

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 5 / 2023, Vol. 11, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN523.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Шевырева, Е. Г. Формирование навыков целеполагания спортсменов средствами тренинговой работы /
Е. Г. Шевырева, О. С. Мавропуло, А. В. Петров // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. —
№ 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN523.pdf>

For citation:

Shevyreva E.G., Mavropulo O.S., Petrov A.V. Formation of goal-setting skills of athletes by means of training work.
World of Science. Pedagogy and psychology. 2023; 11(5): 04PDMN523. Available at:
<https://mir-nauki.com/PDF/04PDMN523.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.071

Шевырева Елена Геннадиевна

ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент кафедры «Психология образования»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: egshevyreva@sfedu.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=756219

Мавропуло Ольга Савельевна

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия
Институт физической культуры спорта
Директор
Доктор философских наук, профессор
E-mail: mosras2010@yandex.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=589059

Петров Александр Витальевич

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия
Преподаватель кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта»
МБУ ДО «Спортивная школа № 4», Ростова-на-Дону, Россия
Тренер-преподаватель
E-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=892763

Формирование навыков целеполагания спортсменов средствами тренинговой работы

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования навыков целеполагания у младших подростков при занятии плаванием. В работе анализируется современное состояние проблемы целеполагания как в отечественной, так и в зарубежной психолого-педагогической литературе. На основе теоретических обобщений выделены механизмы, условия, ключевые моменты целеполагания. В работе представлены результаты апробированной тренинговой работы, целью которой выступало формирование у юных пловцов навыков целеполагания. В контексте исследования мы придерживаемся точки зрения, В.Е. Орла, согласно которой понятие цели следует рассматривать через индивидуальную мотивацию, социальные требования и компетентность. В работе представлены результаты апробированной тренинговой работы, целью которой выступало формирование у юных пловцов навыков целеполагания. С целью оценки эффективности проделанной работы авторами были выбраны

психодиагностические методики: «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина), «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахов.

Авторы отмечают, что процесс целеполагания является важной педагогической категорией в тренерской работе с подрастающим поколением. Все мыслительные процессы, лежащие в основе успешной спортивной деятельности, начинаются на этапе целеполагания и поддерживаются тренером на протяжении всего взаимодействия с подростком. Именно рефлексивное построение тренировочного процесса — совместное движение тренера и воспитанника от цели к победе — гарантирует достижение спортивных, междисциплинарных и личностных результатов. Тренерская работа, творческая по своей природе, является технологичной и должна строиться на конкретных педагогических приемах, а также на вдохновении и профессионализме. Каждый воспитанник — это личность, активное действующее лицо, ощущающее себя соиздателем общего творения. Именно такой подход к постановке целей мы считаем эффективным и современным.

Ключевые слова: целеполагание; психологическая подготовка; подростки; спортсмены; пловцы; тренинговая работа; самоуправление

Введение

Рост достижения в спорте ведет к увеличению конкуренции. В научной литературе встречается представление о том, что психологическая подготовка спортсменов — это прежде всего идеомоторная тренировка, которая используется для создания соответствующего настроения на соревновательные упражнения и достижения в них максимальных результатов, однако данный подход требует более пристальной разработки и расширения. Возникает необходимость поиска новых ресурсов и приемов работы для улучшения результатов спортсменов [1]. С точки зрения авторов одним из таких ресурсов является развитие навыков целеполагания. Целеполагание в психологической структуре деятельности спортсмена является тактическим и стратегическим компонентом, который позволяет управлять деятельностью [2]. Наличие навыков целеполагания в арсенале юного спортсмена позволяет ему успешно моделировать, контролировать и координировать свою деятельность, создавать и сохранять мотивацию для своей деятельности. Несмотря на это, целенаправленной работы, направленной на формирование этих навыков, не ведется, зачастую в рамках тренировочного процесса их формирование происходит бесконтрольно и интуитивно.

Вопрос целеполагания и понятие целей рассматривался как в отечественной, так и в зарубежной психолого-педагогической литературе. Например, в работах А. Ньюэлл, Г. Адлер, Г. Саймон, Дж. О'Коннор, Дж. Сеймур и других дано определение целей, выделены требования к постановке целей и создана типология целей [3]. Г. Адлер выделил ключевые элементы для реализации цели, к ним он отнес осознание и проработанность. В работах Д. Астина и Д. Ванкувера большое внимание уделялось характеристикам цели (структура, этапы постановки и разработки содержания цели) [4, с. 73]. На основе теоретических обобщений, выше указанных работа в западноевропейской и американской психологии в настоящее время были разработаны и широко используются в бизнесе различные технологии и методики целеполагания, например, SMART, BSQ, OKR, 12 шагов Брайна Трейси и др.

