностей*). Рефлексія вмінь, дій та операцій у спортсменів вищих рівнів кваліфікації відбувається лише при потребі або вимозі ззовні; при цьому домінують мислительні дії та операції. Цікавим видається той факт, що такими спортсменами більш чітко усвідомлюються вміння, які недостатньо розвинені у порівнянні з добре освоєними вміннями.

#### C.249

Відзначимо, що окремі особистісно-вольові якості рефлексуються як спортивні вміння, що розвинулися в ході оволодіння спортивною діяльністю. У спортсменів-розрядників визначено усвідомлення окремих умінь, які достатньо розвинені, або ж тих, розвитку яких приділяється найбільше уваги на тренуваннях.

- Рефлексія результатів розвитку здібностей у юнацькому віці недостатня, що, однак, не гальмує росту спортивних досягнень юнаків; усвідомлення розвитку та значимості власних досягнень сприяє розвитку спортивних здібностей на пізніших вікових етапах. Рефлексія спортивних результатів найбільш інтенсивно розвивається та яскраво проявляється на етапі раптового закономірного або випадкового росту спортивних результатів. Однак, навіть у такі періоди *результативний компонент* хоч і є достатньо розвиненим, але не переважає у спортсменів юнацького віку. У висококваліфікованих спортсменів розвиток результативного компонента проявляється в усвідомленні умінь та особистісних якостей як результату спортивної діяльності. Оцінка досягнутих результатів такими спортсменами будується на основі аналізу конкретних вчинків, змагань тощо. Для спортсменів-розрядників характерними є узагальнена оцінка результатів спортивної діяльності, орієнтація на результат у потребовій, та відсутність такої у діяльнісній сфері.
- Тривалі заняття спортивною діяльністю сприяють виникненню *розвивального компонента здібностей*, який у висококваліфікованих

спортсменів представлений у формі усвідомлення ролі власної активності у розвитку здібностей та усвідомлення інтенсивності та результативності розвитку власних здібностей протягом значного періоду. Такі спортсмени здатні відмежовувати власні зусилля від впливу тренера на досягнення високих результатів; вони проявляють розуміння перспектив розвитку власних здібностей та ролі власної активності у цьому процесі. Спортсмени-розрядники схильні до приписування собі високої цілеспрямованої активності та перенесення самооцінки власних зусиль з інших видів діяльності на спортивну.

- Рефлексія особистісних якостей як «+» чи «-» здібностей (*особистісно-ціннісний компонент здібностей*) є характерною на етапах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності та є основою для розвитку здібностей та досягнення високих результатів. У спортсменів високої кваліфікації з'являється усвідомлення власного особистісного розвитку у спорті, перенесення спортивних цінностей на інші сфери життя, прагнення до саморозвитку та самореалізації у спорті. Відзначимо, що ознаки особистісної рефлексії виявлено і у спортсменів-розрядників. Вони демонструють усвідомлення якостей, необхідних для розвитку спортивних здібностей, але у них практично відсутня активна діяльність по їх розвитку.

Характерною ознакою висококваліфікованих спортсменів є усвідомлення взаємозв'язку особистісних якостей, умінь та спортивних

### C.250

результатів, які у процесі рефлексії іноді ототожнюються (особистісні якості сприймаються як вміння або результат, вміння – як результат діяльності чи особистісна якість, а результати – як вміння тощо). Саме таке усвідомлення особистісного зростання у спортивній діяльності є ресурсом висококваліфікованих спортсменів для розвитку універсальної обдарованості, яка, на думку В.А.Роменця, «... шукає певну форму, пов'язану з наявними у даного індивіда здібностями» [9, с. 98]. Таким чином, розвиток особистісно-

ціннісного компонента здібностей сприяє перенесенню якостей та цінностей, засвоєних у спорті, на інші види діяльності.

