

Аксиологические аспекты тренировочной деятельности Бебенин П. В.¹, Аппакова-Шогина Н. З.²

¹Бебенин Павел Васильевич / *Bebenin Pavel Vasilievich* – студент,
кафедра теории и методики тенниса и бадминтона, факультет спорта;

²Аппакова-Шогина Нурия Закариевна / *Appakova-Shogina Nuria Zakariyevna* – кандидат исторических наук, доцент,

кафедра социально-экономических и гуманитарных наук, факультет сервиса и туризма,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Аннотация: в нашей статье рассматриваются аксиологические аспекты тренировочной деятельности. Спорт как форма общечеловеческой практики. Развитие физиологической и духовной составляющей человеческой личности посредством тренировки.

Ключевые слова: аксиология, тренировочный процесс, спортсмен, тренер, личность, игра.

Аксиология – философское учение об этических, эстетических и религиозных ценностях. Жизнь человека развивается на двух уровнях – физиологическом и духовном или, говоря языком философии, имеет материальный и идеальный аспекты. Спорт, как форма общечеловеческой практики, ориентирован в первую очередь на развитие физиологической, телесной составляющей человеческой личности, и именно на это нацелена основная форма спортивной практики – тренировка. Однако не менее важной частью тренировочного процесса является духовное развитие спортсмена, что проявляется в формировании и развитии целого спектра ценностных качеств и ориентаций.

Тренировочный процесс – это регулярное, кропотливое и длительное обучение навыкам для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, что проявляется в спортивных победах и наградах. Так, например, многие теннисисты мечтают выиграть турнир большого шлема. [2, с. 165].

Одно из важнейших и основополагающих принципов тренировочной деятельности – правило «ППП» (постепенно, постоянно, преодолеваю). Одно не может существовать без другого. Потеряв одно из «П» на пути к результату, цель становится мечтой. Исключив постепенность, мы рискуем заработать травму или перетренированность. Без «постоянно» тренировочный процесс теряет свою системность. Без преодоления спортсмен никогда не сможет научиться побеждать, как самого себя, так и человека, стоящего на противоположной стороне корта. Это правило комплексно формирует личностные качества спортсмена и должно реализовываться как на корте, так и вне его. Дисциплина, терпение, сила воли – все эти ценностные параметры личности крепнут в ежедневной работе над самим собой как над спортсменом и человеком.

Другое качество, необходимое для спортсмена – стрессоустойчивость. Соревновательные нагрузки и эмоциональное напряжение непосредственно во время турнирного матча в несколько раз превышают тренировочные. Поэтому важно создавать на тренировке обстановку, максимально приближенную к соревновательной. Тренировка должна проходить в напряжении, это лучший вариант создания благоприятных условий для продуктивной работы [1, с. 65]. Разными способами, вгоняя спортсмена в соревновательные рамки, тренер создаёт рабочую атмосферу на тренировке и поддерживает её на всём протяжении. Если этого не происходит, можно сказать: ни тренер, ни спортсмен на тренировке не находятся. Умение противостоять внешним раздражителям и сосредотачиваться на определенном объекте формируется посредством напряженной атмосферы на тренировке. Проиграл борьбу за управление внутренним состоянием – проиграл матч, так как потерял контроль над своим сознанием, соответственно и над телом.

Наиболее эффективной техникой развития стрессоустойчивости является медитация (практика дзен). Держать абсолютное внимание на протяжении всей тренировки невозможно, да, в принципе, и не нужно. Нормальный, естественный ход тренировки должен включать в себя практику «дзен», умение переключать своё внимание, мышление, чувства на разные объекты окружающей реальности, умение «улететь» и «прилететь». «Улетел» – потерял внимание, телом ты на корте, а мыслями «где-то там». «Прилетел» – ты снова весь в работе, и телом и умом направлен на цель, снова вернулся на корт. Не важно сколько раз за тренировку ты «улетел», важно сколько раз вернулся. «Улетел», «Прилетел» - это и есть тренировка. Умение уйти и вернуться на корт, не покидая его. Время тотального внимания равно времени полного расслабления. Находясь в постоянном напряжении велика вероятность перегореть подобно лампочке: сгорел – проиграл.

Пожалуй, наиболее важной стороной тренировочного процесса является его целесообразность. Нет смысла делать одно и то же, регулярно изо дня в день, если результат заставляет ждать себя слишком долго или не обещает быть вовсе.

Именно ответ на вопрос – «Зачем тренироваться?» - и составляет аксиологическое ядро тренировочного процесса, является движущей силой («энтелехией» по Аристотелю) тренировки. Именно

в этом аспекте чрезвычайно важна роль тренера, ибо правильная мотивация не только даёт правильные спортивные результаты, но и формирует целостную и гармоничную личность спортсмена.

Жизнь человека на корте и вне его – взаимосвязаны. Зачастую на практике во всех видах деятельности, в том числе и спортивной, требуется не только и не сколько изучение человека, хотя конечно и без этого нельзя, сколько непосредственное воздействие на него. Уровень игры не может быть выше личностных качеств. Игру диктует личностная сила, если спортсмен слаб как личность, то крупных результатов, несмотря на хорошее технико-тактическое оснащение его арсенала, он не добьется. Чтобы поменять игру, нужно поменять спортсмена. Но чтобы поменять спортсмена, его нужно любить. Прямое или косвенное воздействие на человека как спортсмена и как личность может оказывать тренер, чувствуя тонкую грань доверия и контакта со своим учеником. «Критикуй поведение, но не личность» - один из важнейших принципов, сохранения этой тонкой грани, хрупкого мостика к сознанию спортсмена. Стоит перейти грань, ранить словом или действием, мост падёт, после чего уже заново не восстановится и никакого воздействия на игрока оказать уже будет невозможно, и всё выше сказанное будет слухами, никогда не претворившись в жизнь.

Все выше перечисленные ценностные аспекты тренировочной деятельности направлены не только на формирование игровых навыков и спортивной дисциплины, необходимые в игре, но и на формирование личностных качеств, воспитание личности и заложение ценностей необходимых, как для высоких достижений, так и для гармоничного развития человека со всех сторон.

Литература

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
2. Тимоти Гэлзуэй У. Теннис психология успешной игры. М.: Олимп-Бизнес, 2010. 185 с.