В отечественной психологии данной проблематикой занимались О.А. Конопкин, О.К. Тихомиров, Самсоненко Л.С. и др. Л.С. Самсоненко подчеркивал важность реальных условий деятельности для развития способности к целеполаганию [5]. А.Н. Леонтьев, основатель деятельностного подхода, рассматривал понятие целей вместе с понятием сознательного действия, связывая явления мотивации и целей [6]. Его последователь

К. Муздыбаев, продолжил изучение целей в рамках этого подхода [7]. С.Л. Рубинштейн проанализировал понятие целей в связи с произвольностью и условиями действия.

О.С. Карымова, А.И. Нефедов, И.Г. Нефедова пришли к выводу, что создание четкой формулировки цели предъявляет субъекту высокие требования, поскольку является достаточно сложным. Личность, ставящая цели, должна обязательно развить у себя самоконтроль и чувство ответственность, что входит в структуру волевого компонента, в противном случае цель не будет правильно поставлена и не будет достигнута [8]. В работе В.Х. Багдасаряна цели определяются как результат деятельности, отраженный в сознании. Следуя логики автора способность к целеполаганию должно находить свое отражение в выделении исходных оснований, лежащих в ее основе. К ним можно отнести три составляющих: выделение из многообразия внешних факторов природы и сущности объекта, который подлежит формированию, анализ предпосылок формирования и понимание психолого-педагогических условий, в рамках которых это формирование должно происходить [9]. В.Е. Орел рассматривает понятие целей через призму индивидуальной мотивации, компетентности и социальных требований.

Формирование способности к целеполаганию происходит в большей или меньшей степени на всех этапах онтогенетического развития ребёнка, поскольку на формирование представлений о будущем и понимании связей и отношений между окружающими нас явлениями большое влияние оказывают особенности познавательных психических процессов, которые претерпевают своё изменение в процессе обучения и воспитания. Возрастная динамика способности формулировать жизненные цели и планы характеризуется особенностями, определяющими содержание структуры целей и планов в том или ином возрасте [10, с. 84, 11]. В младенческом возрасте это находит свое отражение в полевом поведении, ближе к трем годам, благодаря активному взаимодействию со взрослым, ребёнок учится осознавать цели собственных действий. К старшему дошкольному возрасту дети могут не только ставить перед собой конкретную цель, но и находить способы её достижения. Это связано с особенностями созревания префронтальных отделов лобной коры. Однако, данные изменения не могут носить прогностических значений, поскольку в этом возрасте поведение ребёнка контролируется в большей степени ретикулярной формацией, ориентированной в большей степени на эмоциональную составляющую.

Возрастная периодизация подросткового возраста включает в себя 2 этапа — младший подростковый возраст и старший подростковый возраст, обучающихся 10–11 классов принято относить к ранней юности. В возрасте 12–14 лет (младший подростковый возраст) четко выделяется группа показателей, устанавливающих причинно-следственную зависимость в структуре индивидуально-личностных характеристик. В этом возрасте наблюдается осмысленное построение собственного мировоззрения, системы ценностей личности и Я-концепции [12]. В возрасте от 14–15 до 17–18 лет более выражены становятся особенности понимания вероятностного характера прогноза, осознания и реконструкции прошлого опыта.

С 12–13 лет вся информация, связанная с образом «Я» начинает обретать смысл, и, как отмечал Э. Эриксон, происходит развитие чувства ролевой идентичности, который включает в себя как систему актуальных ролевых идентификаций, так и накопленный на предыдущих этапах становления и развития.

При изучении когнитивных процессов младших подростков следует отметить, что восприятие в подростковом возрасте изменяется в сторону избирательности, целенаправленности и аналитичности. На этом этапе воспринимаемый объект может быть проанализирован более детально, поскольку познавательные процессы протекают более осмысленно и систематизировано. Способность воспринимать реальные объекты и явления сложным аналитическим и синтетическим образом являются новой чертой этого периода. Под

влиянием обучения высшие психические функции ребёнка приобретают характер организованных, регулируемых и контролируемых процессов, тем самым достигая высокого уровня развития.

