

510.71

41

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

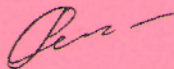
РЕПНА ОЛЬГА ГЕННАДІВНА

УДК 796.011.1 + 796.015.59+ 796.077.5

**ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ
СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

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



Дніпропетровськ – 2012

Дисертацією є рукопис.

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

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор **Прихолько Володимир Васильович**, Запорізький національний технічний університет, професор кафедри управління фізичною культурою і спортом.

Офіційні опоненти:

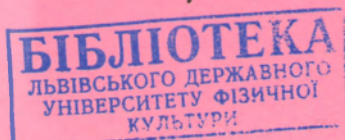
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Ахметов Рустам Фагимович**, Житомирський державний університет ім. Івана Франка, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, професор **Воронова Валентина Іванівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, декан факультету здоров'я, фізичного виховання, туризму та менеджменту, завідувач кафедри психології та педагогіки.

Захист відбудеться «7» вересня 2012 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано « 4 » серпня 2012 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Н.В. Москаленко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У сучасному спорті потенціал готовності спортсмена до подолання різноманітних «викликів» в процесі спортивної діяльності та стресових ситуацій пов'язаний з його особистісними характеристиками. Це зумовлює інтенсивний пошук додаткових засобів і методів стимуляції роботоздатності спортсменів, причому провідними серед них у процесі підготовки спортсмена є засоби фізичного тренування. У той же час психологічні резерви спортсмена є певною мірою поняттям формальним, а психологічна підготовка часто розглядається як допоміжна складова у розділі методології спорту, але іноді тільки у теоретичному ракурсі.

Психологічні аспекти спортивної діяльності, основи психологічної підготовки спортсменів для різних видів спорту досліджували В.Г. Савченко (1997), Р.М. Загайнов (2005), В.І. Воронова (2007) та інші фахівці.

Окрім того, слід визначити наукові роботи у сфері методології спорту, у яких вивчалися індивідуально-психологічні характеристики спортсменів як основа якісної підготовки до спортивної діяльності (змагальної та тренувальної): вплив самооцінки спортсмена, її корекція засобами самопізнання (І.М. Стрекаловська, 2005), психологічні особливості подолання спортсменами екстремальних ситуацій за допомогою різних психологічних характеристик (Т.М. Султанов, 2009), самовладання спортсменів та комунікативна компетентність спортсменів (Т.Д. Бабушкін, 1996), вольові аспекти діяльності спортсмена (Г.П. Грибан, 2008), психічна готовність спортсмена, шляхи та засоби її досягнення (Ю.Я. Кісельов, 2009), інформативні психологічні параметри як основа прогнозу результативності спортсмена (Р.Ф. Ахметов, 2010), особливості особистісного та інтелектуального розвитку спортсменів в умовах ранньої професіоналізації (Є.А. Пархоменко, 2002), вплив спортивної діяльності на становлення особистості зрілих спортсменів (С.О. Печерський, 2010), життєві стратегії професіонала у сфері фізичної культури (Є.М. Перфільєва, 2001), індивідуальні особливості психологічного захисту особистості у спортивній діяльності (В.В. Андрєєв, 2006) тощо.

Психологічна підготовка та супровід спортсмена можуть бути включені у вигляді різноманітних впливів до основних напрямків інтенсифікації підготовки спортсмена у процесі багаторічного вдосконалення. Впровадженням психологічних тренінгів у психологічну підготовку спортсменів займалися Л.-Е. Унесталь (1994), Т.Д. Бабушкін (1996), П.В. Бундзен (2000), В.І. Баландін (2000), Я.Х. Вулканова (2005), В.І. Воронова (2007).

Проведений аналіз виконаних раніше досліджень засвідчив, що методика психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у підготовчому, змагальному та перехідному періодах у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності спортивної діяльності, на жаль, не входить до переліку актуальних методів психологічної підтримки тренувального та змагального процесу і його вдосконалення.

Також, на нашу думку, для обґрунтування посилення психологічної підготовки спортсмена є доречним звернути увагу на таку специфічну,

потужну, але практично латентну сферу особистості як сенсожиттєві орієнтації, кі привертають увагу як базова характеристика особистості і у спорті зокрема. Аналіз спеціальної літератури з проблеми впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій та аналіз цієї категорії як фактора особистісного зростання чи деструкції спортсмена є новою, окрім роботи щодо життєвих стратегій професіонала у сфері фізичного виховання (Є.М. Перфільєва, 2001).

Таким чином, вищенаведені положення обумовлюють актуальність теми дисертації, оскільки пошук потенційних резервів та нових шляхів впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена при заняттях спортом є значущим фактором його успіху у житті та професійній діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми 2.4.6 «Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у сфері 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), а також згідно з темою: 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів вдосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» (номер державної реєстрації 011U001169) Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Роль автора полягає у розробці та обґрунтуванні методики психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у підготовчому, змагальному та перехідному періодах у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета роботи – науково обґрунтувати та дослідити особливості впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена у підлітковому віці, визначити роль запропонованих психологічних заходів у підвищенні результатів спортивної діяльності з урахуванням виявлених вікових та групових особливостей.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз та узагальнити дані науково-методичної літератури, присвяченої проблемам впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій та їх значущості у формуванні особистості спортсмена.

2. Провести порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів та неспортсменів-підлітків для виявлення їх відмінностей під впливом занять спортом, виділити фокус потенційного психологічного впливу при психологічному супроводі для підвищення ефективності спортивної діяльності спортсменів-підлітків.

3. Провести порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків командних та індивідуальних видів спорту та залежно від статі.

4. Науково обґрунтувати та розробити методику психологічного тренінгу

для спортсменів-підлітків у різних періодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки та визначити її ефективність.

5. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення ефективності змісту психологічної підготовки спортсменів з урахуванням особливостей сенсожиттєвих орієнтацій при формуванні особистості спортсмена-підлітка та специфіки індивідуальних та командних видів спорту.

Об'єкт дослідження – спортивна діяльність та сенсожиттєві орієнтації спортсменів.

