

УДК 801

ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВО В СПОРТЕ

Слободчикова А. В., НИ ТГУ, студент, г. Томск, E-mail: agn1934@yandex.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается феномен жизнетворчества в контексте спортивной деятельности субъекта, описаны компоненты жизнетворчества в спорте и перспективы исследования.

Ключевые слова: жизнетворчество, жизнетворчество в спорте, самоактуализация, личностный потенциал, позитивная психология, спортивная психология.

LIFE-CREATEING IN SPORT

Slobodchikova A. V., NR TSU, student, Russia, Tomsk

Abstract: In this article, the phenomenon of life creation in the context of sports activities of the subject is described, the components of life creation in sports and the prospects for research are described.

Keywords: life-creating, life-creating in sport, self-actualization, personal potential, positive psychology, sports psychology.

На данный момент интерес к жизнетворчеству возрастает среди ученых, а возрастает он отчасти в силу общественного запроса: современный человек пытается подходить к своей жизни осознанно, строя планы, ставя цели и задачи для их реализации. Жизнетворчество включает в себя процесс самоопределения и самоактуализации или выстраивание своей жизни уже в имеющейся среде, условиях, чтобы это приносило удовольствие для самого субъекта. В спортивной сфере происходит идентичная ситуация и решаются подобные задачи. Профессиональный спорт является специфической моделью общества, где присутствует регулярное психическое и психофизиологическое напряжение, стресс, тревога, и другие разрушительные, при длительном воздействии, факторы. Для того, чтобы снизить воздействие неблагоприятных факторов, необходима не только адаптация к спортивной деятельности, но и собственная активность субъекта. В современном спорте приветствуется инициатива со стороны спортсмена, который вносит большой вклад в тренировочный процесс. Спорт – это творчество в контексте данной темы. Жизнетворчество в спорте помогает выстроить стратегию продвижения к своей идеальной спортивной жизни, благодаря чему будут улучшаться спортивные результаты и удовлетворенность деятельностью. Будет рассмотрено жизнетворчество в спортивной сфере: как спортсмену выстраивать свою профессиональную карьеру или развивать свой спортивный потенциал, наслаждаясь при этом процессом самоактуализации.

Жизнетворчество – новый малоизученный феномен в современной психологии, зарождение и развитие которого началось еще с истоков философии и с гуманистической

психологии. Понимание данного феномена различными учеными (Д.А. Леонтьев, А.С. Сухоруков, М. И. и Л.В. Яновские) [6, 7, 9] примерно одинаково - стратегическое планирование собственной жизни, благодаря расширению жизненного мира и актуализации личного потенциала. Стратегическое планирование имеется ввиду – постановка целей, поиск жизненных ориентиров, помогающих при достижении цели, но здесь важно то, что это не программирование своей жизни на достижение конкретной цели, а творческий процесс ее создания.

Спортивная деятельность это среда, которую можно сравнить с отдельной жизнью субъекта, где жизнетворчество возможно рассмотреть детально, подробно и внести понимание в исследуемый феномен. Феномен жизнетворчества в спорте активно влияет на качество жизни и результат деятельности преимущественно профессиональных спортсменов. Существует несколько аспектов, без которого невозможно жизнетворчество во всей своей сущности. В процессе теоретического анализа были выделены составляющие процесса жизнетворчества в спорте:

- Оптимальный уровень тревоги. Экзистенциалисты считают, что экзистенциальной тревоги должно быть в меру: ее избыток – вгоняет в ужас, а ее небольшое количество – мотивирует на выполнение деятельности. Это подтверждает экспериментальное исследование, проведенное Zestcott, Colin. В англоязычной статье были представлены результаты двух экспериментов. В первом эксперименте в баскетбол в команде играл 31 человек по 7 минут. После первой игры участники заполняли опросники. Одни участники отмечали в опросных листах свои чувства, связанные со смертью, другие участники отмечали свои чувства, связанные с баскетболом. Затем была проведена вторая игра в баскетбол тем же составом. Те участники, которые отвечали на вопросы о смерти, на 20% лучше сыграли во второй игре. Во втором эксперименте каждый участник должен был принять участие в индивидуальной 1-минутной игре. Перед каждой игрой участникам давали объяснение задачи. Когда проводился инструктаж одной половине участников, человек, проводящий инструктаж, был в черной футболке, украшенной белым черепом с написанным словом «смерть». Для остальных участников он надел сверху этой футболки куртку. Участники, которые видели футболку выполнили игру на 30% лучше, также они забросили больше мячей в кольцо [10].

