

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.Н. Скоблик

Спорт является специально организованной деятельностью, направленной на всестороннее и гармоничное развитие физических и психических качеств в процессе тренировок и соревнований, целью которых является достижение максимального результата. Через спортивную деятельность человек доказывает свою власть над реальностью, свое влияние на нее [1].

Для понимания спортсмена, как личности, которая превосходит самое себя, превышает границы повседневных напряжений, постоянно стремится вверх, мы обратились к экзистенциальной психологии. Так как особое значение для нахождения смысла имеют ценности, нами было проведено исследование ценностных ориентаций студентов третьего курса факультета физической культуры и спорта. Для этого была использована методика изучения ценностных ориентаций М.Рокича. Также был использован составленный нами, опросник для изучения основных экзистенциальных проблем (проблема поиска смысла жизни; проблема свободы и детерминизма; проблема экзистенциальной тревоги; проблема экзистенциального вакуума).

Было установлено, что в иерархии ценностей спортсменов ведущими являются ценностные ориентации развития, самосовершенствования, а также ценности с компонентами материального, профессионально-карьерного аспекта, которые и определяют смысловую направленность их жизнедеятельности.

Смысл жизни испытуемыми понимается как то, что надо сделать в данный момент, т.е. вместо смысла можно говорить о «должном в конкретный момент». 57% испытуемых на вопрос «Нашли вы смысл жизни?» ответили отрицательно. Понятие свободы испытуемые определяют как не то, что они имеют, а то, что они есть. Большинству из них трудно сделать выбор и в ситуациях выбора они испытывают растерянность и страх.

Таким образом, многие юноши и девушки во время поиска смысла своей жизни сталкиваются с непростыми проблемами, способными коренным образом изменить их будущее. В этом случае они как никогда нуждаются в профессиональной помощи, которую им могут оказать психологи и психотерапевты.

1. Кретги Б.Дж. Психология в современном спорте. – М.: Прогресс, 1978. – 189 с.