Предмет дослідження – вплив спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена-підлітка.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; констатуючий та формуючий експеримент (з використанням методів психодіагностики); спостереження в процесі тренування; анкетування; аналіз документації спортивних змагань; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше виявлено особливості впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсменів-підлітків командних та індивідуальних видів спорту та залежно від статі;

- вперше розроблено методику психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків відповідно до підготовчого, змагального та перехідного періодів річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності спортивної діяльності;

- доповнено відомості про вплив спортивної діяльності на гармонізацію особистості спортсмена-підлітка;

- доповнено та уточнено особливості впливу на особистість спортсмена-підлітка психологічних тренінгів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практична значущість отриманих результатів полягає у розкритті впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена; у науковому обґрунтуванні та розробці методики психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у різних періодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності спортивної діяльності; розробці комплексу практичних рекомендацій у процесі психологічного супроводу при підготовці спортсменів командних та індивідуальних видів спорту та залежно від статі.

Результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес Дніпропетровського вищого училища фізичної культури, кафедри фізичної реабілітації Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, у діяльність факультету управління фізичною культурою та спортом Запорізького національного технічного університету, кафедри фізичного виховання комунального вищого навчального закладу «Донецький педагогічний коледж», м. Донецьк, що засвідчують відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, формулюванні мети і завдань дослідження, самостійному проведенні

дослідницької та експериментальної роботи; статистичній обробці, аналізі та загальненні одержаних результатів; розробці методики психологічного ренінгу для спортсменів-підлітків відповідно до підготовчого, змагального та перехідного періодів річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності спортивної діяльності. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, формуванні напрямів досліджень, аналізі та обговоренні фактичного матеріалу. Внесок співавторів визначається участю в організації досліджень, допомогою в обробці, частковому обговоренні та теоретичному узагальненні матеріалів.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні результати дисертаційної роботи були представлені та обговорювалися на II Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (м. Донецьк, 2010 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи» (м. Дніпропетровськ, 2011 р.), III Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я та підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2011 р.), VII Міжнародній науково-практичній конференції «Динаміка сучасної науки» (м. Прага, Чеська Республіка, 2011 р.), VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Наука і технологія: шаг у майбутнє» (м. Прага, Чеська Республіка, 2012 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання» (м. Дніпропетровськ, 2011 р.).

Публікації. Основні положення дисертації викладено у 10 публікаціях, з яких 7 представлено у фахових виданнях.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури, 6 додатків. Робота містить 24 таблиці та 14 рисунків. Список використаної літератури налічує 285 літературних джерел, з яких – 32 іноземних авторів. Обсяг дисертаційної роботи – 219 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертації, визначено мету й завдання, предмет та об'єкт дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, показано особистий внесок автора, наведено інформацію про апробацію результатів дослідження та публікації автора.

У першому розділі «**Особливості спортивної діяльності як чинник формування особистості спортсмена**» проведено теоретичний аналіз наукових даних вітчизняних та зарубіжних спеціалістів, у яких розкриваються питання щодо впливу спортивної діяльності як особистісно-формуючого фактора на життя спортсмена. Узагальнено характеристики спортивної діяльності у ракурсі сенсожиттєвих орієнтацій спортсмена.

Встановлено, що у методології спорту питання впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій спортсмена є недостатньо

вивченим і зводиться тільки до непрямих посилань на значущість цієї психологічної характеристики як чинника успіху у спортивній діяльності.

Отже, аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що існує об'єктивна необхідність дослідження впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсменів для виділення фокусу потенційного психологічного впливу при їх психологічній підготовці.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представлено комплекс взаємодоповнюючих методів, що дозволили вирішити поставлені завдання наукового дослідження: аналіз науково-методичної літератури; спостереження у процесі тренувальної діяльності; аналіз документації спортивних змагань; анкетування (авторська анкета); констатуючий та формуючий експеримент з використанням методів психодіагностики для встановлення ступеня вираження психологічних характеристик спортсменів-підлітків. Дослідження психологічних характеристик та їх моніторинг у спортсменів здійснювалися за допомогою таких психолого-діагностичних методик: «Сенсожиттєві орієнтації» (Д.О. Леонтьєв), шкала відчуття зв'язності А. Antonovsky (у перекладі М.Н. Димшица); діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, адаптований варіант Т.А. Крюкової), опитувальник рівня задоволеності якістю життя (Г.С. Нікіфоров); шкала психологічного благополуччя (С. Ryff). Результати дослідження оброблено методами математичної статистики (паKET програм Microsoft Excel 2007, Statistica 7.0), які забезпечили точність розрахунків.

Дослідження проводилося у Дніпропетровському вищому училищі фізичної культури та ЗОШ № 6 м. Дніпропетровська. У дослідженні брали участь три групи: ЕГ1 – студенти Дніпропетровського вищого училища фізичної культури, 50 осіб (23 дівчат та 27 юнаків), вік 14-15 років, стаж занять спортом від 4 до 9 років, спортивний розряд 2, 1 та КМС. Група включала спортсменів різних спеціалізацій – футбол, волейбол, легка атлетика, плавання, спортивна гімнастика, вільна боротьба; 31 спортсмен – представники командних видів спорту (14 футбол, 17 волейбол), 19 спортсменів – індивідуальних видів спорту (13 легка атлетика, 2 плавання, 3 вільна боротьба, 1 гімнастика). КГ1 – неспортсмени – 50 осіб, школярі, вік 14-15 років. КГ2 – студенти Дніпропетровського вищого училища фізичної культури (30 осіб), вік 14-15 років, спортивна спеціалізація яких аналогічна ЕГ1.

Науково-дослідна робота за темою дисертаційної роботи складалася з трьох етапів, кожен з яких було зосереджено на вирішенні певних завдань.

Перший етап (2009–2010 рр.) передбачав аналіз та узагальнення теоретичних даних вітчизняних і зарубіжних фахівців, які займалися визначенням впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсменів. Визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і програму досліджень, підібрано методи дослідження для вивчення особливостей сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів.

На другому етапі (2010–2011 рр.) було проведено констатуючий та формуючий експерименти. Обґрунтовано та розроблено методику психологічного тренінгу у різних періодах річного макроциклу на етапі

спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності спортивної діяльності, визначено її вплив як стимулу на зміну психологічних характеристик спортсменів-підлітків.

