

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ  
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**ЖАБАКОВА Татьяна Викторовна**

кандидат педагогических наук, доцент  
доцент кафедры педагогики и психологии

**БЫЧКОВА Елена Алексеевна**

магистрант

Высшая школа физической культуры и спорта

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

Челябинск, Россия

В статье представлены результаты эмпирического исследования психолого-педагогических критериев индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям, которые включают субъектные экспектации и ценностное отношение. Авторы в результате проведенной диагностики сделали вывод, что интеграция ценностных отношений и экспектаций в едином процессе подготовки спортсменов к соревнованиям позволяет моделировать процесс индивидуализации на основе «ожидаемой ценности».

**Ключевые слова:** индивидуализация, подготовка к соревнованиям, экспектации, ценностное отношение

Обращение к проблемам индивидуализации подготовки современных спортсменов к соревнованиям является результатом изменения социокультурного сознания современного общества [4]. Так, технократическое понимание спортивной подготовки, «зацикленное» на баллах, очках и физической форме, уступает место новым методологическим подходам и принципам организации

тренировочного процесса. Поэтому возникает объективная потребность в изменении методов и форм психологической, технико-тактической и физической подготовки, с одной стороны, и традиционными формами, не учитывающими современные реалии, с другой.

На теоретико-методологическом уровне актуальность исследования обусловливается противоречием между имеющимся потенциалом спортивных федераций для подготовки спортсменов к соревнованиям и неразработанностью теоретико-методологических основ индивидуализации данного процесса [1]. В психолого-педагогической литературе проблема индивидуализации рассматривается как в аспекте индивидуального развития (Ю.К. Бабанский, В.В. Давыдов, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), так и в контексте индивидуализации как принципа или индивидуализации как «эффекта» индивидуального подхода (Н.А. Менчинская Г.И. Щукина, И.С. Якиманская). Однако в психолого-педагогической литературе, посвященной проблеме подготовки спортсменов к соревнованиям проблема индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям представлена недостаточно. По нашему мнению, необходимо выделить психолого-педагогические критерии индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям, которые бы отражали как процессы становления, обеспечения, поддержания развития (улучшения) показателей физической формы с позиции субъектных смыслов спортсменов, так и возможность управления подготовкой к соревнованиям с позиции индивидуализации. Поэтому такая интеграция в критериально-диагностическом инструментарии представлений о подготовке спортсменов к соревнованиям отражает современные тенденции в педагогике и психологии спорта высших достижений.

Эмпирическое исследование проводилось в рамках научного проекта «Проектирование и реализация индивидуальных образовательных маршрутов подготовки педагогов физической культуры в условиях трансдисциплинарной образовательной среды». В экспериментальной работе приняли участие 69 спортсменов-студентов Высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ.

На первом этапе эмпирического исследования мы провели анкетирование с целью определить запрос на содержание подготовки к соревнованиям и выявить представления об индивидуализации подготовки к соревнованиям у спортсменов.

Анкета включала три группы вопросов. В первой группе вопросы были направлены на исследование осведомленности студентов о новых методах подготовки к соревнованиям на основе индивидуализации. Во второй группе ориентированы на выявление значимости индивидуализации в процессе подготовки к соревнованиям. Вопросы третьей группы позволили выявить ожидания спортсменов, связанные с подготовкой к соревнованиям.

Результаты по первому блоку вопросов свидетельствуют о том, что спортсмены считают себя недостаточно осведомленными о проблеме формирования «новых» методах, особенно психологических, подготовки к соревнованиям (более 40 % в каждой экспериментальной группе). Среди результатов второго блока особое внимание заслуживают ответы спортсменов о значимости индивидуализации в процессе подготовки к соревнованиям. Так, 72,46 % респондентов подчеркивают, что хотели бы следовать индивидуальному плану, маршруту, траектории подготовки к соревнованиям. Спортсмены (21,74%) отмечают, что «общий» план подготовки, стандартизированный для всей команды, не всегда оказывается эффективным.

Качественный анализ ответов на вопросы третьего блока позволяет сделать вывод, что ожидания 62,32% спортсменов являются гибкими, реалистичными и отражают утвердительный ответ на вопрос о необходимости индивидуализации процесса подготовки к соревнованиям. Ожидания спортсменов, связанные со способностью достигать целей, по мнению респондентов включает такие маркеры, как самоконтроль (63,77%); настойчивость (46,51%); решительность (31,88); умение концентрироваться (17,39%).

Индивидуализация ожиданий респондентов проявилась и в разбросе личных представлений о успешности в спорте, которая определяется в экспектационной картине, как стрессоустойчивость, концентрация, умение справляться с эмоциями. Несмотря на популярность идей тайм-менеджмента в современном информационном пространстве, «способность управлять своим временем» является только пятой по значимости для респондентов.

