

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАЗМІРУК АНДРІЙ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796.926.093.61:159.923

**РОЗВИТОК ПРІОРИТЕТНИХ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ
ОСОБИСТОСТІ ЛИЖНИКА-ДВОБОРЦЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2013

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Степанченко Наталія Іванівна,
Львівський державний університет фізичної культури,
завідувач кафедри педагогіки і психології

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Коробейніков Георгій Валерійович,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України, професор кафедри біології спорту;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Бережанський Олександр Олегович,
Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інституту імені Тараса Шевченка,
декан факультету фізичного виховання

Захист відбудеться 20 березня 2013 року о 13.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Т. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Т. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано « 19 » лютого 2013 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасний спорт, завдяки своїм специфічним особливостям, висуває досить високі та різноманітні вимоги до психічних якостей спортсмена. Одним із важливих аспектів формування індивідуальності спортсмена є розвиток його спортивно-важливих психічних властивостей (Н.Б. Стамбулова, 1988). Сформованість цієї підструктури – важлива умова високої результативності та впевненої діяльності спортсмена. Разом з тим особливості та закономірності їх прояву в теорії спорту вивчено недостатньо.

Як підкреслено в роботах Г.Б. Горської (2004); А.В. Родіонова (2004); В.І. Воронової, С.Є. Шутової (2005); Л.К. Серової (2007), головною метою психологічної підготовки є розвиток індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, які найбільшою мірою відповідають вимогам змагальної діяльності конкретного виду спорту. Саме відповідність розвитку найбільш актуальних психологічних та фізичних показників, які відповідають специфічним вимогам, що висуваються з боку конкретних видів спорту або окремих його спеціалізацій, є однією з передумов успішної спортивної діяльності (А.В. Магльований, 1998; Г.В. Коробейніков, 2011; О.О. Бережанський, В.О. Бережанський, 2012).

Висновки щодо перспективності спортсмена повинні ґрунтуватися не на одному критерії, а на комплексі індивідуальних властивостей, які є підґрунтям успішності в обраному виді спорту. Тому для повноцінної діагностики індивідуальних властивостей спортсмена є необхідним урахування характерних для різних видів спорту та окремих їх спеціалізацій діагностичних даних (В. Воронова, О. Байрачний, 2008).

Аналіз літературних джерел стосовно питань розвитку пріоритетних компонентів структури особистості дає підстави стверджувати про актуальність розробки модельних психічних якостей із врахуванням особливостей специфіки виду спорту (В.І. Воронова, 2007; Л.К. Серова, 2007; Е.П. Ильин, 2008). Разом з тим матеріали з психологічних аспектів підготовки лижників-двоборців мають переважно загальноописовий характер: констатується психологічна складність діяльності спортсмена та подаються загальні рекомендації щодо його психологічної підготовки. Слід зазначити, що в наукових джерелах практично спрямована та ефективна система впливу на повноцінне формування спортивно-важливих властивостей структури особистості в процесі психологічної підготовки не знайшла свого обґрунтування.

Отже, проблема пошуку найефективніших шляхів підвищення рівня психологічної підготовленості лижників-двоборців на основі розвитку пріоритетних компонентів структури особистості спортсмена є актуальною та потребує наукового й методичного обґрунтування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою 2.4.6 „Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у галузі фізичного виховання та спорту” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер

державної реєстрації 0106U010780) та темою прикладного дослідження на 2011 – 2012рр. „Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту” (номер державної реєстрації 0112U007926). Роль автора полягає у виявленні результативно значущих психологічних властивостей лижників-двоборців високої кваліфікації та розробці і впровадженні програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета роботи – удосконалення психологічної підготовки на основі розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця.

Завдання дослідження:

1. Установити теоретико-методичні підходи до вивчення структури особистості та визначити основні шляхи формування психологічних властивостей у процесі психологічної підготовки спортсменів.

2. Визначити значущість компонентів структури особистості лижників-двоборців за їх впливом на досягнення спортивного результату.

3. Визначити основні інформативні показники модельних характеристик лижника-двоборця на основі виявлених спортивно-важливих властивостей структури особистості спортсмена.

4. Розробити та експериментально перевірити програму розвитку пріоритетних психологічних властивостей особистості спортсмена в лижному двоборстві.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка спортсмена в лижному двоборстві.

Предмет дослідження: пріоритетні компоненти структури особистості лижника-двоборця.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); методи психологічного тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- уперше визначено структуру значущих спортивно-важливих складових психологічної підготовленості кваліфікованих лижників-двоборців;

- уперше обґрунтовано структуру, зміст та організаційні форми авторської програми (тренінгу) на основі виявлених пріоритетних психічних властивостей та якостей структури особистості лижника-двоборця;

- набуло подальшого розвитку змістовне наповнення модельних психологічних характеристик (психограм) особистості спортсмена, зокрема в лижному двоборстві;

- розширено наукові дані щодо психологічної підготовки лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- доповнено наукові дані щодо прояву рівня мотивації досягнення успіху та готовності до ризику в спортсменів різної кваліфікації;

- удосконалено психологічну підготовку лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням спортивно-важливих показників психологічної підготовленості.

Практичне значення роботи полягає в розробці та впровадженні авторської програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця в процесі психологічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки, у формулюванні методичних вказівок щодо вдосконалення психологічної підготовки лижників-двоборців 15–17 років. Результати роботи використано в діяльності Кременецької, Ворохтянської СДЮСШОР та Верховинської ДЮСШ з лижного двоборства і у викладанні дисципліни «Психологія спорту» у Львівському державному університеті фізичної культури, що підтверджується відповідними актами впровадження.

Особистий внесок дисертанта полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, нагромадженні теоретичного та експериментального матеріалу, аналізі та інтерпретації отриманих даних. Автор самостійно здійснив проведення експерименту, який полягав у розробці та впровадженні авторської програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця в процесі психологічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Планування експерименту та вибір методів дослідження проводилося спільно з науковим керівником.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки обговорено та представлено на Міжнародній науково-практичній конференції “Молода спортивна наука України” (Львів, 2006, 2008, 2009, 2010), на Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення” (Чернігів, 2011, 2012), науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (Вінниця, 2011), Міжнародному науковому конгресі “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Болгарія, 2012), а також на засіданнях наукових конференцій професорсько-викладацького складу Львівського державного університету фізичної культури (2008 – 2011).

