

вищенаведених проб здійснюється шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження [14].

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників студентів контрольної та основної групи

Показники	Основна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
ЧСС, хв	78,2±7,33	72,4±2,91	80,5±4,69	86,2±2,32
АТ, мм.рт.ст., сист., діаст.,	110,5±5,19 72,1±10,16	118±7,23 71,3±5,51	108,3±5,48 65,6±10,6	114,3±6,93 65,8±8,1
Проба Штанге, сек	27,6±4,66	47,1±6,79	28,2±5,11	42,5±5,82
Проба Генчі, сек	18,2±4,52	28,5±4,86	20,1±5,44	27,6±7,06
Проба Мартіне, хв.	4,3±0,5	3±0,25	5±0,5	5±0,7

ВИСНОВКИ. Розроблена програма фізичної підготовки студентів у відділенні атлетизму досить ефективна, про це свідчать дані тестів Генчі, Штанге, Мартіне на заняттях (Таблиця 1) при порівнянні контрольної та основної групи. Дослідження, які були проведені свідчать про необхідність застосування та врахування резервних можливостей організму студентів. З допомогою врахування цих показників ми покращуємо здоров'я студентів їх функціональні та фізичні показники. **ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.** Подальше дослідження буде спрямоване на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики та оцінку функціонального стану студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубровський В.И., Смирнов В.М., Физиология физического воспитания и спорта. – М.:Владос, 2002.
2. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. –М.:Медицина, 1994.
3. Петров В.К., Мартьянов С.С. О некоторых тенденциях в развитии атлетической гимнастики // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 7. – С. 43 – 45.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Приймаков О.О., Довгич О.О. Вдосконалення функцій сенсорних систем у процесі навчання студентів рухів різної координаційної структури // Наукові записки. – К.: Києво-Могилянська академія, 2003. – Том 22. – Частина II. – С. 324–226.
6. Приймаков О.О., Третьяков М.О., Доценко О.М., Козеток И.И. Удосконалення резервних можливостей рухової системи студенток спеціального навчального відділення вузу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - Зб. Наук. пр. – Випуск 5. – Мін. Освіти і науки України. – ІФВС. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 116– 119.
7. Уэст Дж. Физиология дыхания. Основы / Пер. С англ. –М.:Мир, 1998.
8. Andersen K., Shephard R.S., Denolin H. et al. Fundamentals of exercise testing/-Geneva, 1971.
9. Hubbard A.W. Homokinetics: muscular in human movement. // W.R.Jonson (Ed.). Science and Medicine in Exercise and Sports. N.Y., 1999, 7–39.
10. Keller E.P. Study of the Relationship of Strength and Weight to Ability in the Running High Jump. Masters Thesis. State Univ. –of Iowa, 1994.
11. Kuras G., Lukowski R."Ocena paserona surawnosci lekkoatlety studentow AFW". // Kultura Fizierna. 2000. –№ 5.
12. Pollock M.L. The quantification of endurance training programs. // EX and Sport. Sci. Rev.: N.Y. Acad. Press. 2003. – v. 1. – p. 155–158.
13. Reirdell et all., Roskamm H. Ein Beitrag zu den physiologischen Grundlayen des intervalltrainings unter besonderer Berücksichtigung des krisislaufs. // Schweiz z-t Sportmedizin. 2007. – vol. 7. – № 1. S.
14. Shephard R.J. Intensi, duration and frquency of exersice as determinants of the reshonse to a training regime. // Int.J. Angew. Physiol. 1998. – Bd. 26. –p. 272–278.

Голец А.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, которые связывают её внутренний мир с окружающей действительностью, что находит непосредственное

отражение в спортивной деятельности. Разработана программа психокоррекции, содержащая следующие этапы: диагностический, коррекционно-развивающий, оценочно-рефлексивный. Отмечены основные преимущества психокоррекционной работы, направленной на развитие ценностно-смысловой сферы у спортсменов. С помощью проведенного исследования получены первичные данные по показателям жизненных ценностей для определенной категории испытуемых. Внедрение психокоррекционной программы, а также сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего экспериментов, с применением методов математической статистики, позволил сделать вывод об эффективности развития ценностных ориентаций квалифицированных спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта. Основным условием эффективности процесса функционирования ценностных ориентаций у спортсменов в условиях спортивной деятельности, является психологическое сопровождение личностного развития на всех этапах многолетней подготовки с учетом уровней и стадий развития ценностных ориентаций – осознания, принятия и реализации и с целью развития индивидуальной системы ценностных ориентаций личности, способствующей личностному росту и достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортсмены, личность, ценностные ориентации, психокоррекция, психологическое сопровождение.