Младший подростковый возраст является очень благоприятным для развития навыков целеполагания. Это связано с тем, что основными жизненными задачами в этот период являются осознанное проектирование будущего, зарождение личностной рефлексии и формирование осознания соотношения реальности и возможности [13]. Однако следует отметить, что существуют возрастные особенности, которые препятствуют формированию осознанной саморегуляции, к ним можно отнести незрелость миелинозговых структур головного мозга, отвечающих за регуляцию, прогнозирование и контроль.

В младшем подростковом возрасте у детей отсутствует четкая граница между реальностью и возможностью, в результате цели у детей не всегда оправданы. В данный период онтогенетического развития ребёнок имеет ограниченный личный опыт и ещё недостаточно самостоятелен в определении собственных жизненных планов. Одним из условия реализации потребности в саморазвитии и самореализации в учебной и спортивной деятельности является способность подростков к самоуправлению своей жизнью в целом, формами деятельности и, в перспективе, своей будущей профессиональной деятельности [14; 15, с. 6]. Постановка целей — это один из видов регулируемой учебной деятельности и тренировочного процесса. И очень важно, чтобы все юные спортсмены овладели ею.

Исходя из вышеизложенного, *целью работы* являлось формирование навыков целеполагания (Goal-setting) спортсменов средствами тренинговой работы.

Методы исследования

Вышеизложенное является обоснованием для разработки и апробации тренинговых занятий, направленных на развитие у младших подростков навыков целеполагания. В тренинговых занятиях, проходивших на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 4», приняли участие члены спортивной команды по плаванию «Акулы»: 28 спортсменов отделения плавания (26 мальчиков и 2 девочки) в возрасте 12–13 лет, проходящие обучение в учебно-тренировочных группах.

С помощью системы специально подобранных психологических упражнений и игр, подростки получают возможность увидеть себя и свои проблемы глазами других, безопасно попробовать себя во многих новых ролях, приобрести навыки и способности к общению, которые они не могли приобрести раньше, а также получают возможность научиться новым способам поведения. Кроме того, работа в группе создаёт дружеские отношения между подростками, они получают эмоциональную поддержку, способствует развитию эмоционального и социального интеллекта. Тренинговая работа спортсменов является мощным средством достижения высоких спортивных результатов, а также средством индивидуализации тренировочного процесса [16; 17]. Психологическая подготовка спортсменов способствует формированию устойчивых психических качеств, необходимых для занятия спортом, перцептивных, аттенционных, эмоциональных и волевых процессов, психофизических и функциональных характеристик, необходимых для спортивной деятельности и обеспечивающих эффективную подготовку и успех в соревнованиях.

Результаты

Целью реализации тренинговых занятий было формирование у юных спортсменов компетенции целеполагания. Для реализации поставленной цели авторы решали ряд задач:

- Осознать важность приобретения навыков целеполагания и мотивировать подростков применять их на практике.
- Повысить важности и мотивацию использования навыков целеполагания на практике.
- Провести диагностическую работу по изучению сформированности навыков целеполагания.
- Развить навыки осознанного планирования и программирования результатов своей спортивной деятельности.
- Развить навыки осознания процессов моделирования и оценки.

Перед апробацией тренинговых занятий с подростками была проведена констатирующая диагностика с помощью теста «Компетентность самоуправления» Н.М. Пейсахова (тест КСУ). Деятельностный компонент целеполагания исследовался с помощью методики «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина).