На третьому етапі (2011–2012 рр.) було проведено систематизацію отриманих емпіричних даних, статистичну обробку, завершено написання тексту та оформлення дисертації.

У третьому розділі дисертаційної роботи «Вплив спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена» представлено матеріали констатуючого експерименту. Проведено порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів та неспортсменів, виявлено відмінності у представників командних та індивідуальних видів спорту і залежно від статі.

Аналіз результатів при порівнянні показав, що достовірної різниці між показниками груп спортсменів-підлітків (ЕГ1 та КГ2) не існує. Однак, були встановлені значущі розбіжності між показниками сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів та неспортсменів (табл.1). Ці відмінності підтверджують результати теоретичного дослідження, і, на нашу думку, детерміновані впливом спорту на психологічні особливості спортсменів.

Таблиця 1

Статистичні дані показників сенсожиттєвих орієнтацій в основній та контрольній групах досліджуваних (t-критерій Стьюдента)

Показники, бали	ЕГ1: спортсмени (n = 50)		КГ1: неспортсмени (n = 50)		Рівень значущості
	x	D	x	D	
Цілі у житті	30,92	2,8	7,42	2,7	p<0,001
Процес життя	31,46	1,6	6,53	2,4	p<0,001
Результативність життя	26,06	2,1	5,39	2,5	p<0,001
Локус контроль-Я	20,41	3,6	5,35	3,1	p<0,001
Локус контроль-життя	29,97	3,5	7,14	2,4	p<0,001

Аналіз результатів показав, що існують значущі розбіжності при дослідженні спортсменів командних та індивідуальних видів спорту за показниками сенсожиттєвих орієнтацій: локус контроль-Я (p<0,05) та процес життя (p<0,05) (табл.2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків командних та індивідуальних видів спорту у констатуючому експерименті (φ* Фішера)

Субшкала	Командні види спорту		Індивідуальні види спорту		Рівень значущості
	x	D	x	D	
Процес життя, бали	34,26	5,4	31,33	4,8	p<0,05
Локус контроль-Я, бали	19,34	4,1	24,44	5,3	p<0,05

Встановлено, що показник локус контроль-Я вищий у представників індивідуальних видів спорту, а показник процес життя вищий у представників командних видів спорту (табл.2).

Аналіз результатів при дослідженні статевих розбіжностей спортсменів-підлітків показав, що існують значущі розбіжності за показниками сенсожиттєвих орієнтацій у юнаків та дівчат: локус контролю-життя ($p < 0,05$) та цілі у житті ($p < 0,05$). Встановлено, що показники локус контролю-життя та цілі у житті у юнаків-спортсменів вищі, ніж у дівчат. Дисперсія даних у дівчат-спортсменів за цими субшкалами вища, ніж у юнаків (табл. 3).

Таблиця 3

Результати дослідження статевих відмінностей сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків (за показниками середньоарифметичного та дисперсії) у констатуючому експерименті (Ф* Фішера)

Субшкала, бали	Дівчата-спортсмени		Юнаки-спортсмени		Рівень значущості
	\bar{x}	D	\bar{x}	D	
Цілі у житті	29,93	7,6	38,26	5,5	$p < 0,05$
Процес життя	28,66	8,4	31,45	4,6	$p > 0,05$
Результативність життя	26,66	6,8	27,26	5,9	$p > 0,05$
Локус контроль-Я	21,15	4,1	23,12	4,7	$p > 0,05$
Локус контроль-життя	30,06	5,8	34,93	4,5	$p < 0,05$

Однорідність груп у констатуючому експерименті була доведена за допомогою кластерного аналізу: групу спортсменів та неспортсменів було кластеризовано у нормалізованій шкалі [-1; +1] за t-критерієм Стюдента (рис. 1). Результати кластерного аналізу свідчать про те, що дані відносно виявлених відмінностей у спортсменів та неспортсменів є достовірними.



Рис. 1. Міжкластерні розбіжності за показниками діагностики спортсменів та неспортсменів (2 кластери): 1 – кластер №1, 2 – кластер №2

Проведений кореляційний аналіз між показниками сенсожиттєвих орієнтацій та іншими індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів у констатуючому експерименті виявив складні взаємозв'язки між ослідуваними параметрами: було визначено вісім пар інформативних араметрів, які є базовими щодо фокусу потенційного психологічного впливу ля обґрунтування та проведення психологічного тренінгу у формуючому експерименті (табл.4). Отримані дані було покладено в основу обґрунтування та озробки методики психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у різних еріодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки для ідвищення ефективності спортивної діяльності.

Таблиця 4

Значущі кореляційні зв'язки між індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів

№ з/п	Взаємопов'язані фактори	Величина коефіцієнта кореляції Пірсона	Рівень значущості
1	2	3	4
1.	Відчуття зв'язності – загальний показник задоволеності життям (методика сенсожиттєвих орієнтацій)	0,815	$p \leq 0,001$
2.	Шкала відчуття зв'язності – орієнтування на розв'язання задач (методика діагностики копінг-поведінки).	0,76	$p < 0,001$
3.	Шкала відчуття зв'язності – локус контроль-життя (методика сенсожиттєвих орієнтацій)	0,56	$p \leq 0,001$
4.	Автономія (шкала психологічного благополуччя)– процес життя (методика сенсожиттєвих орієнтацій)	0,49	$p \leq 0,001$
5.	Наявність цілей у житті (методика сенсожиттєвих орієнтацій) – орієнтування на емоції (методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях).	-0,51	$p \leq 0,001$
5.	Наявність мети у житті (шкала психологічного благополуччя) – напруженість та негативні емоції (опитувальник рівня задоволеності якістю життя)	-0,41	$p \leq 0,01$
7.	Шкала відчуття зв'язності – орієнтування на соціальне відволікання (методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях).	0,38	$p \leq 0,05$
3.	Загальний показник психологічного благополуччя (шкала психологічного благополуччя) – напруженість та негативні емоції (опитувальник рівня задоволеності якістю життя)	-0,34	$p < 0,05$

У четвертому розділі «Психологічний супровід спортивної діяльності через психологічний тренінг у періодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки» наведено результати формуючого експерименту, розкрито сучасний стан проблеми щодо обґрунтування методики психологічного тренінгу, подано особливості впровадження методики психотренінгу для спортсмена-підлітка.