Голец А.В. Дослідження ціннісно-смыслові сфери особи спортсменів з урахуванням застосування психокорекційної програми. Ціннісні орієнтації є найважливішим компонентом структури особи, які зв'язують її внутрішній світ з навколишньою дійсністю, що знаходить безпосереднє відображення в спортивній діяльності. Розроблена програма психокорекції, що містить наступні етапи: діагностичний, корекційно-розвиваючий, оцінна рефлексія. Відмічені основні переваги психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток ціннісно-смыслові сфери у спортсменів. За допомогою проведенного дослідження отримані первинні дані за показниками життєвих цінностей для певної категорії випробовуваних. Впровадження психокорекційної програми, а також порівняльний аналіз результатів констатуючого і формуючого експериментів, із застосуванням методів математичної статистики, дозволив зробити висновок про ефективність розвитку ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Основною умовою ефективності процесу функціонування ціннісних орієнтацій у спортсменів в умовах спортивної діяльності, являється психологічний супровід особового розвитку на усіх етапах багаторічної підготовки з урахуванням рівнів і стадій розвитку ціннісних орієнтацій - усвідомлення, прийняття і реалізації і з метою розвитку індивідуальної системи ціннісних орієнтацій особи, сприяючої особовому зростанню і досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: спортсмени, особа, ціннісні орієнтації, психокорекція, психологічний супровід.

Golecz A. Research of valued-semantic sphere of personality of sportsmen taking into account application of the psychology correction programme. Value orientations are a crucial component of personality structure that binds its inner world with reality that is directly reflected in the sports activity. The psychocorrection program was developed comprising the steps of: diagnostic, remedial developmental, appraisal and reflective. The key benefits of psychocorrection work aimed at the development of value-semantic sphere of athletes are highlighted. With the help of this study the primary data in terms of life values for certain categories of subjects were received. Implementing of psych correction program and comparative analysis of ascertaining and forming experiments using the methods of mathematical statistics, led to the conclusion about the effectiveness of development of value orientations among qualified athletes specializing in different sports. The main condition for the effectiveness of the functioning of value orientations among athletes in sports activities is psychological support of personal development at all stages of long-term preparation, taking into account the levels and stages of development of value orientations - awareness, adoption and implementation, and to develop individual system of value orientations, promoting to achieve the high results.

Key words: sportsmen, person, valued orientations, psych correction, psychological accompaniment.

Постановка проблемы. Смысло-жизненные и ценностные ориентации регулируют жизнедеятельность человека, определяя порядок предпочтения тех или иных сфер деятельности, направлений жизненного пути, а также выбор средств для достижения поставленных целей [2,4,5]. Спорт – совершенно специфический, отличный от всех других вид деятельности. Спортсмен – одновременно и субъект, и объект деятельности, именно в спорте происходит слияние субъекта и объекта деятельности. Спортсмен высокого класса постепенно привыкает к большим физическим и психическим нагрузкам, но он никогда не привыкнет к чувству высокой ответственности, выходя на крупные старты, как не привыкнет к чувству морального удовлетворения, когда добивается победы [1]. В спортивной деятельности выделяется особая категория людей, отличающихся не только высокими

результатами соревновательной деятельности, но и выраженными отличиями в личностном развитии. В связи с этим трудно переоценить значение ценностно-смысловой сферы личности спортсмена в процессе спортивной подготовки [3, 6]. Поэтому применение психокоррекционных занятий является необходимым условием для направленного психологического воздействия на те, или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности [3,8]. Таким образом, ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, которые связывают её внутренний мир с окружающей действительностью, что находит непосредственное отражение в спортивной деятельности.

Результаты исследования: Разрабатывая программу психокоррекции, мы выделили следующие цели, для нашей тренинговой группы:

- способствовать развитию самосознания участников для психологической коррекции наиболее значимых терминальных ценностей на основе внутренних изменений;
- содействовать процессу личностного развития, повышению самооценки и мотивации для достижения высоких спортивных результатов;
- обучение навыкам релаксации как способу контроля эмоциональных состояний и поведения (релаксационный компонент программы).

Данная психокоррекционная программа содержит следующие этапы:

Диагностический (подготовительный). Данный этап включает в себя проведение диагностического обследования с использованием психологических методик, направленных на определение ведущих жизненных ценностей у спортсменов 17-23 лет. Диагностическую работу целесообразно начинать с беседы и установления доверительных отношений в группе.

