

УДК 796.8

## МОДЕЛЬ ПСИХОСПОРТОГРАМИ ЛИЖНОГО ДВОБОРСТВА

Наталія СТЕПАНЧЕНКО, Андрій КАЗМІРУК

*Львівський державний університет фізичної культури*

Робота побудована на аналізі структури особистості спортсмена в лижному двоборстві. В ході проведення досліджень розроблена модель психоспортограми лижного двоборства. Ця модель не є кінцевою, а виконує орієнтовну і порівняльну функції.

**Ключові слова:** лижне двоборство, структура особистості, психоспортограма, професійно-важливі психічні якості.

**Постановка проблеми:** Розробка проблем психологічної підготовки спортсменів і досвід її практичного здійснення показали необхідність знань про специфічні психологічні характеристики окремих спортивних дисциплін. Психологічна підготовка результативна тільки в тому випадку, коли вона спрямована на розвиток тих психічних якостей і вмінь, регулювання тих психічних станів, які необхідні і характерні для конкретного виду спорту. [5; 7] Психічне навантаження спортсменів у кожному виді спорту має свої специфічні особливості. На відміну від фізичного навантаження, яке у спортивних дисциплінах розрізняється в основному за ступенем та інтенсивністю роботи окремих органів і систем людського організму, психічне навантаження розрізняється і за своїм змістом. Інтелектуальні, вольові чи емоційні функції, що різняться послідовністю характеру психічних станів беруть участь у виконанні діяльності в тих чи інших видах спорту і під час змагань у даному виді спорту [9].

Тому психологічна підготовка, яка забезпечує ефективність діяльності в умовах таких навантажень, повинна мати у різноманітних спортивних дисциплінах різні за змістом задачі. Вона забезпечує розвиток необхідних психічних якостей і здібностей, регулювання конкретних психічних станів даного виду спорту. Їх попереднє і точне вивчення – одна з цілеспрямованого і конкретного здійснення психологічної підготовки. Звідси і випливає важливість вивчення психологічних особливостей, які характеризують окремі види спорту. В результаті такого вивчення складається психологічна характеристика даного виду спорту – психоспортограма.

Складання психоспортограми ґрунтується на структурі спортивно-важливих психічних властивостей, що в свою чергу передбачає застосування системного підходу який пов'язує в одне ціле різні психічні явища.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій:**

На сучасному рівні спортивних досягнень психологічні дослідження характеристик і вимог різних спортивних дисциплін представляють дуже важливу проблему. Такий вид досліджень привів до розроблення психоспортограм і створенню відповідних психологічних профілів.[5; 9]

Психоспортограма нагадує психологічну характеристику окремих професій – професіограму, але відрізняється від неї різною структурою професійної і спортивної діяльності, що пояснюється різницями в їх мотивах, цілях і умовах, в яких здійснюється даний вид діяльності.

В спортивній психології складені характеристики деяких видів спорту, які відображають особливості діяльності і профілі особистості тих хто ними займається. Багато із цих характеристик являються тільки описовими, при їх складанні не використовувались спеціальні засоби для отримання більш точної інформації про ці профілі.

**Мета роботи:** Розробити модель психоспортограми лижного двоборства.

**Завдання:**

1. Вивчити та узагальнити дані літературних джерел з питань формування спортивно важливих властивостей особистості в спорті.
2. Дослідити структуру особистості кваліфікованих спортсменів в лижному двоборстві.
3. Розробити модель психоспортограми на основі спортивно-важливих психічних властивостей лижника-двоборця.

**Методи дослідження:**

Згідно поставлених завдань та особливостей проведення досліджень були підібрані адекватні методи їх дослідження.

**Психологічне тестування** проводилось для аналізу структури особистості в лижному двоборстві, нами були використані такі методи психодіагностики: особистісний запитальник Г. Айзенка; запитальник Т. Елерса; методика А.С. Ланчіса; методика Амтхауера; визначення профілю мислення спортсменів; запитальник О.Г. Шмельова; запитальник К. Леонгарда.

**Педагогічне спостереження.** Використовувалося для вивчення і систематизації результатів спортивної та тренувальної діяльності лижників-двоборців високої кваліфікації.

Застосовані педагогічні спостереження (тематичні за обсягом, безпосередні, розв'язувальні за програмою, скриті, безперервні) дозволили:

- по-перше – доповнити результати психологічного тестування,
- по-друге – включитися в сам навчально-тренувальний процес.

**Математично-статистичні методи** застосовувались для аналізу отриманих результатів. Нами були використані такі методи, як порівняння двох непов'язаних між собою сукупностей, визначення середніх арифметичних значень і процентного співвідношення.

**Результати дослідження та їх обговорення:** При складанні психоспортограми лижного двоборства потрібно брати до уваги ті здібності, якості, параметри психіки спортсмена, які визначають його психічну здатність до занять саме цим видом спортивної діяльності [6].

Психоспортограму спортивної діяльності можна представити в схематичному, якісному, а також кількісному відображенні психічних сторін особистості спортсмена, розвиток яких необхідний для успіху саме в даному виді спорту.

Складання психоспортограми є більш важливою процедурою в порівнянні з виявленням окремих психічних властивостей спортсменів. Інтерпретація психологічного профілю повинна показати відношення які є між явищами, їх динамікою, протидворством, домінуванням, субординацією, акцентуацією, способом їх використання.

При розробці психоспортограми лижного двоборства у нас виникла важлива проблема – це відсутність кількісного критерію оцінки психічних проявів спортсмена.

Вирішити цю проблему можна за допомогою статистичного аналізу даних, на основі якого можна отримати цифрове значення всієї інформації про особистість спортсмена в єдиній системі. Таким чином, результати отриманих тестів, які відображають спортивну значимість, ми представили в 50-бальній шкалі.