У дослідженні було розроблено та обґрунтовано методику психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у підготовчому, змагальному та перехідному періодах річного макроциклу (рис. 2). У процесі психологічного супроводу враховувалися різноманітні фактори: тривалість періоду, особливості навчальної та змагальної діяльності, індивідуальні особливості спортсменів, вік спортсменів, індивідуальний чи груповий вид спорту, закономірності удосконалення різних якостей та сторін психологічної

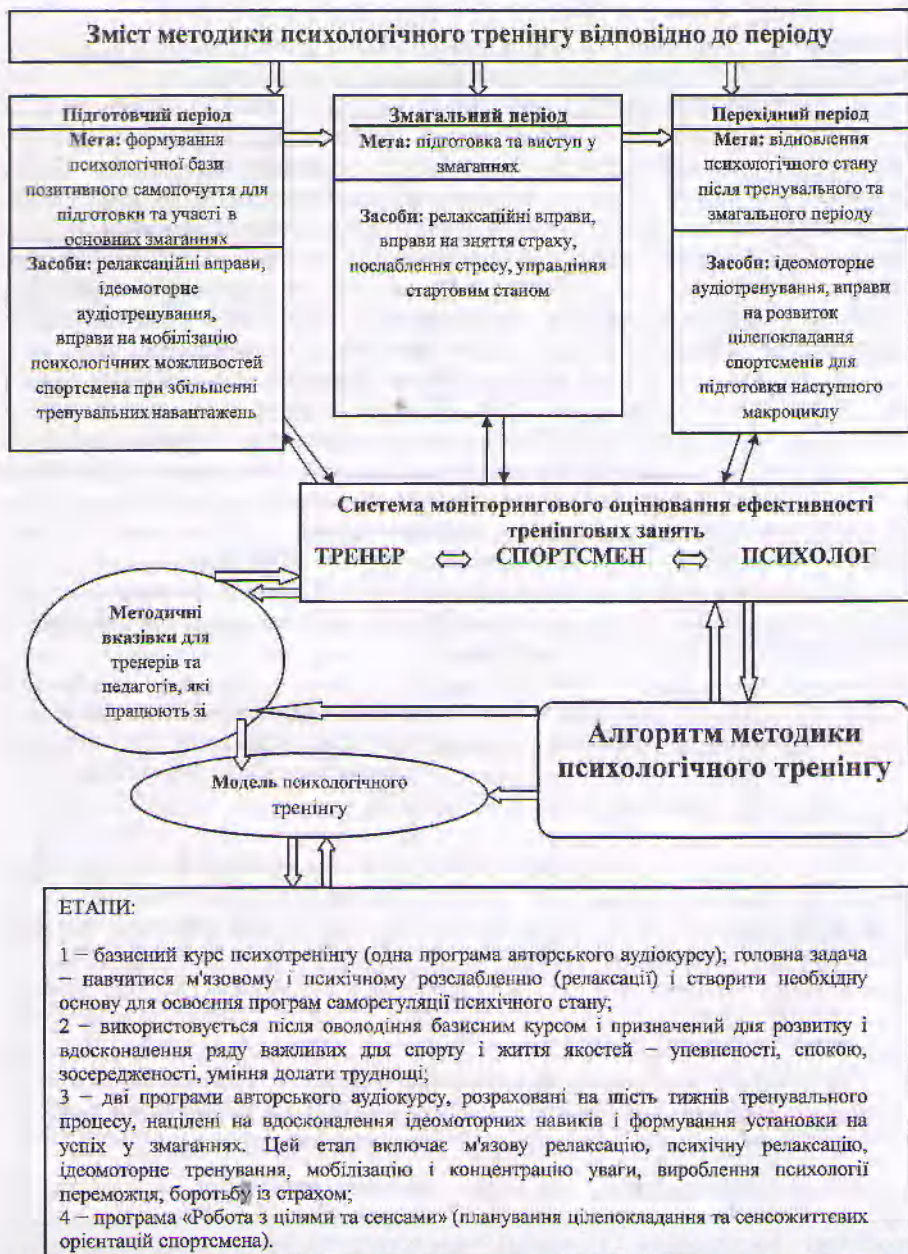


Рис. 2. Структура та змістове наповнення методики тренінгової програми

підготовленості, методи психолого-педагогічного впливу, календарний план змагань, специфіка етапу спеціалізованої базової підготовки тощо.

У підготовчому періоді при психологічному супроводі спортсменів за допомогою психотренінгу формувалася психологічна база позитивного самопочуття для підготовки та участі в основних змаганнях. Мета загальнопідготовчого етапу – формування моральних якостей спортсмена, побудова фундаменту для успішної підготовки та участі у змаганнях; мета спеціальнопідготовчого етапу – формування так званих «модельних» якостей спортсмена-підлітка, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Підбір вправ був спрямований на мобілізацію психологічних можливостей спортсмена при збільшенні тренувальних навантажень.

У змагальному періоді підбір вправ змінювався, оскільки змінювалися цілі: підготовка та виступ у змаганнях. Тому увага приділялася релаксаційним вправам на зняття страху, послабленню стресу, управлінню стартовим станом.

Перехідний (відновлювальний) період мав за мету відновлення психологічного стану після тренувального та змагального етапу. Максимально використовувалося ідеомоторне аудіотренування, коригувався рівень цілепокладання спортсменів для підготовки наступного макроциклу.

Після проведення розробленого тренінгу було встановлено значущі розбіжності у групах спортсменів за обраними методиками з використанням статистичного критерію ϕ^* Фішера (табл.5).