Публікації. Результати роботи опубліковано у 8 наукових працях, 7 з яких – у наукових фахових виданнях України, 1 – у закордонному виданні; 4 публікації виконано одноосібно.

Структура й обсяг роботи. Дисертаційну роботу викладено на 206 сторінках, з них 174 сторінки основного тексту. Робота складається із вступу, п’яти розділів, висновків, 6 додатків і списку використаної літератури (231 джерело, у тому числі 24 – іноземних авторів). Роботу ілюстровано 17 таблицями і 40 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету й завдання дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, особистий внесок автора, подано сферу впровадження й апробацію результатів дослідження.

У першому розділі дисертації „**Теоретико-методичні підходи до прояву та розвитку психологічних компонентів структури особистості спортсмена**” проаналізовано й узагальнено теоретичні положення, що пояснюють сутність проблеми структури особистості в системі підготовки спортсменів, та обґрунтовано

актуальність дослідження. Розкрито особливості врахування індивідуальних психологічних особливостей спортсменів у процесі багаторічної підготовки та індивідуалізації психологічної підготовки. Проаналізовано й узагальнено дані щодо передового досвіду розробки програм психологічної підготовки в різних видах спорту загалом та в лижному двоборстві зокрема.

Аналіз наукової та методичної літератури підтвердив необхідність проведення досліджень, спрямованих на розробку програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижників-двоборців. Установлено, що формувати та розвивати властивості найефективніше на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** обґрунтовано методи дослідження та етапи його проведення.

Дослідження проводилося впродовж трьох етапів (2008 – 2011 рр.) на базі Кременецької, Ворохтянської СДЮСШОР та Верховинської ДЮСШ, а також на навчально-тренувальних зборах у м. Закопане (Польща), м. Штребске Плесо (Словаччина).

Перший етап дослідження (2008 – 2009 рр.) був спрямований на вивчення спеціальної наукової літератури для виявлення найбільш актуальних наукових напрямів у галузі психологічного забезпечення в лижному двоборстві та інших видах спорту; також було побудовано загальну концепцію дослідження, сформульовано його завдання, визначено методологічну базу та дібрано відповідні психологічні тести для проведення тестувань, накопичено первинний матеріал для наступного аналізу й узагальнення, на цій стадії дослідження було проведено пілотажне анкетування кваліфікованих тренерів із лижного двоборства.

Метою другого етапу (2009 – 2010 рр.) дослідження було проведення анкетування (опитування) кваліфікованих тренерів з виду спорту для визначення пріоритетних компонентів структури особистості спортсмена в лижному двоборстві, їх складових (психологічних якостей) та психологічного тестування кваліфікованих лижників-двоборців. У дослідженні взяли участь кваліфіковані тренери з лижного двоборства збірної команди України, Кременецької, Ворохтянської СДЮСШОР, Надвірнянської, Верховинської ДЮСШ, а також тренери збірної команди Росії, збірної команди Польщі та їх спортивних клубів, тренери з лижного двоборства спортивних клубів Німеччини та Скандинавських країн. Відповідно анкета була перекладена п'ятьма мовами, що дозволило нам опитати провідних фахівців не тільки в межах України, а й на теренах Європи. У результаті ми отримали більш якісні та ґрунтовні дані щодо думки фахівців про важливість конкретних компонентів структури особистості спортсмена та їх складових. Загалом було опитано 52 кваліфіковані спеціалісти (тренери з багаторічним стажем роботи).

У констатувальному експерименті взяв участь 61 кваліфікований спортсмен збірної команди України, Росії, Казахстану, Польщі, Австрії та Білорусі.

На основі аналізу отриманих даних виявлено основні компоненти структури особистості в лижному двоборстві та виділено на їх основі модельні показники особистості спортсмена, які стали підґрунтям для розробки програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості.

На третьому етапі (2010 – 2011 рр.) відбувалася розробка програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижників-двоборців на етапі

спеціалізованої базової підготовки. Впровадження експериментальної програми здійснювалося під час навчально-тренувальних зборів резервного складу юнацької збірної команди України з лижного двоборства, а також серед спортсменів Кременецької, Ворохтянської СДЮСШОР та Верховинської ДЮСШ. Було проведено аналіз протоколів першостей України з лижного двоборства. По закінченні експерименту досліджувався спортивний результат у змагальних вправах спортсменів експериментальної та контрольної груп, а також рівень прояву психологічних показників. Визначено ефективність програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Було проведено опис та узагальнення отриманих даних, оформлення актів упровадження результатів дослідження, формулювання висновків, обговорення результатів дослідження; оформлення тексту дисертаційної роботи та її підготовку до попереднього захисту за місцем виконання.

У третьому розділі „**Психологічна характеристика особистості лижника-двоборця**” подано результати опитування фахівців із лижного двоборства, кореляційного та факторного аналізу взаємозв'язку психологічних складових структури особистості лижників-двоборців зі спортивним результатом.

На основі результатів опитування фахівців із лижного-двоборства було визначено, що на досягнення високого спортивного результату в лижному двоборстві має найбільший вплив мотиваційний (29,88 %) та емоційно-вольовий компоненти (29,74 %) (рис. 1). Дещо нижче оцінили тренери інтелектуальний (18,33 %) та поведінковий компоненти (12,82 %). Своєю чергою ці компоненти є не менш важливими в підготовці спортсменів, адже вони вбирають у себе спеціалізовані відчуття, тип мислення, риси характеру, властивості темпераменту та інші психологічні якості. Комунікативний компонент, на думку респондентів, є найменш вагомим (9,23 %).