Коррекционно-развивающий (основной). Данный этап предполагает проведение коррекционно-развивающих занятий в группе из 5-7 человек. Для реализации ключевого направления коррекционной работы – определения наиболее значимых жизненных ценностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов и их повышения, необходимо осознание себя и своих возможностей, проработка новых представлений и формирование наиболее значимых ценностей для высоких спортивных результатов.

Оценочно-рефлексивный (заключительный). На данном этапе осуществляется проведение повторного диагностического обследования для выявления эффективности занятий. Завершение групповой психокоррекционной программы, включая итоговую групповую рефлексию. Выделим основные преимущества психокоррекционной работы в группе, направленной на развитие ценностно-смысловой сферы у спортсменов:

❖ в однородной группе атлеты могут обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; можно попробовать вести себя иначе, чем обычно и научиться по-новому относиться к себе и к окружающим людям;

❖ в группе участники могут поменяться ролями для лучшего понимания себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения; при этом возникает определенная эмоциональная связь между занимающимися и эмпатия, которая в свою очередь, способствуют личностному росту и развитию самосознания;

❖ при взаимодействии в группе иногда возникает напряжение, которое помогает выявить скрытые психологические проблемы каждого; чего не наблюдается при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; данное психологическое напряжение, возникающее в группе, играет конструктивную роль и положительно влияет на энергетику групповых процессов, что впоследствии сказывается на повышении продуктивных отношений в группе;

❖ работая в группе, участникам легче понять процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; в результате открывая себя другим и себе самому, появляется возможность понять и изменить себя, а также повысить самооценку и уверенность в себе.

Следующим этапом нашего исследования было проведение психокоррекционных занятий по развитию ценностных ориентаций у спортсменов. Контингент испытуемых составили квалифицированные спортсмены, по единоборствам, сложнокоординационным видам спорта, циклическим видам спорта и спортивным играм в возрасте 19-23 лет в количестве двадцати девяти человек. До проведения занятий по психокоррекционной программе и после таковой проводились исследования жизненных ценностей личности по методике «Морфологический тест жизненных ценностей», авторы В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина. В результате обработки первичных и вторичных данных, были выявлены статистически

достоверные различия результатов, полученных до и после проведения психокоррекционных занятий. С помощью проведенного исследования мы получили первичные данные по показателям жизненных ценностей для данной категории испытуемых. Для них были характерны очень низкие или очень высокие показатели по исследуемым ценностям.

Больше всего нас заинтересовали различия по таким ценностям как «развитие себя», «креативность», «собственный престиж» и «сохранение индивидуальности», где у двенадцати испытуемых до проведения психокоррекционных занятий средние показатели были очень низкие («развитие себя» - $\bar{X} = 3,92$ стена, «креативность» - $\bar{X} = 3,25$ стена, «собственный престиж» - $\bar{X} = 3,33$ стена и «сохранение индивидуальности» - $\bar{X} = 2,26$ стена, а у семнадцати испытуемых («развитие себя» - $\bar{X} = 8,12$ стена, «креативность» - $\bar{X} = 7,88$ стена, «собственный престиж» - $\bar{X} = 7,88$ стена и «сохранение индивидуальности» - $\bar{X} = 8,24$ стена по ценностям «развитие себя» и «собственный престиж» – самые высокие показатели.

Данные ценности заинтересовали нас больше всего, так как в спорте, такие ценности как «собственный престиж», «сохранение индивидуальности», «креативность» и «развитие себя» имеют большое значение. Среди испытуемых, принимающих участие в эксперименте, в обеих группах, самые низкие и самые высокие показатели были у жизненной ценности «сохранение индивидуальности» ($\bar{X} = 2,26$ стена и $\bar{X} = 8,24$ стена), которая предполагает умение не поддаваться авторитетам и, сохраняя высокую самооценку, действовать максимально свободно и в зависимости от ситуации и собственных возможностей продуктивно решать поставленные задачи, учитывая собственную индивидуальность. А это очень важно в спорте, где ситуация во время соревнований может меняться достаточно часто, особенно в единоборствах, где есть противник и большое значение имеет тактика, а также знание слабых и сильных сторон своих и противника (рис.1 и рис.2). Следующая жизненная ценность «креативность» ($\bar{X} = 3,25$ стена и $\bar{X} = 7,88$ стена), но учитывая ее особенности, такие как стремление к реализации своих творческих возможностей, внесение различных изменений во все сферы своей жизни и стремление избегать стереотипов, ее значение нельзя приуменьшать. Ведь каждый спортсмен обладает своими уникальными личностными свойствами и качествами и решая различные тренировочные и соревновательные задачи, достаточно часто можно находить нестандартный подход, который дает результат только в некоторых ситуациях и именно у данного спортсмена. Поэтому каждому спортсмену необходимо творчески подходить и к тренировочному и к соревновательному процессу и не исключать возможности применения творческих способностей в спортивной деятельности (рис.1 и рис. 2).