Таблиця 5

Статистичні дані психологічних показників в експериментальній та контрольній групах спортсменів до та після експерименту (n = 50)

Група	Показники	До експерименту		Після експерименту		Рівень значимості p
		x	D	\bar{x}	D	
ЕГ I	Цілі у житті, бали	30,92	2,8	37,34	3,1	p < 0,05
	Результативність життя, бали	26,06	2,1	36,12	3,1	p < 0,05
	Відчуття зв'язності	87,45	12,5	128,23	19,8	p < 0,001
	Орієнтування на розв'язання задач, бали	49,89	7,6	61,34	11,7	p < 0,01
	Негативні емоції, бали	25,14	2,1	21,66	2,6	p < 0,05
КТЗ	Цілі у житті, бали	28,57	2,9	28,15	3,5	p > 0,05
	Результативність життя, бали	25,56	3,5	24,89	3,3	p > 0,05
	Відчуття зв'язності	86,23	11,9	87,25	11,0	p > 0,05
	Орієнтування на розв'язання задач, бали	23,63	2,9	23,23	2,7	p > 0,05
	Негативні емоції, бали	26,45	2,4	27,47	2,2	p > 0,05

Застосований тренінг суттєво змінив структуру психологічних характеристик, які є провідними для спортсменів, що й підтверджують проведені дослідження. Отримані результати свідчать про покращення результатів після проведення тренінгу: у спортсменів підвищилися середні показники цілей у житті, результативності життя (методика сенсожиттєвих орієнтацій), відчуття зв'язності, орієнтування на розв'язання задач (методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях), знизився показник

негативних емоцій. Разом з тим, підвищилися показники дисперсії, що пов'язано з неоднозначним та нерівномірним сприйняттям роботи психолога зі спортсменами. З таблиці 5 бачимо, що статистично достовірних відмінностей за досліджуваними психологічними показниками у спортсменів контрольної групи не виявлено. Доведено, що стимули у вигляді тренінгів вплинули на спортсменів експериментальної групи. При проведенні тренінгів у цієї категорії досліджуваних змінилися характеристики, які є провідними у професійному житті спортсменів: для них важливими є планування цілей, результативність життя, його прогнозованість та передбачуваність, орієнтування на розв'язання задач, емоційна стабільність. Це пояснюється тим, що вказані показники є базовими щодо видів планування підготовки спортсменів (оперативної, поетапної, поточної, перспективної) та будування спортивної кар'єри зокрема.

Після проведення розробленого тренінгу у спортсменів експериментальної групи суттєво покращилися не лише показники стану психічної сфери, але й ефективність спортивної діяльності. Експериментальна перевірка ефективності методики психологічного тренінгу здійснювалася при аналізі протоколів змагань та роботі з документацією. Було виявлено, що спортсмени-підлітки, які стали учасниками експерименту, за період проходження психологічного тренінгу поліпшили свої спортивні здобутки; залучення у тренінг сприяло підвищенню спортивної кваліфікації: якщо на початку формуючого експерименту спортсмени мали спортивний розряд: КМС – 2 особи, 1 розряд – 28 осіб, 2 розряд – 20 осіб, то наприкінці формуючого експерименту кваліфікація змінилася: КМС – 3 особи, 1 розряд – 37 осіб, 2 розряд – 10 осіб. Результати підвищення спортивної кваліфікації у групі спортсменів, які приймали участь у психологічному тренінгу, статистично відрізняються від результатів підвищення кваліфікації групи спортсменів, які не приймали участь у психологічному тренінгу (значущі розбіжності зафіксовані за допомогою критерію Манна-Уїтні ($p < 0,05$)).

Аналіз результатів дослідження після експерименту показав, що існують значущі розбіжності за показниками сенсожиттєвих орієнтацій у дівчат і юнаків-спортсменів: при $p < 0,05$ – процес життя та локус контроль-життя. У юнаків-спортсменів вищий показник локус контроль-життя, а у дівчат-спортсменок – процес життя (табл. 6).

Таблиця 6

Порівняльний аналіз досліджуваних параметрів за допомогою статистичного критерію Φ^* Фішера для групи спортсменів юнаків та дівчат після проведення психологічних тренінгів (Φ^* Фішера)

Показники методики, бали		Юнаки-спортсмени		Дівчата-спортсмени		Рівні значущості (p)
		\bar{x}	D	x	D	
Методика сенсожиттєвих орієнтацій	Процес життя	32,55	2,4	35,32	4,7	$p \leq 0,05$
	Локус контроль-життя	28,45	4,5	24,44	5,6	$p < 0,05$

Визначені значущі розбіжності за показниками сенсожиттєвих орієнтацій після проведення психологічного тренінгу у спортсменів командних та

індивідуальних видів спорту (ϕ^* Фішера): при $p \leq 0,05$ – локус контроль-Я. Спортсменам зі спеціалізацією в індивідуальних видах спорту притаманний ільш виражений внутрішній контроль, ніж спортсменам зі спеціалізацією у мандних видах спорту, відповідно $\bar{x} = 23,65 \pm 2,7$ та $\bar{x} = 19,41 \pm 3,4$.

Зважаючи на мету дисертаційної роботи, нам потрібно було оцінити ефект розробленої методики тренінгу. Проведений факторний аналіз дозволив виявити комплекс інформативних показників, що характеризують особистість спортсмена-підлітка після проведення тренінгу (табл. 7).

Таблиця 7

Факторні навантаження кореляційної матриці (для трьох факторів)

№	Змінна	F1	F2	F3
1	Локус контроль-життя	0,7891	-0,2311	0,1568
2	Орієнтування на уникання	0,1245	0,3521	-0,0284
3	Наявність цілей у житті	0,6823	0,7834	0,0653
4	Результативність життя	0,6211	0,6356	0,1450
5	Орієнтування на відволікання	0,2345	-0,1236	0,1245
6	Психологічне благополуччя	0,5789	0,4563	0,6634
7	Напруженість	0,2334	0,2348	0,2334
8	Відчуття зв'язності	0,6745	0,1456	0,4312
9	Копінг-стратегії	0,4589	0,2143	0,4273
Вклад фактора у загальну дисперсію вибірки		46%	26%	12%

Примітка. Граничне значення факторного навантаження – вище 0,45

Визначено пріоритетну значущість цих показників у структурі особистості спортсменів-підлітків. Було виявлено такі генералізовані фактори:

– перший фактор: локус контроль-життя – орієнтування на уникання;

– другий фактор: наявність цілей у житті, результативність життя – орієнтування на відволікання. Перший та другий фактори пов'язані з характеристиками сенсожиттєвих орієнтацій та презентують направленість спортсменів на вміння ставити цілі у житті, впливати на життя та його результативність, не відволікатися від основної цілі життя – у даному періоді добуття найвищих результатів у спортивній діяльності;

– третій фактор: психологічне благополуччя – напруженість. Разом з оказником психологічного благополуччя третій фактор поєднав також психологічні характеристики, які у сукупності презентують показники адаптивності (відчуття зв'язності, копінг-стратегії).