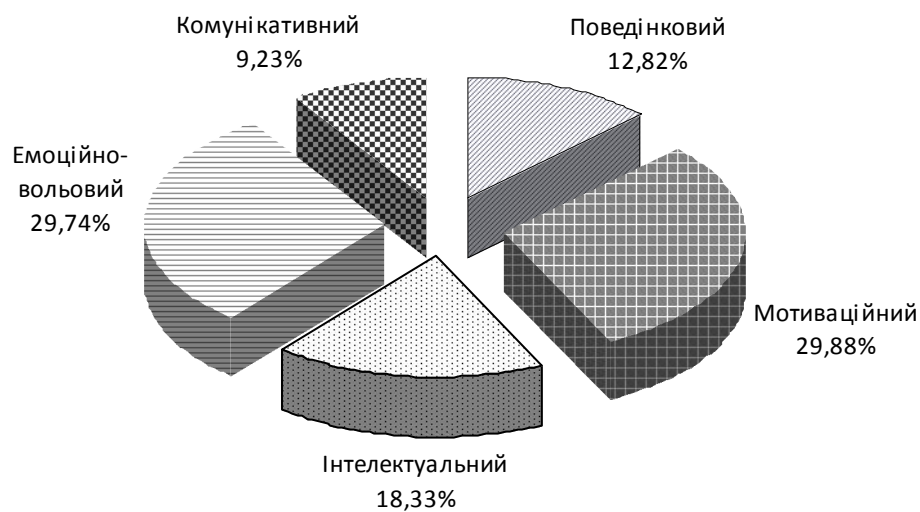


Рис.1. Оцінювання компонентів структури особистості спортсмена в лижному двоборстві за значущістю впливу на досягнення високого спортивного результату (n=52).

Аналіз отриманих результатів анкетування дозволяє стверджувати, що в процесі розробки програми психологічної підготовки лижників-двоборців необхідно враховувати пріоритетні компоненти структури особистості. Ґрунтуючись на аналізі опитування, підтверджено необхідність удосконалення психологічної підготовки на основі розвитку мотиваційного та емоційно-вольового компонентів структури особистості спортсменів.

За даними кореляційного аналізу у кваліфікованих лижників-двоборців показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-90 м мають тісні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,05$) з низкою психологічних показників різних компонентів структури особистості спортсмена (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічні показники структури особистості лижника-двоборця з істотним рівнем взаємозв'язку зі спортивним результатом у стрибках на лижах з трампліна (К-90)

№	Досліджувані показники	Компонент	R
1	Предметне мислення	Інтелектуальний	0,606
2	Образне мислення	Інтелектуальний	0,731
3	Стрес-фактори (сума)	Емоційно-вольовий	-0,751
4	Мотивація досягнення успіху	Мотиваційний	0,813
5	Готовність до ризику	Мотиваційний	0,687
6	Рівень нейротизму	Поведінковий	-0,601
7	Особистісна тривожність	Емоційно-вольовий	-0,730
8	Тривожний тип	Поведінковий	-0,730
9	Емоційно стійкий	Емоційно-вольовий	0,745
10	Рівень самоконтролю	Емоційно-вольовий	0,674
11	Стрес-фактор «невдача на старті»	Емоційно-вольовий	-0,611

Примітка. Коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні $p < 0,05$.

Так, встановлено, що показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-90 м мають суттєвий кореляційний взаємозв'язок із показниками *інтелектуального* компонента, а саме предметним мисленням ($r=0,606$) та образним мисленням ($r=0,731$); *мотиваційного* компонента, а саме мотивацією досягнення успіху ($r=0,813$) та готовністю до ризику ($r=0,687$). Ми також встановили зворотний взаємозв'язок спортивного результату з таким показником як «мотивація уникнення невдач» на рівні $r=-0,404$.

За результатами кореляційної матриці встановлено, що психологічні показники, які належать до емоційно-вольового компонента, мають досить високі взаємозв'язки, а саме: «емоційно стійкий» ($r=0,745$) та «рівень самоконтролю» ($r=0,674$), основною характеристикою якого є контроль за своїми емоціями.

Ми встановили також високий зворотний кореляційний взаємозв'язок показників результативності у стрибках на лижах з трампліна К-90 м з показником емоційно-вольового компонента, а саме сумою «стрес-факторів» ($r=-0,751$), «особистісною тривожністю» ($r=-0,730$), «невдачею на старті» ($r=-0,611$).

Дослідженням доведено, що у кваліфікованих лижників-дворборців властивості поведінкового компонента структури особистості спортсменів мають зворотний кореляційний взаємозв'язок – це «тривожний тип» на рівні $r=-0,730$ та рівень нейротизму ($r=-0,601$).

Аналіз отриманих результатів кореляційного взаємозв'язку спортивного результату в стрибках на лижах з трампліна К-90 м та психологічних показників структури особистості кваліфікованих лижників-дворборців свідчить про те, що у спортсменів для підвищення спортивного результату в цій дисципліні істотного значення набуває розвиток та формування психологічних складових інтелектуального, мотиваційного та емоційно-вольового компонентів.

За результатами нашого дослідження було встановлено, що у кваліфікованих спортсменів у лижному двоборстві показники спортивного результату в лижних перегонах мають високий зворотний кореляційний взаємозв'язок із креативністю мислення на рівні $r=-0,709$ (*інтелектуальний* компонент) (табл. 2).

Таблиця 2

Психологічні показники структури особистості лижника-дворборця з істотним рівнем взаємозв'язку зі спортивним результатом у лижних перегонах (10 км вільним стилем)

№	Досліджувані показники	Компонент	R
1	Креативність мислення	Інтелектуальний	-0,709
2	Мотивація досягнення успіху	Мотиваційний	-0,459
3	Вольові якості	Емоційно-вольовий	-0,705
4	Схильність до ризику	Емоційно-вольовий	-0,581
5	Рівень напруження	Емоційно-вольовий	-0,578
6	Погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом	Емоційно-вольовий	0,522

Примітка. Коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні $p < 0,05$.

Ми встановили зворотний кореляційний взаємозв'язок за показником *мотиваційного* компонента, а саме «мотивація досягнення успіху» на рівні $r=-0,459$.

Дослідження показали, що в *емоційно-вольовому* компоненті більшість показників мають зворотні кореляційні взаємозв'язки. Зокрема, найвищий зворотний взаємозв'язок із результатом у лижних перегонах має показник «вольові якості» на рівні $r=-0,705$. Під час аналізу результатів тестувань за згаданим показником, ми виявили таку тенденцію: чим вищі значення цього показника, тим кращий час проходження дистанції. Дещо нижчий зворотний взаємозв'язок має показник «рівень напруження» ($r=-0,578$).

За показником «стрес-симптом» тесту, а саме «поганим самопочуттям у зв'язку з незадовільним фізичним станом», ми встановили прямий кореляційний взаємозв'язок показників результативності у кваліфікованих лижників-дворборців у лижних перегонах на дистанції 10 км вільним стилем на рівні $r=0,522$.

На основі аналізу отриманих результатів був встановлений зворотний кореляційний взаємозв'язок спортивного результату в бігу на лижах 10 км із показником «схильність до ризику» на рівні $r=-0,581$.