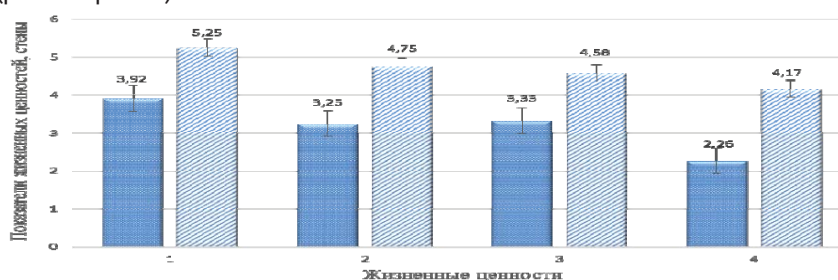


Рис. 1. Результаты исследования спортсменов с низким уровнем проявления терминальных ценностей до и после проведения психокоррекционных занятий

- 1- жизненная ценность «развитие себя»;
- 2 - жизненная ценность «креативность»;
- 3 - жизненная ценность «собственный престиж»;
- 4 - жизненная ценность «сохранение индивидуальности»;



- до проведения эксперимента;
 - после проведения эксперимента.

Такая жизненная ценность как «собственный престиж» ($\bar{X} = 3,33$ стена и $\bar{X} = 7,88$ стена), на

наш взгляд, не должна быть упущена из всего комплекса ценностей, поскольку стремление к признанию и уважению, в чем ее основное значение, есть обязательным атрибутом занимающихся спортом. Очень высокие показатели говорят о честолюбии и в то же время о зависимости от одобрения других, а слишком низкие об избегании неудач и конфликтов, что в свою очередь не дает возможности спортсмену полноценно бороться за победу и отстаивать свои позиции. Такой род занятий как спорт высших достижений предполагает наличие зрителей, наличие соревновательной борьбы в секторе или на ринге и желание быть первым и побеждать – обязательное условие для спортсменов любого уровня (рис. 1 и рис.2).

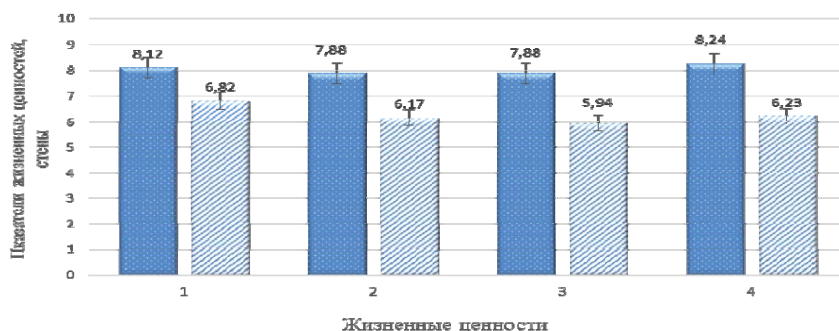


Рис. 2. Результаты исследования спортсменов с завышенным уровнем проявления терминальных ценностей до и после проведения психокоррекционных занятий

- 1 - жизненная ценность «развитие себя»;
- 2 - жизненная ценность «креативность»;
- 3 - жизненная ценность «собственный престиж»;
- 4 - жизненная ценность «сохранение индивидуальности»

■ до проведения эксперимента;
 ▨ - после проведения эксперимента.

И наиболее широкое значение в спортивной деятельности и не только имеет жизненная ценность «развитие себя» ($\bar{X} = 3,92$ стена и $\bar{X} = 8,12$ стена). Наиболее значимым для данной ценности является стремление человека к самосовершенствованию и отсутствие условных границ в реализации собственных возможностей. Другими словами, спортсмены могут ставить себе высокие цели, среди которых и установление мировых рекордов и победы на Чемпионатах мира или Олимпийских играх и все это в их силах при должном упорстве, целенаправленной работе над собой и систематических тренировках (рис. 1 и рис. 2).