Таким чином, факторний аналіз виявив ієрархію генералізованих факторів у структурі особистості спортсменів: на першому плані – сенсожиттєві орієнтації, пов'язані з постановкою цілей та контролем життя як процесу. На другому місці – психологічне благополуччя, пов'язане з копінг-стратегіями та відчуттям зв'язності. Було виявлено, що базовою складовою генералізованих факторів у структурі особистості спортсменів є сенсожиттєві орієнтації, що входять до складу «ядра» особистості спортсмена і можуть бути використані у психологічних тренінгах щодо підвищення ефективності спортивної діяльності.

Загалом застосований психологічний тренінг суттєво змінив структуру психологічних характеристик спортсменів, необхідних для ефективної спортивної діяльності. Ці зміни, разом із розгортанням сенсожиттєвих орієнтацій під впливом занять спортом, суттєво покращили у спортсменів-підлітків не лише показники психічної сфери, але й підвищили рівень спортивної кваліфікації.

Доведено, що за допомогою методики психологічного тренінгу у підготовчому, змагальному та перехідному періодах у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортсменів-підлітків підвищується ефективність спортивної діяльності. Методика може бути рекомендована для використання при психологічній підготовці спортсменів-підлітків. Отримані дані свідчать про її ефективність, що дозволяє сформулювати практичні рекомендації фахівцям у сфері спорту.

При плануванні заходів психологічної підготовки спортсменів-підлітків необхідно приділяти окрему увагу формуванню сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена, оскільки цей показник є інтегральним і впливає на різні сфери життя спортсмена, особливо на професійне самовизначення, самопрезентацію та якість етапів спортивної кар'єри та її завершення зокрема. Це може бути втілено у серії занять (тренінг) та індивідуальних консультаціях, які можуть впливати на позитивний розвиток досліджуваної психологічної характеристики. Тренінгова програма, яка ставитиме за мету підвищення професійного рівня спортсменів-підлітків засобами психологічної підготовки, повинна включати різні цілі залежно від періоду річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Ці заходи повинні супроводжуватися моніторинговими психодіагностичними зрізами щодо означеної характеристики.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» схарактеризовано ступінь вирішення завдань досліджень та наведено узагальнені дані експериментальної роботи, що дозволило отримати три групи даних, які підтверджують, доповнюють наявні та абсолютно нові.

Результати наших досліджень дозволили *підтвердити* дані В.М. Платонова (2005, 2006), В.І. Воронової (2009), А.В. Родіонова (2006), Г.Д. Горбунова (2007), Є.П. Ільїна (2010) про необхідність комплексного дослідження впливу спортивної діяльності на особистість спортсмена.

Доповнено науково-методичні дані В.М. Платонова (2005), Є.П. Ільїна (2010), В.І. Воронової (2006, 2007) щодо гармонізації особистості спортсмена під впливом занять спортом, *уточнено* особливості впливу на особистість спортсмена-підлітка психологічних тренінгів. У нашому дослідженні доведено, що активні заняття спортом та обумовлена ними сукупність різних взаємозв'язків і взаємодій сприяють розвитку значущих для спортивних досягнень індивідуально-психологічних якостей спортсменів-підлітків, базою яких є сенсожиттєві орієнтації.

Абсолютно *новими* можна вважати: виявлені особливості впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості

спортсменів-підлітків командних та індивідуальних видів спорту та залежно від статі; результати формуючого експерименту, який полягав в обґрунтуванні та розробці методики психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у підготовчому, змагальному та перехідному періодах у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки та визначенні ефективності тренінгів: статистично доведено ефективність психологічних авторських тренінгів щодо підвищення професійного рівня спортсменів-підлітків.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання, що полягає у науковому обґрунтуванні та розробці методики психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у підготовчому, змагальному та перехідному періодах у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволили констатувати, що спортивна діяльність пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями, що являють собою латентну психологічну характеристику спортсмена. Для посилення психологічної підготовки спортсмена та корекції показника сенсожиттєвих орієнтацій доречно звернути увагу на інтенсифікацію підготовки спортсмена у процесі багаторічного вдосконалення та підвищення ефективності спортивної діяльності за допомогою психологічних тренінгів.

2. У результаті порівняльного аналізу сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів та неспортсменів-підлітків встановлено відмінності при впливі занять спортом на особистість: спортсмени у підлітковому віці достовірно відрізняються від групи осіб, яким не притаманна спортивна діяльність, за показниками методики сенсожиттєвих орієнтацій: цілі у житті, процес життя, локус контроль-життя, локус контроль-Я та загальний показник задоволеністю життям ($p \leq 0,001$). У спортсменів показники вищі, ніж у неспортсменів за такими параметрами: цілі у житті, процес життя, локус контроль-життя, локус контроль-Я та загальний показник задоволеністю життям.

3. Достовірні міжкластерні розбіжності у двох кластеризованих групах підтверджують виявлені відмінності під впливом занять спортом ($p \leq 0,001$): у 1 кластері – спортсмени, які мають високий показник за шкалою зв'язності, за всіма показникам копінг-поведінки у стресових ситуаціях (окрім емоцій), сенсожиттєвих орієнтацій, якості життя та психологічного благополуччя; у 2 кластері – неспортсмени, які мають низькі показники за шкалою зв'язності, сенсожиттєвих орієнтацій, якості життя та психологічного благополуччя, високий показник емоційного реагування як копінг-поведінки у стресових ситуаціях.