Качественный анализ полученных результатов позволяет сделать целый ряд выводов. Во-первых, запрос спортсменов отражает не только перспективное планирование подготовки к соревнованиям, но и включает субъектные экспектации [2], положительные по модальности, реалистичные, основанные на представлениях о личном благополучии, которые являются критериями индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям. Во-вторых, запрос спортсменов отражает, как объективные, так и субъективные ожидания (экспектации), на основании которых респондент делает вывод о индивидуализации в спорте, в целом. В-третьих, запрос спортсменов избирательно охватывает несколько направлений, что не отражает всю совокупность традиционных представлений о подготовке спортсменов к соревнованиям.

Таким образом, запрос на содержание подготовки к соревнованиям и выявить представления об индивидуализации подготовки к соревнованиям у спортсменов следует рассматривать, как мотивирующий фактор, определяющий направленность личности спортсмена, во-вторых, как детерминирующий фактор, обуславливающий особенности индивидуализации подготовки спортсменов, и как атрибутивный фактор, показывающий «набор» представлений о подготовке к соревнованиям, основанной на системе ожиданий респондентов.

Мы считаем, что психолого-педагогические критерии индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям включают ценностное отношение спортсменов к соревнованиям в целом. Ценностное отношение как субъективный критерий отражает как значимость соревнований для спортсмена, так и неосознаваемые потребности. Ценностное отношение, по мнению В.А. Сластенина,

Г.И. Чижаковой, – «внутренняя позиция личности, отражающая взаимосвязь личностных и общественных значений. Ценностное отношение – это субъективное отражение объективной действительности» [3, с. 75].

Ценностное отношение к соревнованиям на втором этапе эмпирического исследования мы исследовали по методике Ш. Шварца [5], в соответствии с которой возможно оценить различия в ценностях как мотивационные цели и субъективное ценностное отношение. Так, в результате эмпирического исследования нами выявлено, что уровень ценностей на уровне нормативных идеалов более стабилен и отражает представления спортсменов о правилах проведения соревнований («весе», «инвентаре», «сборах» и т.д.). Преобладание автономности в профиле нормативных идеалов спортсменов отражает тенденции к некомформности, готовности к изменениям. Ценности на уровне индивидуальных приоритетов зависят от внешней среды, например, от группового давления и соотносятся с конкретными поступками человека. Преобладание доброты, самостоятельности и достижения позволяет сделать вывод о значимости социального взаимодействия, социальной компетентности, что определяет содержание ценностных отношений спортсменов.

Таким образом, мы пришли к выводу, что ценностные отношения являются психолого-педагогическим критерием индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям. Интеграция ценностных отношений и экспектаций в едином процессе подготовки спортсменов к соревнованиям позволяет моделировать процесс индивидуализации на основе «ожидаемой ценности», которая основана на терминальных и инструментальных ценностях, ценностных ориентациях и ценностном отношении.

В результате проведенной диагностики мы выявили, что уровень эффективности подготовки спортсменов к соревнованиям определяется и субъектными представлениями респондентов о соревнованиях и индивидуализации подготовки в целом содержание подготовки к соревнованиям и проявляется в ценностном отношении личности.

Таким образом, критерии индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям как индикаторы, репрезентирующие ценностные отношения и запрос на содержание подготовки позволяют объяснить схему формирования ожиданий и социально-психологических факторов, обуславливающих влияние ожиданий на процесс подготовки спортсменов. Данный подход является перспективным для проектирования моделей индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям. Психолого-педагогические критерии индивидуализации подготовки спортсменов к соревнованиям соответствуют инновационным направлениям подготовки спортсменов в спорте высших достижений и отражают индивидуализацию подготовки спортсменов к соревнованиям.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В. Индивидуализация как основа повышения эффективности спортивной деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=19927> (дата обращения: 01.11.2024).
2. Жабиков В. Е., Макаренко В. Г. Управление ожиданиями как фактор повышения качества подготовки студентов педагогического вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 279-282.
3. Слостенин В. А. Введение в педагогическую аксиологию: Педагогика и психология: теория и практика / Слостенин, В. А., Чижакова, Г. И / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 192 с.
4. Хоменко Р. В., Полозкова Н. Ф. Индивидуализация как фактор преодоления неопределенности в подготовке спортсменов высокой квалификации // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2009. – № 39(172). – С. 131-136.
5. Шварц Ш., Бутенко Т.П., Седова Д.С., Липатова А.С. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 1. – С. 43–70.

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CRITERIA  
FOR INDIVIDUALIZATION OF ATHLETES' PREPARATION  
FOR COMPETITIONS**

**ZHABAKOVA Tatyana Viktorovna**

PhD in Pedagogy, Associate Professor

Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology

**BYCHKOVA Elena Alekseevna**

Undergraduate student

Higher School of Physical Education and Sports

South Ural State University for the Humanities and Pedagogics

Chelyabinsk, Russian Federation

The article presents the results of an empirical study of psychological and pedagogical criteria for the individualization of athletes' preparation for competitions, which include subjective expectations and value attitude. The authors concluded because of the diagnosis that the integration of value relations and expectations in a single process of preparing athletes for competitions allows modeling the process of individualization based on "expected value".

**Keywords:** individualization, preparation for competitions, expectations, value attitude