- Способность к самотрансценденции (А.В. Петровский, Д.А. Леонтьев, А.С. Сухоруков), то есть способность человека посмотреть на ситуацию со стороны, что позволит найти новые нестандартные способы решения спортивной задачи. Спортивная деятельность сама по себе включает планирование, проектирование, представление и изучение соперников, то есть спортсмен, готовясь к важным соревнованиям выстраивает

стратегию участия исходя из своих возможностей и возможностей соперников. И это априори невозможно, если он не выйдет за пределы своего Я и не посмотрит на ситуацию с разных сторон (для спортсмена так же важно проанализировать то, как воспринимают его сильные и слабые стороны соперники). Узнавая что-то новое о себе, пополняя копилку объектов в своем жизненном мире, спортсмен усложняет свою психологическую реальность, пополняет ресурсы, которые в последствии могут сыграть роль в качестве ценностно-смысловых ориентиров.

- Решаемая задача должна быть по силам (М. Чиксентмихайли, Е.П. Ильин, Ю.П. Зинченко). Если задача слишком проста или сложна это демотивирует, но, если она чуть сложнее уровня спортсмена, это вызывает интерес и желание к преодолению себя. Поэтому уровень сложности решения спортивных проблем постоянно повышается, обогащая спортивную деятельность новыми умениями, навыками и интересными трудностями, а также предотвращает скуку.

- Человек должен иметь возможность сосредоточиться на выполняемой деятельности (М. Чиксентмихайли, 2012).

- Четкая формулировка цели при выполнении деятельности (Д.А. Леонтьев, М. Чиксентмихайли, А.С. Сухоруков). Удерживая перед собой цель, регулярно вспоминая ради чего совершаются сложные упражнения, изнуряющие тренировки, помогает не сдаваться в критических ситуациях, бороться до предела своих возможностей.

- Немедленная обратная связь о результатах деятельности в процессе движение к выполнению определенной задачи (М. Чиксентмихайли, Е.П. Ильин, Ю.П. Зинченко). В любом процессе необходима оценка эксперта (в данном случае тренера или инструктора), коррекция ошибок и советы по совершенствованию техники выполнения.

- Увлеченность деятельностью настолько высока, что субъект забывает о повседневных тревогах и проблемах (М. Чиксентмихайли, 2012), а это вовлеченность в процесс, погруженность в деятельность «с головой» выступает гарантом результативности.

- Осознанность, то есть четкое понимание того что и зачем делает субъект. На самых ранних этапах карьеры у спортсмена формируют сознательность и активность (Е. П. Ильин, 2012). Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу

физического воспитания. Повышению сознательности и активности способствует применение тренером специальных методических приемов: контроль и оценка действий занимающихся, направлений их внимания на анализ выполнения движений, обучения их самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений, иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям, мысленного воспроизведения разучиваемых движений (идеомоторная тренировка), беседа по разбору техники. Добавить осознанности и активности взрослому человеку намного проще, чем ребенку, у которого еще не сформировалось представление о жизни, не установились четкие цели и личные перспективы, поэтому в процессе тренировок так важно поддерживать его зарождающееся самосознание. Но уже в раннем возрасте ребенок понимает зачем он ходит в спортивную секцию и нравится ли ему это. Здесь важно поддерживать интерес и следить за динамикой и изменениями личностного смысла, который он видит в тренировках.