4. Визначення фокусу потенційного психологічного впливу для обґрунтування та проведення психологічного тренінгу у формуючому експерименті показало, що існують вісім пар інформативних параметрів, які є базовими щодо ефективності тренінгів ($p \leq 0,001$): відчуття зв'язності –

загальний показник задоволеністю життям (методика сенсожиттєвих орієнтацій) $r=0,815$; відчуття зв'язності – орієнтування на розв'язання задач (методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях) $r=0,764$; відчуття зв'язності – локус контроль-життя (методика сенсожиттєвих орієнтацій) $r=0,567$; автономія (шкала психологічного благополуччя) – процес життя (методика сенсожиттєвих орієнтацій) $r=0,498$; наявність цілей у житті (методика сенсожиттєвих орієнтацій) – орієнтування на емоції (методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях) $r= - 0,513$; при $p \leq 0,01$ наявність мети у житті (шкала психологічного благополуччя) – напруженість та негативні емоції (опитувальник рівня задоволеності якістю життя) $r= - 0,415$; відчуття зв'язності – орієнтування на соціальне відволікання (методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях) $r=0,389$; загальний показник психологічного благополуччя (шкала психологічного благополуччя) – напруженість та негативні емоції (опитувальник рівня задоволеності якістю життя) $r= - 0,345$. Підтверджено інтегральний зв'язок досліджуваних параметрів із сенсожиттєвими орієнтаціями у спортсменів.

5. Виявлено значущі статистичні розбіжності показників за субшкалами сенсожиттєвих орієнтацій у дівчат та юнаків-спортсменів у показниках локус контроль-життя ($p < 0,05$) та цілей у житті ($p < 0,05$), значущі статистичні розбіжності показників за субшкалами сенсожиттєвих орієнтацій у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту за показниками локус контроль-Я ($p < 0,05$) та процес життя ($p < 0,05$). Встановлено, що локус контроль-життя та цілі у житті у юнаків-спортсменів вищі, ніж у дівчат (за середніми показниками). Причому дисперсія (неоднорідність) даних у дівчат-спортсменів за цими субшкалами вища, ніж у юнаків, що пов'язано з характеристиками спортивної діяльності та очікуваннями суспільства. Показник локус контролю-Я у представників індивідуальних видів спорту вищий, ніж у представників командних видів спорту (за середніми показниками). Показник процесу життя у представників командних видів спорту вищий, ніж у представників індивідуальних видів спорту (за середніми показниками). Причому, дисперсія (неоднорідність) даних у представників командних та індивідуальних видів спорту за цими субшкалами не відрізняється, що пов'язано з видом провідної (спортивної) діяльності.

6. У дисертації науково обґрунтовано та розроблено методику психологічного тренінгу для спортсменів-підлітків у різних періодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Враховуючи розроблену структуру та зміст методики, можна визначити фокус впливу: у підготовчому періоді – це психологічний супровід спортсменів за допомогою психотренінгу, коли будується психологічна база позитивного самопочуття для підготовки та участі в основних змаганнях. Мета загальнопідготовчого етапу – формування моральних якостей спортсмена, побудова фундаменту для успішної підготовки та участі у змаганнях; мета спеціальнопідготовчого етапу – формування так званих «модельних» якостей спортсмена-підлітка, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. У змагальному

періоді необхідно фокусувати психологічний супровід на підборі вправ для психологічної підготовки та виступу у змаганнях, тому увага приділяється релаксаційним вправам на зняття страху, послаблення стресу, управління стартовим станом. У перехідному періоді психологічний супровід слід фокусувати на відновленні психологічного стану після тренувального та змагального етапу.

7. При аналізі результатів формуючого експерименту було виявлено, що:

– після проведення тренінгу отримано значущі розбіжності у групі спортсменів командних та індивідуальних видів спорту за шкалою методики сенсожиттєвих орієнтацій: при $p \leq 0,05$ – локус контроль-Я; знайдено значущі розбіжності у групі спортсменів юнаків та дівчат за шкалами методики сенсожиттєвих орієнтацій: при $p \leq 0,05$ – процес життя та локус контроль-життя;

– базовою складовою генералізованих факторів у структурі особистості спортсменів є сенсожиттєві орієнтації. При проведенні факторного аналізу виявлено комплекс інформативних показників, що характеризують особистість спортсмена-підлітка у ракурсі сенсожиттєвих орієнтацій, і визначено пріоритетну значущість цих показників у структурі особистості спортсменів. У спортсменів-підлітків при проведенні факторного аналізу було виявлено такі генералізовані фактори: перший фактор: локус контроль-життя – орієнтування на уникання; другий фактор: наявність цілей у житті, результативність життя – орієнтування на відволікання; третій фактор: психологічне благополуччя – напруженість.

8. Визначено ефективність психологічних тренінгів щодо корекції сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків: за допомогою статистичного критерію Манна-Уїтні доведено ($p \leq 0,05$), що після проведення тренінгу у підготовчому, змагальному та перехідному періодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортсменів-підлітків підвищується ефективність спортивної діяльності. Отримані дані свідчать про ефективність розробленої методики, яка може бути рекомендована для використання при психологічній підготовці спортсменів-підлітків.

9. У результаті роботи були розроблені методичні рекомендації щодо підвищення ефективності змісту психологічної підготовки спортсменів з урахуванням особливостей сенсожиттєвих орієнтацій при формуванні особистості спортсмена та специфіки індивідуальних та командних видів спорту:

– при плануванні заходів психологічної підготовки спортсменів-підлітків необхідно приділяти окрему увагу формуванню сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена, оскільки цей показник є інтегральним і впливає на різні сфери життя спортсмена, особливо на професійне самовизначення, самопрезентацію та якість етапів спортивної кар'єри та її завершення зокрема;

– при проведенні моніторингових психодіагностичних зрізів засобами психодіагностики необхідно виділяти спортсменів, у яких не виявлено такі значущі фактори професійного розвитку, як цілі у житті, результативність життя, локус контроль-Я, загальний показник задоволеністю життям;

– для спортсменів, у яких рівень розвитку сенсожиттєвих орієнтацій і пов'язаних із ним характеристик є низьким, пропонується проведення пролонгованих психологічних тренінгів;

– спортсменам зі спеціалізацією в командних та індивідуальних видах спорту пропонується різний зміст психологічних тренінгових вправ, які необхідно спрямовувати на розвиток важливих психологічних характеристик для ефективної змагальної діяльності.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з вивченням і розробкою методів психологічного супроводу спортсменів: дослідження ефективності впливу різних психотренінгових програм на «модельні» якості спортсмена; використання для психологічного супроводу індивідуально розроблених аудіотренінгів для кожного спортсмена та команди, для різних видів спорту.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ, ОПУБЛКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Репіна О.Г. Спортивна діяльність як засіб гармонізації особистості підлітка / О.Г. Репіна // Теорія та практика фізичного виховання. – 2010. – №1. – С. 611–618.