Найбільшого ступеня об'єктивності при складанні психоспортограми можна досягти за допомогою методу порівнянь.

Психоспортограма являє собою систему координат, на осі якої нанесені показники оптимального розвитку тих психічних параметрів (процесів, властивостей, станів) спортсмена, розвиток яких найбільш ефективно дозволяє спортсмену виконувати свої функції у лижному двоборстві, досягаючи при цьому найкращих результатів. (рис. 1)

На рис. 1 представлена модель психоспортограми лижного двоборства, яка включає психологічні властивості притаманні цій діяльності. Точки оптимального розвитку необхідних психічних якостей з'єднані і отримана зона (простір) є графічним зображенням психоспортограми лижного двоборства. Це середній результат, отриманий відносно кожного параметру в досліджуваній групі (МСМК-МС) складає профіль лижного двоборства.

Ця модель не є кінцевою, а виконує орієнтовну і порівняльну функції. Не слід забувати, що існують компенсаторні можливості і в відповідності з ними в особистостей з різними психологічними структурами може бути отриманий однаковий результат.

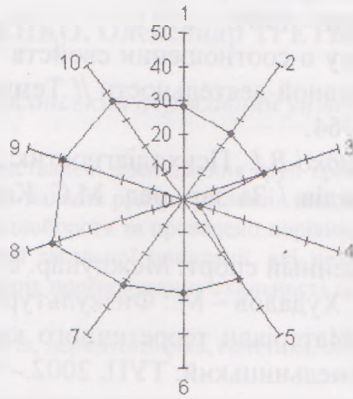


Рис. 1. Модель психоспортограми лижного двоборства

Примітки: 1-екстраверсія; 2-нейротизм; 3-стрес; 4-тривожність; 5-мотивація досягнення успіху; 6-схильність до ризику; 7-пластичність-ригідність мислення; 8-предметне мислення; 9-образне мислення; 10-креативність мислення.

Таке зображення дозволило нам виявити два аспекти розробки психоспортограми:

- відносно масштабу оцінки психологічних тестів;
- відносно моделі групи, частиною якої є окремий спортсмен.

### Висновки

1. В процесі проведення досліджень нами був розроблений алгоритм створення психоспортограми лижного двоборства, який вбирає в себе:

- аналіз спортивних досягнень з метою вивчення пріоритетних характеристик, що забезпечують успіх;
- пошук та упорядкування батареї тестів, за допомогою яких можна виміряти вищевказані характеристики;
- проведення психодіагностики, збір інформації та її обробка;
- аналіз залежності між результатами тестів і успіхами в спорті з метою створення моделі психоспортограми та найбільш ефективних психологічних методик дослідження.

2. При складанні моделі психоспортограми лижного двоборства, перш за все, потрібно брати до уваги ті здібності, якості, параметри психіки спортсмена, які визначають його психічну здатність до занять саме цим видом спортивної діяльності, а саме екстраверсію, нейротизм, тривожність, мотивація досягнення успіху, схильність до ризику, пластичність-ригідність мислення, креативність.

### Перспективи подальших досліджень.

Психографічний аналіз спортивної діяльності є основою для вирішення як наукових, так і конкретно практичних завдань. В подальшому за рахунок психологічного аналізу спортивної дисципліни ми зможемо удосконалити систему відбору у команду, діагностувати психологічний стан спортсмена, слідкувати за процесом відновлення, удосконалення системи тренувального процесу, зменшити спортивний травматизм тощо, а також розробляти приклади індивідуальних психограм особистості спортсмена в лижному двоборстві.

## Список літератури

1. Психологическая подвижность в лыжном спорте. – Акентьев А.В. и др. В сб: Лыжный спорт. – Вып. 2. – М.; Физкультура и спорт – 1976. – С. 47-49.
2. Вяткин Б.А.. Опыт психологической подготовки к соревнованиям лыжников-гонщиков // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, – 1969. – 272 с.
3. Вяткин Б.А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности // Темперамент и спорт: Уч. записки ИГПИ. – Пермь, 2001. – С. 159-164.
4. Корольчук М.С.; Осьодко В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка центр, 2004. – 400 с.
5. Психология и современный спорт: Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
6. Психологія спорту: Матеріали теоретичного курсу для самостійної роботи студентів / В.І. Воронова та ін. – Хмельницький: ТУП, 2002. – 96 с.
7. Серова Л.К. Психограмма личности спортсмена-игровика // Вестник БПА. – 1996. – Вып. 6. – С. 6–70.
8. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов // Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Межвузовский сборник научных трудов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – С. 20-29.
9. Степанченко Н.І., Казмірук А.В. Модельна психологічна характеристика в лижному двоборстві // Молода спортивна наука України. – Львів; –2006. – С. 201-206.

## МОДЕЛЬ ПСИХОСПОРТОГРАММЫ ЛЫЖНОГО ДВОЕБОРЬЯ

Наталія СТЕПАНЧЕНКО, Андрей КАЗМИРУК

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** Работа построена на анализе структуры личности спортсмена в лыжном двоеборье. В ходе проведения исследований разработана модель психоспортограммы лыжного двоеборья. Эта модель не окончательная, а выполняет ориентировочную и сравнительную функции.

**Ключевые слова:** лыжное двоеборье, структура личности, профессионально важные психические качества, психоспортограмма.

## MODEL PSYCHOSPORTGRAM OF NORDIC COMBINATION

Nataliya STEPANCHENKO, Andriy KAZMIRUK

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The work is based on the sportsmen in Nordic combination personality structure analysis. In the process of the research the psychosportsgram of the Nordic combination was developed. This model is not the final one and plays the orienting and comparing function.

**Key words:** Nordic combination, structure of a person, psychosportgramm, professionally important mental qualities.