Загалом, отримані результати кореляційного аналізу доводять, що особливий вплив на досягнення високого спортивного результату в лижних перегонах на дистанції 10 км вільним стилем мають такі психологічні показники: «креативність мислення», «мотивація досягнення успіху», розвиток «вольових якостей», «рівень напруження» та «погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом».

Для подальшого скорочення кількості змінних і визначення структури взаємозв'язків між змінними, тобто класифікації змінних, був застосований метод факторного аналізу (Varimax normalized). Метою цього методу є одержання зрозумілої матриці навантажень, тобто факторів, що відзначені високими навантаженнями для деяких змінних і низькими – для решти.

На підставі критерію «кам'яного осипу» виділено 3 латентні фактори, що охоплюють 61,4% загального внеску в сумарну дисперсію у групі досліджуваних.

Фактор 1 із загальним внеском у сумарну дисперсію $V=44,2\%$ – *чинники спортивного результату у стрибках на лижах з трампліна*.

Цей фактор об'єднав психологічні параметри навколо основного показника, а саме спортивного результату в стрибках на лижах з трампліна К-90 м.

На підставі такого об'єднання у факторі виокремлено показники структури особистості спортсмена, які найбільшою мірою зумовлюють спортивний результат у цьому виді діяльності. Визначальними тут є такі показники емоційно-вольового компонента: «емоційна стійкість» (0,703), «тривожний тип» (-0,804), «стрес-фактори» (сума) (-0,768), «особистісна тривожність» (-0,745), показник стрес-фактору «невдача на старті» (-0,722). При цьому вагомий внесок у структуру фактора здійснюють такі риси та властивості як «мотивація досягнення успіху» (0,734), «готовність до ризику» (0,707) (мотиваційний компонент) та «образне мислення» (0,704) (інтелектуальний компонент).

Саме вони і є основними психологічними системоутворюючими показниками спортивного результату на трампліні К-90 м.

Фактор 2 із загальним внеском у сумарну дисперсію $V=11\%$ – *чинники спортивного результату в лижних перегонах 10 км вільним стилем*.

У цьому факторі навколо шкали спортивного результату в лижних перегонах на 10 км вільним стилем (-0,899) об'єдналися психологічні показники компонентів структури особистості спортсмена в лижному двоборстві, а саме: «з вираженим Я» (0,812), «креативність мислення» (0,703) та «схильний до ризику» (0,687).

Фактор 3 із загальним внеском у сумарну дисперсію $V=6,2\%$ – *чинники, які перешкоджають досягненню високого спортивного результату*. Цей фактор охоплює шкали «мотивація уникнення невдач» (0,722) та «погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом» (0,673).

Отриманий результат за цим фактором можна інтерпретувати таким чином – мотивація уникнення невдач може спонукати до пошуку спортсменом шляхів уникнення стресових ситуацій змагань. Одним із таких способів виявляється погане самопочуття напередодні старту.

Отже, встановлення структури взаємозв'язків між психологічними показниками структури особистості та спортивним результатом у лижному двоборстві дає нам можливість на основі виокремлених факторів стверджувати про важливість їх використання при побудові модельних психологічних характеристик

(психограм) структури особистості спортсмена в лижному двоборстві для забезпечення ефективнішого навчально-тренувального та змагального процесів.

У четвертому розділі „**Експериментальне обґрунтування програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижників-двоборців віком 15 – 17 років**” наведено результати розробки програми психологічної підготовки лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також результати формульовального педагогічного експерименту.

Розробка експериментальної програми ґрунтувалася на попередньому аналізі спеціальної наукової літератури (А.А. Осипова, 2000; К.Л. Малюткіна, 2004; Ш. Ричи, П. Мартин, 2004). Методологічною основою програми були концептуальні положення психологічної підготовки А.В. Алексєєва, Г.Д. Горбунова, О.П. Горбушиної, Ю.В. Щербатих про розвиток і формування психологічних властивостей та якостей структури особистості спортсмена як пріоритетних у досягненні високого спортивного результату.

Експериментальна програма передбачала комплексний розвиток психологічних властивостей, проте основну увагу приділено мотивації досягнення успіху та емоційній стійкості до стресових ситуацій.

Для організації психокорекційних впливів у формульовальному експерименті ми використали такі методичні прийоми:

- 1) вивчення результатів навчально-тренувальної та змагальної діяльності кожного учасника тренінгу, фіксація проміжних показників, що сприяють розв'язанню завдань психологічної підготовки;
- 2) варіювання структурою завдань (позитивні змагальні ситуації вивчали та повторювали багаторазово за допомогою варіювання умов їх перебігу, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена і рівень їх підготовки);
- 3) конструювання нових варіантів вирішень завдань (уже розв'язане завдання пропонується знову для знаходження нового способу або ж оригінального варіанту вирішення).

У результаті ми розробили концепцію тренінгу, метою якого є сприяння формуванню системи внутрішньої саморегуляції лижників-двоборців задля досягнення успіху в умовах тренувань і змагань.

Концепція тренінгу передбачає сформованість уявлення про те, що тренінг має бути мотиваційним. Формування мотивації досягнення означає організацію такого середовища, в якому у спортсмена активізуються важливі для занять мотиви. Наше завдання полягало в тому, щоби учасники змогли відчутти на собі вплив мотиваційних сил, а потім навчитися ними керувати в умовах змагань.

Основою побудови тренінгу стала теорія мотивації досягнення успіху (И.А. Юров, 1981; Л.А. Петровська, 1982; Е.П. Ильин, 2002; Е.В. Сидоренко, 2005).

Структура побудови психологічного тренінгу лижників-двоборців початкового етапу діяльності ґрунтується на таких принципах: принцип створення рефлексивного мікросередовища; принцип створення мотиваційного мікросередовища; принцип організації пошуково-евристичного

мікросередовища; принцип вільного вибору й безоцінних суджень; принцип адекватного рівня труднощів; принцип впровадження проблемних ситуацій; принцип активізації компонентів творчого мислення; принцип послідовності; принцип залучення.