2. Репіна О.Г. Використання здоров'єзбережувальних технологій у фізичному вихованні як умова розвитку особистості: саногенний підхід / О.Г. Репіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура та спорт». Серія №15. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 256–260.

3. Репіна О.Г. Порівняльний аналіз сенсожиттєвих орієнтацій у спортсменів та осіб, що не займаються спортом / О.Г. Репіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 76–81.

4. Репіна О.Г. Дослідження відчуття зв'язності (когерентності) у спортсменів-підлітків / О.Г. Репіна // Теорія та практика фізичного виховання. – 2011. – № 2. – С. 48–57.

5. Репіна О.Г. Психологічні аспекти взаємозв'язку сенсожиттєвих орієнтацій та життєстійкості у спортсменів / О.Г. Репіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 101–106.

6. Репіна О.Г. Формування психологічного здоров'я та саногенного потенціалу особистості під впливом занять спортом / О.Г. Репіна // Теорія та практика фізичного виховання. – 2011. – №3. – С. 315–325.

7. Приходько В.В. Гендерні аспекти сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій психомоторно обдарованих підлітків / В.В. Приходько, О.Г. Репіна, О.В. Турмачевська, О.В. Зайцева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 128–134. *Внесок автора полягає у проведенні теоретичного та емпіричного дослідження, обробці та аналізі емпіричних даних.*

8. Репина О.Г. Коучинг как рекреационная технология в сфере психологии спорта / О.Г. Репина // «Zprávy vědecké ideje – 2011»: materiály VII

ezinãrodní vedecko-praktická conference. Díl 22 Telovýchova f sport Vystavba a architektura. – Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2011. – С. 7 – 9.

9. Репіна О.Г. Вплив тренінгу особистісного зростання на формування індивідуально-психологічних характеристик спортсмена-підлітка / О.Г. Репіна / «Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання»: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Дніпропетровськ (20-25 жовтня 2011 року). – Дніпропетровськ: Інновація, 011. – С. 166 – 168.

10. Репіна О.Г. Психолого-педагогічний супровід моторно обдарованих ідітків / О.Г. Репіна, О.В. Зайцева, О.В. Сурмачевська // «Veda a technologie: rok do budoucnosti – 2012»: materiály VIII mezinãrodní vedecko-praktická conference. Díl 18 Pedagogika. – Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2012. – С. 9 – 12. *Внесок автора полягає у проведенні теоретичного аналізу та розробці схеми супроводу моторно обдарованих підлітків.*

АНОТАЦІЇ

Репіна О.Г. Вплив спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Дніпропетровськ, 2012.

Дисертація присвячена проблемі впливу спортивної діяльності на формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості спортсмена, обґрунтуванню та розробці психологічних тренінгів для спортсменів-підлітків у підготовчому, змагальному і перехідному періодах річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Встановлено комплекс інформативних показників, які характеризують сенсожиттєві орієнтації спортсмена, визначено їх пріоритетну значущість у структурі його особистості.

Розроблені практичні рекомендації та програма корекції сенсожиттєвих орієнтацій спортсменів-підлітків з урахуванням специфіки підготовчого, змагального і перехідного періодів річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розроблено та впроваджено авторський тренінг з елементами релаксації та ідеомоторного тренування у тренувальному, змагальному та перехідному періодах для спортсменів-підлітків, комплекс тренінгових вправ, спрямований на підвищення ефективності спортивної діяльності.

Ключові слова: спеціалізована базова підготовка, спортсмени-підлітки, спортивна діяльність, макроцикл, сенсожиттєві орієнтації.

Репина О.Г. Влияние спортивной деятельности на формирование смысложизненных ориентаций личности спортсмена. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины, Днепропетровск, 2012.

Диссертация посвящена проблеме влияния спортивной деятельности на формирование смысложизненных ориентаций личности спортсмена, разработке и обоснованию психологических тренингов для спортсменов-подростков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного макроцикла на этапе специализированной базовой подготовки.

Разработана структура и содержание психологического тренинга для спортсменов-подростков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного макроцикла на этапе специализированной базовой подготовки.

Проведенный корреляционный анализ выявил сложные взаимосвязи между исследуемыми психологическими характеристиками спортсменов-подростков: были определены восемь пар информативных параметров, которые являются базовыми для фокуса потенциального психологического влияния. Полученные данные были положены в основу обоснования и разработки методики психологического тренинга для спортсменов-подростков в разных периодах годичного макроцикла на этапе специализированной базовой подготовки для повышения эффективности спортивной деятельности.

Были выделены информативные показатели для фокуса влияния: в подготовительном периоде – это психологическое сопровождение спортсменов с помощью психотренинга, когда строится психологическая база позитивного самочувствия для подготовки и участия в основных соревнованиях. Цель психологического тренинга на общеподготовительном этапе – формирование моральных качеств спортсмена, построение фундамента для успешной подготовки и участия в соревнованиях. Цель психологического тренинга на специальноподготовительном этапе – формирование «модельных» качеств спортсмена-подростка, которые обеспечивают достижение высоких спортивных результатов. В соревновательном периоде необходимо фокусировать психологическое сопровождение на подборе упражнений с целью совершенствования психологической подготовки для эффективности соревновательной деятельности, поэтому внимание уделяется релаксационным упражнениям на снятие страха, ослабление стресса, управление стартовым состоянием. В переходном периоде основное внимание уделяется рекреации психологического состояния после тренировочного и соревновательного этапов.

В результате проведения факторного анализа выявлено, что базовой составляющей генерализованных факторов в структуре личности спортсменов-подростков являются смысложизненные ориентации, связанные с