

38. – № 4. – P. 39–58.

6. Sosunov A.A. Nitric oxide as an intercellular mediator. (In Russian) / A.A. Sosunov // Soros. obrazovat. zhurn. – 2000. – V. 6. – № 12. – P. 27–34.

7. Ismailova A.I., Gnezdilov O.I., Muranova L.N. et al. ESR study of

the nitric oxide production in tissues of animals under the external influence on the functioning of the cardiovascular and nervous systems // Applied Magn. Res. 2005. V. 28. – P. 421–430.

Поступила в редакцию 18.05.2009 г.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК: 796. 01:159.9

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ И БАРЬЕРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Кандидат педагогических наук **Е.М. Федоскина**

Профессор, доктор педагогических наук **Е.П. Врублевский**

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск

Кандидат педагогических наук, доцент **О.М. Мирзоев**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжной политики и туризма, Москва

Введение. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу её отношения к окружающему миру, к другим людям и себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности и концепции, «философии жизни».

Цель исследования – изучить ценностные ориентации легкоатлетов на заключительном этапе подготовки к ответственному стартам.

Методы и организация исследования. Респонденту предъявляют два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списке испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем – инструментальных ценностей.

По данной методике были исследованы легкоатлеты высокой квалификации (мужчины и женщины), специализирующиеся в спринтерском и барьерном беге. Всего в исследовании приняли участие более 40 спортсменов. Работу проводили на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям с каждым спортсменом индивидуально, в спокойной, непринужденной обстановке, что способствовало повышению надежности полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. У спортсменок иерархия терминальных ценностей начинается с физического и психического здоровья: они присвоили этой ценности самый высокий ранг, что говорит об их внутреннем стремлении к гармонии души и тела. Очевидно, спорт высших достижений, в особенности на заключительном этапе подготовки к ответственным стартам, предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, и для того чтобы преодолеть огромные как физические, так и психические нагрузки, надо иметь хорошее здоровье. Далее в силу гендерных различий следует счастливая семейная жизнь, в которой обязательно присутствуют любовь, духовная и физическая близость с любимым человеком. Исходя из этого представительницы прекрасного пола смысл жизни видят прежде всего в реализации себя как жены и матери. И лишь потом следует интересная работа, приносящая моральное и материальное удовлетворение. В совокупности все это дает уверенность в себе, освобождает от внутренних противоречий и терзающих сомнений.

На последнем месте среди иерархии терминальных ценностей у легкоатлеток стоят красота природы и твор-

чество. Это свидетельствует о том, что, возможно, из-за напряжённого тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в преддверии соревнований, бегуньям не хватает времени на переживание всего того, что есть прекрасного в природе и искусстве.

Таким образом, для высококвалифицированных спортсменок можно выделить ценности-цели в следующие содержательные блоки: ценности личной жизни и ценности профессиональной самореализации.

Представители мужского пола из терминальных ценностей на первое место, так же как и женщины, поставили физическое и психическое здоровье. Последнее связано с тем, что спортивная жизнь легкоатлетов требует максимального использования своих возможностей, сил и способностей, а здоровье и забота о собственной внешности – необходимые условия для успешной спортивной карьеры. Можно сделать вывод, что легкоатлеты, бережно относятся к своему здоровью, стремятся правильно питаться и соблюдать распорядок дня. Забота о своей внешности, по исследованиям Р. Кретти, занимает важное место среди личностных качеств спортсменов высокого класса, для которых такое внимание к внешности может быть отличительной чертой, поскольку тело для них является средством достижения успеха и самовыражения.

Значимо, по мнению респондентов, стремление наиболее полно использовать свои возможности и вести насыщенную, продуктивную жизнь. Переживание прекрасного в природе и искусстве говорит о спортсменах как о тонко чувствующих все нюансы людей, способных понять настроения и чувства других. Далее следует уверенность в себе, что предполагает внутреннюю гармонию и свободу от противоречий. Спортсмены также ценят общественное признание, повышающее социальный статус, пропорционально которому растёт самоуважение и принятие себя как ценности. В отличие от спортсменок у них несколько ниже стремление к познанию себя, к интеллектуальному развитию.

Выводы. Анализ ценностных ориентаций у легкоатлетов и легкоатлеток, специализирующихся в спринтерском и барьерном беге, свидетельствует о том, что их выбор обусловлен гендерными различиями, которые тренеру следует учитывать для того, чтобы позитивно строить и развивать отношения при планировании подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Поступила в редакцию 03.06.2009 г.