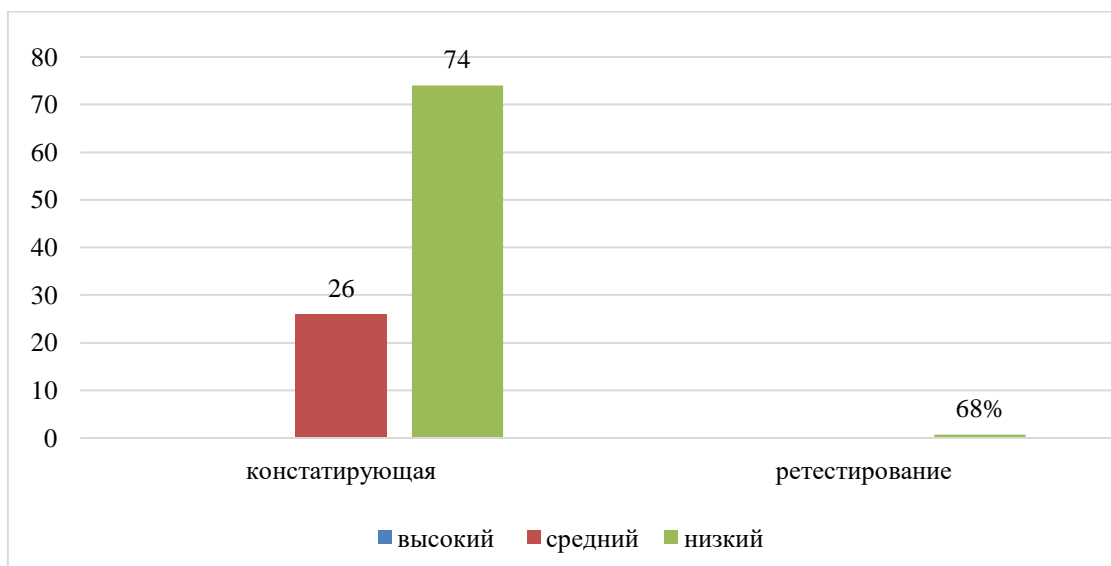


Рисунок 1. Результаты констатирующего и контрольного этапа диагностики по методике «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина), (составлено авторами)

Анализ результатов позволяет сделать вывод о несформированности в данной возрастной группе умения проектировать собственную деятельность (низкий — 74 %, средний — 26 %) (рис. 1). Все респонденты были ориентированы на глобальные, мировые свершения. При этом подростки испытывали затруднения при определении условий, при которых цель будет достигнута, затруднялись назвать средства для достижения целей, не могли распределить запланированные действия по времени. При декларировании необходимости составления плана для постижения поставленного спортивного результата, ни у одного из респондентов не было его в наличии.

Структура самоуправления Н.М. Пейсахова включает в себя структуру саморегуляции. Самоуправление состоит из восьми звеньев: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, критерии оценки, принятие решений и саморегуляция,

коррекция [17]. В рамках проведенного выше теоретического обзора по проблеме целеполагания выделенные Н.М. Пейсаховым звенья самоуправления лежат в основе целеполагания. Анализируя полученные данные, обращает на себя внимание низкие значения по всем звеньям самоуправления. В частности, на данном возрастном этапе онтогенетического развития ребёнку трудно прогнозировать (антиципационная состоятельность) результаты своей деятельности, поскольку временная перспектива носит не стойкий характер и прогностические функции развиты слабо. Также в полной мере не сформированы волевые усилия, лежащие в основе самоконтроля, причем это касается всех его видов (предварительного, текущего и результирующего) в большей или меньшей степени. Это объясняет импульсивность детей данной возрастной категории, отсутствие у них способности сдерживать сиюминутные побуждения. На поведенческом уровне это может найти свое отражение в излишне рискованном поведении, неосторожностью в поступках и высказываниях, трудности в выполнении правил или неумение им следовать. Недостаточная степень осознанности целеполагания (табл. 1).

Таблица 1

**Диагностика способности к самоуправлению
на констатирующем этапе (методика «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахов)**

Шкалы	Результаты
Анализ противоречий	2,55 ±0,37
Прогнозирование	2,52 ±0,38
Целеполагание	2,54 ±0,38
Планирование	2,58 ±0,37
Критерий оценки качества	2,56 ±0,38
Принятие решения	2,55 ±0,38
Самоконтроль	2,5 ±0,39
Коррекция	2,58 ±0,38

Составлено авторами

Представляется логичным существование столь низких уровней развития самоуправления. Это объясняется тем, что в младшем подростковом возрасте у детей только возникает новый вид саморегуляции — целевая регуляция, т. е. способности к самоуправлению еще недостаточно развиты и находятся на низком уровне. У ребёнка в этом возрасте не развита способность соотносить реалистичные возможности достижения целей с собственными притязаниями, и как следствие это приводит к неразвитой способности к самоуправлению.

