

ШЛЯХИ ПОБУДОВИ ПСИХОГРАМИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА В ЛИЖНОМУ ДВОБОРСТВІ

Андрій КАЗМІРУК

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В процесі багаторічних занять обраним видом спорту поступово складається динамічна спеціалізована структура психічних процесів, психічних станів і спортивно важливих психічних властивостей особистості спортсмена, яка і забезпечує результативність його діяльності. В статі представлені результати аналізу літературних даних побудови модельної психологічної характеристики – психограми в лижному двоборстві, яка повинна базуватись на п'яти основних компонентах та носити кількісний характер.

Ключові слова: психограма, спортивно важливі психічні властивості, лижники-двоборці, психологічна характеристика.

Постановка проблеми. Важливість процесу моделювання у спорті загалом та у лижному двоборстві не підлягає сумніву, що знаходить підтвердження у науково-методичних працях [2, 3, 4, 9, 10, 11]. Без використання моделей неможливо забезпечити ефективність таких складових навчально-тренувального процесу, як прогнозування, контроль, орієнтація та надійність відбору на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [3].

Водночас, за значної уваги до цього питання аналіз спеціальних науково-методичних даних засвідчив недостатність інформації про психологічні моделі, зокрема такі, що розкривають особливості особистісної сфери лижника-двоборця. Тому для забезпечення ефективності вище зазначених складових необхідно створити модельні характеристики, що визначають найважливіші сторони тренувальної та змагальної діяльності спортсмена в лижному двоборстві.

Практичне спрямування проблеми визначення психологічних показників та створення на їх основі модельних характеристик, полягає передусім у визначенні психологічних якостей, важливих для спортивно-діяльності з урахуванням особливостей виду спорту та етапу спортивно-підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний спорт в силу своїх специфічних особливостей висуває досить високі і різноманітні вимоги до психічних якостей спортсмена. Одним із важливих аспектів формування індивідуальності спортсмена є розвиток його спортивно-важливих психічних властивостей (СВПВ). За даними лонгitudних досліджень Стамбулової Н.Б. [11] в процесі багаторічних занять обраним видом спорту поступово складається динамічна спеціалізована структура психічних процесів, психічних станів і СВПВ особистості спортсмена, яка і забезпечує результативність його діяльності.

Сформованість цієї підструктури СВПВ – важлива передумова високої результативності і надійності діяльності спортсмена, однак особливості та закономірності їх прояву вивчені недостатньо [6, 11]. Таким чином, очевидна необхідність організації психологічно обґрунтованої системи діагностики в лижному двоборстві, яка слугувала б підґрунтям для виявлення основних психічних властивостей і якостей спортсмена в цьому виді спорту, а також розробки на їх основі модельних психологічних характеристик спортсменів високої кваліфікації з врахуванням психологічних особливостей їх діяльності [4, 7, 9, 10].

Як підкреслюють деякі автори [1, 7] при вивченні моделей провідних спортсменів найважче вирішується напрям дослідження компонентів структури особистості спортсменів. Пов'язано це, перш за все, з надзвичайною важливістю об'єкта моделювання, для повного опису якого ще не зібрано достатньо матеріалу. Так, в модельній характеристиці психічні параметри повинні відповідати низці вимог [5], а саме наявність визначених психічних якостей і властивостей повинно бути необхідною умовою досягнення високого спортивного результату.

На сучасному рівні спортивних досягнень розробка характеристик і вимог різних видів спорту являють дуже важливу проблему. Такий вид досліджень привів до розробки психограм і створення відповідних психологічних профілів [4, 8, 9, 12].

В спортивній психології складені характеристики деяких видів спорту, які відображають особливості діяльності і профілів особистості тих, хто ними займається. Багато з цих характеристик є описовими, при їх складанні не використовувались спеціальні засоби для отримання більш точної інформації про ці моделі. В зв'язку з цим **метою** нашого дослідження було визначення шляхів побудови модельної характеристики особистості в лижному двоборстві.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблеми вивчення психіки спортсменів, управління нею, організації психологічної підготовки в лижному двоборстві надзвичайно складні і торкаються всіх сторін тренувального процесу. Якщо раніше зміст психологічної підготовки обмежувався регулюванням передстартових станів спортсмена, налаштуванням перед виступом, створенням психічної готовності, то на даний момент завдання психологічної підготовки лижника-двоборця значно розширились і пов'язані з розвитком та формуванням як особистості спортсмена так і вихованням специфічних якостей, розвитком здатності до самоконтролю та саморегуляції, створенням сприятливого клімату в команді та сприятливих взаємовідносин між тренером і спортсменом, тощо. Із всіх вище зазначених питань в практиці лижного двоборства необхідно виділити найбільш суттєві та значимі для успішного виступу та досягнення рекордних результатів. Ці завдання можуть бути з успіхом вирішені лише комплексно.