Реалізація запропонованої методики відбувалася за допомогою інтерактивних технік і методів та засобів психологічного впливу: “мозкового штурму”, міні-лекції, міні-дискусії, заповнення робочих листків, аналізу стресових ситуацій, рольових ігор, самодіагностики, а також авто- та гетеротренінгу, ідеомоторного тренування, вправ на самомотивацію, індивідуальної роботи (А.В. Алексеев, 2003; Г.Д. Горбунов, 2006; С.І. Курилюк, 2008 та ін.). Поєднання різноманітних технік сприяло збереженню уваги й подовженню працездатності групи. Саме різноманітність технік і зробила процес навчання по-справжньому творчим, збуджувала інтерес учасників, поглиблювала розуміння й засвоєння матеріалу.

Використовуючи комплекс засобів, методів та форм організації психологічної підготовки, ми формували рефлексію в учасників тренінгу, знання, які отримали спортсмени, трансформувалися через інтелект, досвід, емоційні переживання в конструктивні форми поведінки, що значною мірою забезпечило відповідний зворотний зв'язок. Це дозволило здійснювати корекцію неефективних моделей рухових дій лижника-двоборця та замінювати їх на нові, більш ефективні.

Такий план забезпечував поступове ускладнення психодіагностичних і корекційних завдань, поглиблював ступінь опрацювання особистісних проблем, посилював внутрішню інтеграцію, зміцнював мотивацію до саморозвитку та засвоєння відповідних навичок самоаналізу й саморегуляції.

Формувальний експеримент тривав одинадцять місяців, оскільки формування властивостей компонентів структури особистості вимагає досить тривалого часу (Б.М. Шиян, 2010).

Психокорекційний тренінг складався із сорока шести занять. Заняття в експериментальній групі (табл. 3) здебільшого починалось і завершувалось аутотренінговою розминкою, основний зміст якої становили релаксаційні вправи та вправи на фокусування уваги. В основу релаксаційних вправ покладено методологічні засади організації аутотренінгу. Заняття тривали від 60 до 90 хв і проводилися раз на тиждень.

Успіх організації тренінгу значною мірою визначався дотриманням специфічних норм роботи групи. Прийняття правил і їх засвоєння є найважливішим завданням на початковій стадії тренінгу.

Кожне наступне заняття тренінгу взаємопов'язане з попереднім, а у змістовному плані є підґрунтям наступного. Слід відзначити, що систематичні зустрічі з учасниками програми сприяли більшій розкнутості і свободі спілкування спортсменів. Це давало змогу поступово розвивати в них навички і здібності психорегуляції.

Для перевірки ефективності програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки її було впроваджено у тренувальний процес спортсменів I розряду та КМС 15–17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На початку експерименту достовірних відмінностей між результатами лижників-двоборців експериментальної та контрольної груп не було ($p > 0,05$).

Структура експериментальної програми формування мотивації досягнення успіху та емоційної стійкості до стресових ситуацій у лижному двоборстві

№	Період психологічної підготовки	Спрямованість програми	Кількість занять	Тривалість год.
1	Початковий: а) вступний; б) теоретичний	Створення атмосфери довіри та саморозкриття. Формування завдань підготовки. Зняття психічної напруги в суб'єктів тренінгового курсу, формування мотивації до занять психологічним тренінгом. Знайомство з основами мотивації досягнення успіху, внутрішньої мотивації та емоцій	2 3	7,5
2	Підготовчий (базовий)	Навчання формулювання мети тренувальної та змагальної діяльності. Оволодіння технікою релаксації груп м'язів. Формування емоційної стійкості, упевненості у власних можливостях. Розвиток уміння складати програму дій у складних стресових ситуаціях	10	15
3	Формувальний	Формування мотивації досягнення успіху, відповідальності за професійне становлення. Удосконалення техніки розслаблення та мобілізації груп м'язів. Навчання акумуляції теплових відчуттів у сегментах тіла. Розвиток самооцінки, рефлексії, уміння «переключати» увагу, відтворювати в уяві сюжетні уявлення позитивних змагальних ситуацій	18	27
4	Закріплювальний	Навчання здатності довільно керувати власними емоціями (змагальні ситуації), рухами, вольовими процесами. Вирішення поставлених завдань, здатність досягати мети	10	15
5	Завершальний або підсумковий	Формування позитивних суджень про результат діяльності. Формування позитивного налаштування на майбутнє	3	4,5
Усього			46	69

Порівняльний аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів експериментальної та контрольної груп свідчить про позитивну динаміку спортивних результатів та основних досліджуваних психологічних показників структури особистості лижників-двоборців. Проте темпи зростання спортивного результату та психологічних показників у спортсменів експериментальної та контрольної груп суттєво відрізнялися.

У результаті впровадження програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості на етапі спеціалізованої підготовки зростання спортивного результату в експериментальній групі порівняно із вихідними даними сягнуло 14 % ($p = 0,007$). У контрольній групі зростання також було позитивним, проте не достовірним і становило 4 % ($p = 0,284$). Міжгрупова різниця наприкінці дослідження між експериментальною та контрольною групою відповідала 10 % при

$p = 0,028$, що свідчить про ефективність використання експериментальної програми підготовки.

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що рівень збільшення мотивації досягнення успіху спостерігається в обох групах, але в експериментальній він дорівнював 22,4 % ($p = 0,012$), а в контрольній – лише 1 % ($p = 0,091$). Міжгрупова різниця максимальних показників зростання цього показника в експериментальній групі лижників-дворборців становила 21,4 % ($p = 0,002$), що свідчить про ефективність експериментальної програми (табл. 4).

Таблиця 4

**Динаміка показників мотиваційного компонента структури особистості
лижників-дворборців**

Показники	Експериментальна група n=10			Контрольна група n=10			p ³
	до M±SD	після M±SD	p ¹	до M±SD	після M±SD	p ²	
Мотивація досягнення успіху	16,5±2,37	20,2±2,3	0,012	16±2,05	16,7±1,25	0,091	0,002
Мотивація уникнення невдач	16,4±4,35	11,5±2,84	0,028	16,8±4,69	15,9±4,65	0,043	0,019
Готовність до ризику	3,4±5,87	8,1±1,91	0,027	3,2±6,36	3,7±6,27	0,106	0,045

Примітки: p¹, p² – рівень значущості за критерієм Вілкоксона;
p³ – рівень значущості за критерієм Манна – Уїтні.