- Саморазвитие. В системном подходе – это расширение жизненного мира (Д.А. Леонтьев, А.С. Сухоруков), посредством усложнения системы, происходит благодаря приобретению ценностно-смысловых измерений в структуре личности (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, Э.В. Галажинский). Человек в данном подходе – открытая, саморазвивающаяся и самоорганизующаяся психологическая система. Сущностью онтогенеза является становление многомерного мира человека. Мерой выступают ценности и смыслы, и, если не заострять внимание на развитие всех измерений, можно сказать, что интересующий нас этап, который включает возможность к творчеству в виде актуализации потребностей личности, появляется уже к 12-ти годам жизни: индивид отражает мир не только по отношению к себе (видит и хочет удовлетворить свои потребности), но и отражает себя в мире (впервые в этом возрасте начинает замечать, что требует от него мир). При смещении субъективной и объективной реальности происходит рождение новой психологической реальности, в которой живет отдельно взятая личность. В основе избирательного взаимодействия с миром лежит сложная организация системы, а творчество выступает в роли источника и механизма движения, который ведет к развитию (Ключко, 1999). Как только человек определяет себя в мире, у него появляется возможность к житнетворчеству. Но по-настоящему овладеть и осознанно управлять данным процессом может только подлинно зрелая личность. Кризисные ситуации иногда могут выступать в виде фактора позитивно влияющего на развитие личности. Кризис можно рассматривать как жизненное испытание, как незапланированную трудность, вызов, который бросает мир и при адекватном реагировании, ответе на вызов, разрешении

неожиданных задач появляются изменения в структуре личности, которые обогащают жизненный мир (В.В. Андреев, 2016).

Были рассмотрены исследования, посвященные жизнетворчеству, а также проведен теоретический анализ построения жизнетворчества в спорте: конструированию жизненного мира в спортивно-профессиональной деятельности. Данные теоретического анализа актуальны для психологии спортивных достижений: они могут использоваться для совершенствования системы тренировок, как тренером, так и отдельным самостоятельным спортсменом. Перспективами исследования данной темы может выступать феноменологический анализ опыта переживания процесса жизнетворчества в спортивной деятельности.

Литература:

1. Андреев В. В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов / В. В. Андреев, Г. В. Сытник // Спортивный психолог. – 2016. - №4 (43). С.83-86.
2. Зинченко Ю.П. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012 — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
4. Кабрин В.И. Транскоммуникация: преобразование жизненных миров человека / Под ред. В.И. Кабрина. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2011. 400 с.
5. Ключко В. Е., Галажинский Э. В. Самореализация личности: системный взгляд / Под редакцией Г.В. Залевского. – Томск: Издательство Томского университета, 1999. – 154 с.
6. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений Под ред. Д.А.Леонтьева, Е.С.Мазур, А.И.Сосланда. – М.: Смысл, 2001, с. 100-109.
7. Сухоруков А. С. Психотерапия и жизнетворчество. МГУ им. М. В. Ломоносова, 1997. Электронный источник: <http://www.psychology.ru/lomonosov/tesises/dv.htm> (дата обращения: 23.05.2018).
8. Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Михай Чиксентмихайи ; Пер. с англ. — М.: Альпина нонфикшн, 2012 — 194 с.

9. Яновская Л. В. Способность к жизнетворчеству как психологическое понятие / Л. В. Яновская, М. И. Яновский // Вестник Донецкого нац. ун-та. Серия Б. Гуманитарные науки. - 2008 - № 2 - С. 279-284. Электронный источник: <http://www.stationline.org.ua/psih/67/10057-sposobnost-k-zhiznetvorchestvu-kak-psixologicheskoe-ponyatie.html> (дата обращения 24.05.2018).

10. Zestcott, Colin A., et al. «He Dies, He Scores: Evidence that Reminders of Death Motivate Improved Performance in Basketball» Journal of Sport and Exercise Psychology (2016): 1–40.