Результаты диагностики и возрастные особенности респондентов, их способности к самоуправлению легли в основу структуры и отбора упражнений в тренинговые занятия, направленные на формирование компетенций целеполагания у юных спортсменов. Проведение тренинговых занятий включала структурированную подачу материала, которая состояла из трех основных блоков: теоретического, в рамках которого с учетом возрастных особенностей подростков доносился теоретический материал; основное содержание, которое включало в себя техники латерального мышления, НЛП, целью которых было как достижение конкретного результата на краткосрочную задачу, так и на достижение основной цели тренинга; рефлексия сессии, где каждый ребёнок мог проанализировать проделанную работу и выделить свои успехи и слабые стороны. Данный этап тренингового занятия помогал отследить динамику достижений группы в целом. Задания, предлагаемые младшим подросткам, нашли свое отражение в рабочей тетради тренинга. Ведение записей в тетради выступало внешней опорой для участников тренинга в процессе работы, а также способствовало развитию прогностических функций.

Тренинговая программа включала в себя 8 занятий, которые были разбиты на 4 подгруппы: «краткосрочные и долгосрочные цели», «результативные и долгосрочные цели», индивидуальные и командные цели», «оценка прогресса на пути достижения целей» [16, с. 42]. Следует отметить, что тренинговые занятия были включены в график учебно-тренировочного процессе. Тем самым сформированные навыки целеполагания включались и закреплялись в тренировочном процессе.

Ретестирование деятельностного компонента целеполагания с помощью методики «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина) показал изменение полученных первоначальных показаний, низкий уровень планирования своих действий продемонстрировали — 68 % подростков, средний — 32 %. Тем самым эффективность проделанной работы была доказана. Подростки усвоили необходимость поступательного движения к поставленной цели (спортивных результатов), почувствовали ответственность за свои действия, научились оценивать собственные результаты и находить возможные пути их улучшения, научились соотносить затраченное время и свои возможности с сутью конкретной работы (рис. 1).

Обращает на себя внимание отсутствие высоких показателей при ретестировании по данной методике. Это может быть связано с особенностями познавательных психических процессов на психологическом уровне и незрелостью префронтальных структур головного мозга (корковых отделов), отвечающих за регуляцию, программирование и контроль.

Сравнение результатов тестирования на констатирующем и контрольном этапе с помощью методики «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахов показывают повышение уровня развития всех звеньев самоуправления, лежащих в основе целеполагания у детей младшего подросткового возраста (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования и ретестирования по методике способности к самоуправлению (методика «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахов)

Шкалы	Результаты		P
	Констатирующий	Ретестирование	
Анализ противоречий	2,55 ±0,37	3,50 ±0,52	P < 0,05
Прогнозирование	2,52 ±0,38	3,49 ±0,52	P < 0,05
Целеполагание	2,54 ±0,38	3,6 ±0,55	P < 0,01
Планирование	2,58 ±0,37	3,3 ±0,51	P < 0,01
Критерий оценки качества	2,56 ±0,38	3,5 ±0,51	P < 0,01
Принятие решения	2,55 ±0,38	3,7 ±0,54	P < 0,05
Самоконтроль	2,5 ±0,39	3,51 ±0,52	P < 0,05
Коррекция	2,58 ±0,38	3,51 ±0,52	P < 0,05

Составлено авторами

Используемые в данном исследовании методы математической статистике свидетельствуют о значимости полученных результатов по всем шкалам. После прохождения тренинговых занятий юные пловцы-спортсмены приобрели первоначальные навыки моделирования и прогнозирования результата целенаправленной деятельности и овладели первичными навыками анализа соответствия достигнутых результатов запланированным целям.

Обсуждение

Таким образом, разработанная и апробированная авторами программа тренинга является эффективным средством формирования навыков целеполагания и может быть применена в

подготовке детей младшего подросткового возраста, занимающихся различными видами спорта. С целью совершенствования данного направления тренерской работы авторы намерены разработать рекомендации для тренерского состава по развитию целеполагания у детей подросткового возраста. Основные направления включают в себя следующие этапы:

- наблюдение формирования навыков целеполагания у спортсменов на разных этапах онтогенетического развития;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс заданий и упражнений, направленных на развитие и совершенствование целеполагания у детей и подростков, занимающихся различными видами спорта;
- включать прогностические задания, такие как моделирование будущих событий в процесс тренировок с юными спортсменами;
- предлагать юным спортсменам задания, направленные на решение типичных проблемных ситуаций с целью развития гибкости мышления, установления причинно-следственных связей и развития навыков целеполагания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шевырева, Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки юных спортсменов / Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, О. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — № 5. — С. 69. — DOI 10.17513/spno.30216.
2. Петров, А.В. Психолого-педагогические особенности деятельности тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки по виду спорта "плавание" / А.В. Петров, Е.Г. Шевырева, Д.Н. Архипова // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — № 2. — С. 15. — DOI 10.17513/spno.31552. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31552>.
3. Теории личности в западноевропейской и американской психологии: хрестоматия по психологии личности. [Ред.-сост. и авт. предисл. Д.Я. Райгородский]. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 2006. 480 с.
4. Austin, J.T. & Vancouver, J.B. Goal constructs in psychology: structure, process and content. // Psychological bulletin, 120, 2002. — P. 338–375.
5. Самсоненко Л.С. Развитие способности к целеполаганию у студентов-психологов на разных этапах обучения в вузе / Humanitarian Balkan Research. — 2019. — Т. 3. — № 2(4). — С. 72–74.
6. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во «Смысл», 2020. 800 с.
7. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов // Психологический журнал. 2000. № 4. С. 5–21.
8. Нефедов И.А., Нефедова И.Г. Психологические аспекты профессионального развития психолога-консультанта // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4(17). С. 382–383.
9. Багдасарян, В.Х. Проблема имплицитного: (логико-методологический анализ). Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1983. 138 с.

10. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. СПб. — Питер. — 2019. — 309 с.
11. Ишмуратова Ю.А., Потанина А.М., Бондаренко И.Н. Вклад осознанной саморегуляции, вовлеченности и мотивации в академическую успеваемость школьников в разные периоды обучения. / Психологическая наука и образование. — Том 26 № 5. — 2021. — С. 17–29.
12. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М. — Перспектива. — 2022. — 224 с.
13. Багадирова С.К. Возрастные особенности формирования способности к целеполаганию как основа для планирования деятельности спортсмена / Багадирова С.К. // Материалы заседаний Круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета «Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности» (март — май 2016) // Под ред. А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой. — Майкоп, 2016. — С. 121–125.
14. Левина И.Л., Артемьев А.А. Оценка знаний субъектов тренировочного процесса о психологической подготовке в спорте // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6. — С. 41–43.
15. Багадирова С.К. Применение тренировочных занятий в подготовке спортсменов как средство формирования навыков целеполагания / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 1(131). — С. 307–312.
16. Петров А.В. Психическая надежность представителей игровых видов спорта: перспективы использования элементов арттерапии и НЛП-технологий / А.В. Петров, Е.С. Снегирева, Т.А. Викулина, А.В. Лысенко // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: сборник материалов восьмой международной научной конференции. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2019. — С. 141–144.
17. Белова, Е.В. Методы НЛП и арт-терапии в работе психолога и менеджера: Учебное пособие / Е.В. Белова, Е.В. Зинченко. — Таганрог: Южный федеральный университет, 2017. — 100 с.

Shevyreva Elena Gennadijevna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: egshevyreva@sfnu.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=756219

Mavropulo Olga Savelyevna

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: mosras2010@yandex.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=589059

Petrov Alexander Vitalievich

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia
Sports School № 4, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=892763

Formation of goal-setting skills of athletes by means of training work

Abstract. The article is devoted to the problem of the formation of goal-setting skills in younger adolescents when swimming. The paper analyzes the current state of the problem of goal-setting in both domestic and foreign psychological and pedagogical literature. Based on theoretical generalizations, the mechanisms, conditions, and key points of goal-setting are highlighted. The paper presents the results of a proven training work, the purpose of which was the formation of goal-setting skills among young swimmers. In the context of the study, we adhere to the point of view, V.E. Orla, according to which the concept of goal should be considered through individual motivation, social requirements and competence. The paper presents the results of a proven training work, the purpose of which was the formation of goal-setting skills among young swimmers. In order to assess the effectiveness of the work done, the authors selected psychodiagnostic methods: «Do you know how to plan your activities?» (R.L. Oxford, I.G. Yudina), «The ability of self-government» N.M. Peisakhov.

The authors note that the goal-setting process is an important pedagogical category in coaching with the younger generation. All the thought processes underlying successful sports activity begin at the goal setting stage and are supported by the coach throughout the interaction with the teenager. It is the reflexive construction of the training process — the joint movement of the coach and the pupil from the goal to victory — that guarantees the achievement of sports, interdisciplinary and personal results. Coaching, creative in nature, is technological and should be based on specific pedagogical techniques, as well as on inspiration and professionalism. Each pupil is a person, an active actor who feels like a creator of a common creation. We consider this approach to setting goals to be effective and modern.

Keywords: goal setting; psychological training; teenagers; athletes; swimmers; training work; self-government