Отримані дані з мотивації уникнення невдач свідчать про те, що суттєве поліпшення відбулося в обох групах, але рівень впливу цього показника в експериментальній групі знизився на 24,5 % ($p = 0,028$), а в контрольній – на 5,5 % ($p = 0,043$). Проте міжгрупові відмінності мали достовірні статистичні відмінності в кінці експерименту ($p = 0,019$), міжгрупова величина розходжень сягнула 19,5 %, що вказує знову ж таки на ефективність застосування експериментальної програми. Порівняльний аналіз результатів показника «готовність до ризику» свідчить про те, що найсуттєвіше зростання та достовірні відмінності характерні для експериментальної групи (138 %, $p = 0,027$). У спортсменів контрольної групи зростання становило 16,6 % ($p = 0,106$), міжгрупова різниця зростання цього показника дорівнювала 122,4 % ($p = 0,045$).

За результатами «стрес-симптом» тесту в експериментальній групі відбулося зниження негативного впливу на спортивний результат за такими показниками: «попередні невдалі тренування та низькі змагальні результати» – на 38,6 % ($p = 0,038$); «конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї» – на 54 % ($p = 0,014$); «погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом» – на 37 % ($p = 0,007$); «докори тренера, друзів під час виступу» – на 38 % ($p = 0,016$); «надзвичайне напруження на старті» – на 36 % ($p = 0,002$); «підвищене хвилювання, поганий сон за день або декілька днів до змагань» – на 62,3 % ($p = 0,018$); «завищені вимоги тренера» – на 51 % ($p = 0,024$); «домінантна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання» – 47 % ($p = 0,042$). Загалом емоційна стійкість до «стрес-факторів» зросла на 34,2 % ($p = 0,007$) (табл. 5).

Динаміка стрес-факторів лижників-двоборців 15 – 17 років

Стрес-фактори	Експериментальна група n=10			Контрольна група n=10			p ³
	до M±SD	після M±SD	p ¹	до M±SD	після M±SD	p ²	
Невдача на старті	5,8±2,3	3,7±1,95	0,079	5,7±1,16	6±1,25	0,423	0,059
Попередні невдалі тренування та низькі змагальні результати	5,7±2,75	3,5±1,58	0,038	6 ±1,7	5,6±1,9	0,423	0,028
Конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї	6,7±2,11	3,1±2,28	0,058	4,8±2,15	5,2±1,03	0,423	0,014
Погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом	6,6±1,9	2,9±1,6	0,007	5,9±1,29	6,3±0,67	0,361	0,001
Необ'єктивне суддівство	7,2±2,1	4,4±3,03	0,044	6,5±1,43	6,2±1,4	0,109	0,241
Відтягування старту або початку змагань	4,1±2,28	3,1±0,99	0,207	5±2,16	4,4±2,22	0,109	0,01
Становище фаворита перед змаганнями	4,3±2,0	3,4±2,46	0,123	4,7±1,83	3,7±1,57	0,285	0,385
Докори тренера, друзів під час виступу	5,2±2,39	3,2±0,79	0,068	5,7±2,36	5,5±2,22	0,715	0,016
Надзвичайне напруження на старті	4,7±2,36	3±0,67	0,888	4,4±1,58	5,5±2,17	0,144	0,002
Підвищене хвилювання, поганий сон за день або декілька днів до змагань	4,5±2,22	1,7±1,25	0,018	4,7±2,45	4,9±2,18	0,068	0,001
Погане матеріальне забезпечення змагань	5,4±3,24	4,8±2,15	0,036	5,6±2,07	5,4±1,58	0,593	0,473
Невдача на попередніх змаганнях	4,6±2,72	2,5±1,18	0,241	4,5±2,12	4,6±1,9	0,068	0,273
Значна перевага суперника	5,8±2,74	3,8±0,79	0,024	5,5±2,37	4,6±1,78	0,109	0,650
Неочікувано високі результати суперника	5,3±2,21	3,5±1,78	0,041	4,6±1,96	4,2±1,81	0,068	0,762
Незнайомий суперник, відсутність даних про нього	3,6±2,27	3,9±2,23	0,646	5,1±1,45	3,3±1,49	0,028	0,545
Завищені вимоги тренера	4,7±2,11	2,3±1,7	0,024	5,5±1,51	4,6±1,96	0,109	0,016
Тривалий переїзд до місця змагань	4,5±1,9	4,5±2,32	0,952	4,4±1,43	3,2±1,14	0,109	0,212
Домінантна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	6,2±1,99	3,3±0,95	0,042	6±0,82	5,4±1,9	0,043	0,014
Глядацькі, акустичні та тактильні перешкоди	4,4±2,27	4,1±2,08	0,918	4,9±1,45	5,1±1,91	0,465	0,162
Вплив попередньої поразки від конкретного суперника	5±3,02	3,9±1,85	0,593	4,9±1,85	4,1±1,6	0,068	0,821
Негативні реакції глядачів	3,5±2,07	3,1±2,13	0,286	3,4±1,65	3±1,05	0,285	0,850

Примітки: p¹, p² – рівень значущості за критерієм Вілкоксона;p³ – рівень значущості за критерієм Манна – Уїтні.

У контрольній групі з деяких психологічних показників позитивні зміни відбулися, проте вони не настільки виражені та не мають достовірних відмінностей.

Загалом, упровадження авторської програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості дозволяє розвинути спортивно-важливі психологічні властивості особистості та суттєво збільшити зростання спортивного результату спортсменів у лижному двоборстві.

У п'ятому розділі „**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**” підсумовано результати дослідження.

Підтверджено наукові дані щодо рівня прояву мотивації досягнення успіху, мотивації уникнення невдач та готовності до ризику в спортсменів різної кваліфікації (Д.Я. Райгородський, 2001; Л.К. Серова, 2007); наукові дані про необхідність удосконалення психологічної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням спортивно-важливих показників психологічної підготовленості (Н.Б. Стамбулова, 1988; Л.К. Серова, 2007; Е.П. Ильин, 2007).

Доповнено та розширено змістовне наповнення модельних психологічних характеристик (психограм) структури особистості спортсмена, зокрема в лижному двоборстві (В.І. Воронова, 2007; Л.К. Серова., 2007; Н.Л. Височіна 2009); доповнено наявні наукові дані щодо прояву індивідуальних спортивно-важливих психологічних властивостей структури особистості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки (Н.Б. Стамбулова, 1988; А.Б. Колосов, 2008; С.І. Курилюк, 2008; А.В. Магльований, Н.І. Степанченко, 2010; Г.В. Коробейніков, 2011); доповнено та розширено наукові дані щодо психологічної підготовки лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Уперше виявлено спортивно-важливі властивості структури особистості та встановлено значущі складові психологічної підготовленості кваліфікованих лижників-двоборців.