Аналіз результатів дослідження висококваліфікованих спортсменів дає змогу виділити такі особливості усвідомлення ними власних особистісних якостей:

- висококваліфіковані спортсмени виділяють значно більше особистісних якостей (9-12) порівняно зі спортсменами-розрядниками (2-6 якостей);
- співвідношення актуальних та бажаних особистісних якостей у спортсменів різняться: висококваліфіковані прагнуть розвинути нові якості, яких значно більше, ніж наявних (на 3-4), а спортсмени-розрядники хочуть лише поліпшити 2-3 існуючі;
- спостерігаються гендерні відмінності в інтерпретації особистісних якостей: 72% юнаків і 18,2% юнок наголошують на позитивному впливі «негативних» якостей на спортивну діяльність (впертість, вибуховість), а 63,6% юнок і 36% юнаків – на перенесенні якостей спортсмена в інші види діяльності (життєва витривалість, боротьба з труднощами);
- примітно, що більшість висококваліфікованих спортсменів (84,78%) вважають особистісний розвиток одним із результатів спортивної діяльності, а 82,6% спортсменів високої кваліфікації відносять особистісні якості до спортивних умінь.

Якісний аналіз результатів дослідження дав змогу виявити певні особливості розвитку спортивних здібностей, притаманні юнацькому віку. Як і на попередніх вікових етапах, важливе значення мають емоційне насичення тренувань та змагань, вплив тренера й інших спортсменів. Водночас вимоги спортивної діяльності значно краще усвідомлюються, виокремлюється більше операційно-когнітивних характеристик розвитку здібностей (до 8 умінь та 9 дій у висококваліфікованих спортсменів) та референтних осіб (до 11), які з ними співвідносяться. Але найважливішим ресурсом для розвитку здібностей є усвідомлення юнаками значної кількості власних особистісних якостей у їх зв'язку з ростом спортивних результатів та способами їх досягнення (до 10-12

якостей). Повнота рефлексії і самооцінки особистісних якостей дає змогу дійти висновку про їх цінність як основних компонентів особистісної самоідентичності та особистісного саморозвитку.

### **Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок**

#### **C.251**

**з напрямку.** Аналіз наукових джерел засвідчив доцільність використання поняття «спортивні здібності» для вивчення індивідуально-своєрідних поєднань властивостей особистості, які, актуалізуючись і розвиваючись в умовах спортивної діяльності, зумовлюють успішність оволодіння нею. На основі теоретичного аналізу та емпіричних досліджень виокремлено такі компоненти спортивних здібностей: референтний, прогностичний, операційно-когнітивний, результативний, розвивальний, особистісно-ціннісний. Встановлено, що описані компоненти відображають вікову динаміку та загальну логіку розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці.

### **Література**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с. – (Мастера психологии).
2. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Диана Борисовна Богоявленская. – М. : Академия, 2002. – 320 с.
3. Здібності, творчість, обдарованість : теорія, методика, результати досліджень / [за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики]. – Житомир : Рута, 2006. – 320 с.
4. Музика О. Л. Розвиток у дітей здібностей та обдарованості в позашкільних навчальних закладах / Олександр Леонідович Музика // Теоретико-методичні основи виховання творчої особистості в умовах позашкільних навчальних закладів: зб. матеріалів наук.-практ. конф. – К. : Грамота, 2006. – Ч. 2. – С. 122-129.
5. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / Виктор Петрович Озеров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 320 с.

6. Платонов К. К. Проблемы способностей / Константин Константинович Платонов. – М. : Наука, 1972. – 312 с.
7. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / сост. А. В. Родионов, Н. А. Худадов ; предисл. М. Ванека. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
8. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Альберт Вячеславович Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с. : ил.
9. Роменец В.А. Жизнь и смерть: постижение разумом и верой / Владимир Андреевич Роменец. – 2-е изд. – К.: Либідь, 2003. – 232с.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с. : ил. – (Мастера психологии).
11. Рудик П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П. А. Рудик // Психология и современный спорт : сб. науч. работ психологов спорта соц. стран. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 14-40.
12. Теплов Б. М. Избранные психологические труды : в 2 т. / Борис Михайлович Теплов. – М. : Педагогика, 1985. – Т. 1. – 328 с.