После участия в психокоррекционной программе у испытуемых существенно изменились показатели в следующих ценностях: «развитие себя» ($\bar{X} = 5,25$ стена и $\bar{X} = 6,82$ стена), «креативность» ($\bar{X} = 4,75$ стена и $\bar{X} = 6,17$ стена), «собственный престиж» ($\bar{X} = 4,58$ стена и $\bar{X} = 5,94$ стена) и «сохранение индивидуальности» ($\bar{X} = 4,17$ стена и $\bar{X} = 6,23$ стена), которые представлены на рис. 1 и рис. 2.

Таким образом, внедрение психокоррекционной программы, а также сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего экспериментов, с применением методов математической статистики, позволил сделать вывод об эффективности развития ценностных ориентаций квалифицированных спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта.

Результаты полученные до проведения эксперимента и после, были подвергнуты статистическому анализу и мы получили следующие данные. У спортсменов с низкими и завышенными показателями жизненных ценностей, произошли положительные изменения, которые нашли выражение в стабилизации показателей всех исследуемых ценностей и в частности, рассматриваемых нами в ходе эксперимента, что подтверждает достоверность различий по критерию Стьюдента ($t=0,68$ при $p<0,05$).

При этом основным условием эффективности процесса функционирования ценностных ориентаций у спортсменов в условиях спортивной деятельности, является психологическое сопровождение

личностного розвитку на всіх етапах багаторічної підготовки з урахуванням рівнів і стадій розвитку ціннісних орієнтацій – осознання, прийняття і реалізації і з метою розвитку індивідуальної системи ціннісних орієнтацій особистості, сприяючої особистісному зросту і досягненню високих спортивних результатів.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с. (Серия «Мастера психологии»).
2. Покровская А.Н. Теория ценности и вариативность культуры: автореф. дисс. на соискание науч. степени д-ра социол. наук: спец. 22.00.06 – «Социология культуры, духовной жизни» / А.Н. Покровская. – Минск, 1997. – 44с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – С. 16-36. 132
4. Савина Н.А. Формирование ценностных ориентаций у студентов вузов физической культуры, спорта и туризма: дисс. ... канд.пед.наук: 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования» / Н.А. Савина.- Краснодар, 2006.
5. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов / А. В. Серый. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. - 186 с.
6. Unestahl L. E. Integrated Mental Training / L. E. Unestahl // Veje Int. Orebro. – 1996. – 240 p.
7. Rokeach M. The Nature of Human Values. L.; N.Y., 1986
8. Scally M. A Model of helping & Counseling: Indications for Training/M. Scally, B. Hopson // Leeds: Leeds University Press. – 1979. – 298 p.

**Грибан Г.П., *Тимошенко О.В., **Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак А.Д.
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
**Навчально-науковий підрозділ Житомирського військового інституту Державного
університету телекомунікацій**

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В статті представлено результати впровадження цілеспрямованої програми засобів фізичного виховання, які спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості та рухової активності жінок-військовослужбовців. Обґрунтовано та підтверджено покращання показників фізичної підготовленості, рухової активності, функціонального стану, а також професійно важливих психічних здібностей під час виконання службового обов'язку військовослужбовцями-жінками.

Ключові слова: фізична підготовленість, рухова активність, професійна підготовленість, військовослужбовці-жінки.

Грибан Г.П., Тимошенко А.В., Романчук В.Н., Боярчук О.М., Гусак А.Д. Роль физической подготовленности и двигательной активности в системе профессиональной подготовки женщин-военнослужащих. В статье представлено результаты внедрения целенаправленной программы средств физического воспитания, которые направлены на совершенствование физической подготовленности и двигательной активности женщин-военнослужащих. Обосновано и подтверждено улучшение показателей физической подготовленности, двигательной активности, функционального состояния, а также профессионально важных психических качеств во время выполнения служебных обязанностей военнослужащими-женщинами.

Ключевые слова: физическая подготовленность, двигательная активность, профессиональная подготовленность, военнослужащие-женщины.

Gryban G.P., Tymoshenko O.V., Romanchuk V.M., Boyarchuk O.M., Gusak A.D. The role of physical readiness and physical activity in the system of professional training of servicewomen. This paper presents the results of the introduction of purposeful program of means of physical education aimed at improving of physical readiness and physical activity of servicewomen. It is revealed that the girls and the women who comes to the higher military educational institutions and to serve in the ranks of the Ukrainian Army don't have the level of physical readiness that meet the requirements of professional training of military personnel. Economic crisis, insufficient funding of the