Уперше обґрунтовано структуру, зміст і організаційні форми авторської програми на основі виявлених пріоритетних психічних властивостей та якостей структури особистості лижника-двоборця.

Аналіз результатів упровадження авторської програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця дає підстави говорити про її ефективність у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Підтвердженням цього є результати формульованого педагогічного експерименту, де встановлено достовірно більше зростання спортивного результату, а також достовірне зниження впливу на спортивний результат основних стрес-факторів, зниження рівня мотивації уникнення невдач та зростання мотивації досягнення успіху в експериментальній групі порівняно з контрольною.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових розробок щодо проблематики структури особистості в сучасній практичній психології та психології спорту засвідчив актуальність вивчення цього питання. Виявлено, що дослідження структури особистості спортсменів базується не тільки на наукових, але й на емпіричних даних. Разом з тим усі вони зводяться до загальних рекомендацій, які викликають

низку питань. Більшість дослідників вважає, що процес формування та розвитку спортивно-важливих психологічних властивостей є ефективним засобом досягнення високого спортивного результату. Проте наявні теоретико-методичні положення щодо розвитку пріоритетних компонентів структури особистості в лижному двоборстві практично не вивчені ні на одному з етапів багаторічної підготовки спортсменів.

2. Найбільш важливими компонентами, які доцільно розвивати для досягнення високого спортивного результату, є мотиваційний (29,88 %) та емоційно-вольовий (29,74 %); 18,33 % респондентів надали більшої значущості інтелектуальному компонентові, що свідчить про важливість врахування впливу цих психологічних показників на досягнення успіху в лижному двоборстві.

3. У кваліфікованих лижників-двоборців показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-90 мають істотні кореляційні взаємозв'язки ($p < 0,05$): з мотивації досягнення успіху на рівні $r = 0,813$, готовності до ризику ($r = 0,687$) (мотиваційний компонент), предметного мислення на рівні $r = 0,606$, образного мислення ($r = 0,731$) та рівня креативності мислення ($r = 0,376$) (інтелектуальний компонент). В емоційно-вольовому компоненті взаємозв'язок зі спортивним результатом мають такі показники: емоційна стійкість ($r = 0,745$), рівень самоконтролю ($r = 0,674$), рівень напруження ($r = 0,423$) та прояв вольових якостей ($r = 0,455$). Зворотні кореляційні взаємозв'язки в цьому компоненті мають такі показники як стрес-фактори (сума) ($r = -0,751$), особистісна тривожність ($r = -0,730$), стрес-фактор «невдача на старті» $r = -0,611$, «спокійний – схвильований» $r = -0,453$, стрес-фактор «домінантна думка про необхідність успішно виконати завдання» ($r = -0,412$) та мотивація уникнення невдач ($r = -0,404$) (мотиваційний компонент). У поведінковому компоненті кореляційні взаємозв'язки мають зворотний характер, а саме: «тривожний тип» ($r = -0,730$) та «рівень нейротизму» ($r = -0,601$).

Показники спортивного результату в лижних перегонах мають високий зворотний кореляційний взаємозв'язок із креативністю мислення ($r = -0,709$) (інтелектуальний компонент). В емоційно-вольовому компоненті більшість показників мають зворотні кореляційні взаємозв'язки, а саме: «вольові якості» – $r = -0,705$, дещо нижчий зворотний взаємозв'язок має показник «рівень напруження» – $r = -0,578$, відповідно ще нижчий зворотний взаємозв'язок із результатом у лижних перегонах у кваліфікованих спортсменів ми встановили в показникові «рівень самоконтролю» на рівні $r = -0,392$; позитивний взаємозв'язок мають такі показники як «погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом» на рівні $r = 0,522$ та рівень нейротизму ($r = 0,431$).

4. Установлено, що основними інформативними показниками, які впливають на рівень досягнення максимального спортивного результату в лижному-двоборстві є такі: у стрибках на лижах з трампліна К-90 м необхідно враховувати значення таких показників як «тривожний тип» (акцентуація) ($r = -0,804$), сума «стрес-факторів» ($r = -0,768$), «особистісна тривожність» ($r = -0,745$), «мотивація досягнення успіху» ($r = 0,734$), «емоційна стійкість» ($r = 0,703$), показник стрес-фактору «невдача на старті» ($r = -0,722$), «образне мислення» ($r = 0,704$), «готовність до ризику» ($r = 0,707$) та «рівень самоконтролю» ($r = 0,654$); у лижних перегонах 10 км вільним стилем слід

брати до уваги рівень розвитку таких психологічних показників як «вольові якості» ($r=0,812$), «креативність мислення» ($r=0,703$) та «схильність до ризику» ($r=0,687$).

Детальний аналіз психологічних показників структури особистості кваліфікованих спортсменів дозволяє стверджувати, що програма розвитку пріоритетних компонентів структури особистості на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна базуватися на спортивно-важливих властивостях, які впливають на забезпечення результативності змагальних вправ лижників-двоборців.

5. Розроблену авторську програму розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця на етапі спеціалізованої базової підготовки спрямовано на формування мотивації досягнення успіху, зниження рівня мотивації уникнення невдач та підвищення рівня емоційної стійкості до стресових ситуацій у спортсменів лижників-двоборців. Вона складається з п'яти послідовних етапів (початкового, підготовчого, формувального, закріплювального, завершального) та передбачає поступове залучення спортсменів до практичного виконання поставлених завдань психологічної підготовки. Основний зміст завдань спрямовано на елементи вправ з моделювання ефективної спортивної діяльності з використанням рольових і психологічних ігор, а також відповідних форм їх організації.

6. Використання авторської програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості дозволяє поліпшити спортивний результат у змагальних вправах спортсменів лижників-двоборців. Зростання спортивного результату в стрибках на лижах з трампліна К-75 м після закінчення експерименту серед спортсменів експериментальної групи становило 10,5 балів, тобто 14 % ($p<0,05$), що підтверджує доцільність та ефективність її використання у навчально-тренувальному процесі спортсменів. Програма розвитку пріоритетних компонентів структури особистості дозволила суттєво підвищити в лижників-двоборців рівень мотивації досягнення успіху на 22,4 % ($p = 0,012$), знизити рівень мотивації уникнення невдач на 24,5 % ($p = 0,028$) та підвищити емоційну стійкість до «стрес-факторів» в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності на 34,2 % ($p = 0,007$), які своєю чергою вплинули на підвищення рівня спортивного результату в стрибках на лижах з трампліна.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) публікації у наукових фахових виданнях

1. Казмірук А. Авторська програма-тренінг як ефективний шлях формування мотивації досягнення успіху лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки / Андрій Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 2. – С. 118 – 123.

2. Казмірук А. Вплив специфіки виду діяльності на прояв та розвиток типів мислення у кваліфікованих лижників-двоборців / Андрій Казмірук, Наталія Степанченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – С. 293 – 296. *Особистий внесок автора полягає у проведенні психологічного тестування та визначенні прояву основних психологічних показників інтелектуального компонента структури особистості лижників-двоборців.*

3. Казмірук А. Ефективність використання психологічного тренінгу в системі підготовки лижників-двоборців / Андрій Казмірук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. – С. 131 – 135.

4. Казмірук А. Оцінка значимості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101 – 105.

5. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132 – 136.

6. Степанченко Н. Модельна психологічна характеристика особистості в лижному двоборстві / Наталія Степанченко, Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 4. – С. 201 – 206. *Автор провів опитування кваліфікованих лижників-двоборців та інтерпретацію отриманих результатів.*

7. Степанченко Н. Модель психоспортограми лижного двоборства / Наталія Степанченко, Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 347 – 350. *Автор провів інтерпретацію отриманих результатів та визначив особливості прояву психологічних показників структури особистості.*

б) в інших виданнях

1. Kazmiruk A. Peculiarities of highly qualified Nordic combined skiers motivational component constituents display / Kazmiruk, A., Prytulyak-Kazmiruk Y. // Olympic Sports and Sport for All : Proceeding Book of XVI International Scientific Congress. – Sofia, 2012. – P. 665 – 668. *Особистий внесок автора полягає у проведенні порівняльного аналізу психологічних характеристик мотиваційного компонента структури особистості лижників-двоборців.*

АНОТАЦІЇ

Казмірук А. В. Розвиток пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця в процесі психологічної підготовки. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, 2013.

Дисертацію присвячено розв'язанню науково-практичного завдання розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижників-двоборців.

Дисертаційна робота містить результати експериментального дослідження ефективності застосування авторської програми розвитку пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця на етапі спеціалізованої базової підготовки. Підтверджено ефективність і доцільність використання авторської програми.

Результати роботи впроваджено у навчально-тренувальний процес Кременецької, Ворохтянської СДЮСШОР та Верховинської ДЮСШ з лижного двоборства і у викладання дисципліни «Психологія спорту» у Львівському державному університеті фізичної культури.

Ключові слова: лижники-двоборці, структура особистості, спортивно-важливі психологічні властивості, психологічна підготовка, тренінг.

Казмирук А. В. Развитие приоритетных компонентов структуры личности лыжника-двоборца в процессе психологической подготовки. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, 2013.

Диссертация посвящена решению научно-практической задачи развития приоритетных компонентов структуры личности лыжников-двоборцев.

Диссертация содержит результаты экспериментального исследования эффективности применения авторской программы развития приоритетных компонентов структуры личности лыжника-двоборца на этапе специализированной базовой подготовки. Подтверждены эффективность и целесообразность использования авторской программы.

Результаты работы внедрены в учебно-тренировочный процесс Кременецкой, Ворохтянской СДЮСШОР и Верховинской ДЮСШ по лыжному двоборью и в преподавание дисциплины «Психология спорта» во Львовском государственном университете физической культуры.

Ключевые слова: лыжники-двоборцы, структура личности, спортивно-важные психологические свойства, психологическая подготовка, тренинг.

Kazmiruk A. Development of priority components of Nordic Combined skier's personality structure in the process of psychological preparation – Manuscript.

Thesis for obtaining degree candidate of science in physical education and sport in speciality 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2013.

The thesis is devoted to the solution of scientific task – development of the priority components of Nordic Combined skier's personality structure.

Research object: psychological training of athletes in Nordic Combined.

Research subject: priority components of Nordic Combined skier's personality structure.

Aim of research – to improve psychological preparation on the basis of the priority components development of Nordic Combined skier's personality structure.

The survey of specialists' opinion in Nordic Combined has shown a necessity to improve the psychological preparation of Nordic Combined skiers by means of development of priority components of the athletes' personality structure. Priority components to be developed to improve psychological training were identified motivational and emotional-volitional.

In the course of analysis of the sports activity efficiency and display of psychological characteristics of Nordic Combined skiers' personality structure, the structure of significant components of psychological preparedness of qualified Nordic Combined skiers has been determined for the first time. Among those components in Ski jumping the leading are: creative thinking, motivation to succeed, emotional stability, willingness to take risks, resistance to stress factors; in Cross-country skiing the leading components are – creative thinking and expression of volitional qualities.

Based on the analysis of the training program in Nordic Combined for sport schools for children and youth of Olympic reserve, sport school for children and youth and school of high sports mastership for Nordic Combined skiers on the stage of specialized basic training and fundamental psychological training systems, a program of priority components development of Nordic Combined skier's personality structure has been designed. It considers typologically-conditioned sports significant psychological characteristics of highly qualified Nordic Combined skiers.

In the thesis for the first time has been designed a program of improvement of psychological preparation of Nordic Combined skiers on the stage of specialized basic training through development of priority components of personality structure with regard to typologically-conditioned sports significant psychological characteristics of highly qualified Nordic Combined skiers.

The author's program has been implemented in the training process of 15-17 year-old Nordic Combined skiers on the stage of specialized basic training.

During the pedagogical experiment has been confirmed the effectiveness and feasibility of using the program of priority components development of Nordic Combined skier's personality structure on the stage of specialized basic training.

The results of the thesis have been implemented in the training process of Kremenetska, Vorokhtyanska sport schools for children and youth of Olympic reserve and Verkhovynska sport school for children and youth in Nordic Combined. It has also been implemented in the teaching process of discipline "Sports Psychology" in Lviv State University of Physical Culture.

Keywords: nordic combined skiers, personality structure, sports significant psychological characteristics, psychological training, training.