Управління психологічним розділом підготовки повинно проводитися у відповідності з загальною концепцією організації управління підготовкою спортсменів та складається із побудови модельних психологічних характеристик найсильніших атлетів, розробки системи психологічного контролю та програми психологічної підготовки, внесення корекції в програму в залежності від отриманої інформації про розвиток СВПВ.

Спортивно важливі психічні властивості це основа побудови не тільки психологічної характеристики спортсмена – психограми, а й інших складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Саме робота з формування СВПВ, на нашу думку, є базовим напрямком психологічного забезпечення спортивної діяльності. І це особливо потрібно враховувати, коли мова йде про юних спортсменів. Тому для побудови ефективної системи психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки необхідно: **по-перше:** дослідити структуру особистості кваліфікованих лижників-двоборців; **по-друге:** на основі аналізу отриманих даних визначити провідні СВПВ які впливають на досягнення високого спортивного результату; **по-третє:** на основі СВПВ розробити психограму лижника-двоборця та програму розвитку пріоритетних компонентів структури особистості. За умови виконання цих кроків ми зможемо в подальшому ефективно та своєчасно впливати на процес формування та розвитку необхідних психічних якостей спортсмена. Це в свою чергу допоможе тренерам більш об'єктивно здійснювати відбір перспективних спортсменів у збірні команди та оптимізувати навчально-тренувальний процес.

На даному етапі розробки проблеми формування СВПВ спортсменів найбільш значимими є питання методологічного та методичного характеру: по-перше, які психічні властивості спортсменів потрібно розглядати як спортивно-важливі; по-друге, як їх вивчати та розвивати в процесі спортивної діяльності; по-третє, як цей процес контролювати; по-четверте, як опираючись на знання відповідних закономірностей, цим процесом управляти в навчально-тренувальній діяльності.

Відповідаючи на запитання які психічні властивості спортсмена потрібно розглядати в якості спортивно-важливих слід виходити з принципу єдності особистості та діяльності. При такому підході спортивно-важливими слід вважати ті психічні властивості які відповідають вимогам конкретного виду спорту.

У спортивній діяльності проявляються та розвиваються різні психічні властивості: інтелектуальні, а саме розумові які забезпечують прийом і передачу інформації, прийняття спортсменом необхідних рішень: психомоторні, які визначають якість рухових дій та опера-

цій суб'єкта; емоційні, які впливають на енергетику та експресивні характеристики діяльності; вольові, забезпечують подолання перешкод які виникли; комунікативні, спрямовані на взаємозв'язок з іншими людьми; моральні, які визначають мотивацію діяльності та відповідність цілей, засобів і результатів визначеним моральним нормам. Саме комплекс психічних властивостей, що відповідає вимогам конкретного виду спорту, забезпечує високу результативність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

Вище сказане дозволяє науково підійти до другого питання: як вивчити формування СВПВ спортсмена. Очевидно розпочинати таке дослідження слід з психограми, тобто з модельної психологічної характеристики спортсмена та виділення на її основі: а) переліку СВПВ спортсмена; б) типових робочих психічних станів, які виникають в процесі тренувань і змагань; в) психічних процесів які безпосередньо включені в діяльність у цьому виді спорту та пов'язанні з СВПВ.

Розробка модельних психологічних характеристик провідних спортсменів передбачає: по-перше знаходження взаємозв'язку між різними психологічними показниками, які є важливими для успішного виступу у відповідальних змаганнях: по-друге виявлення тих психологічних показників, які можуть компенсувати недостатній розвиток якостей, що необхідні для успішного виступу.

Психограма особистості спортсмена, яку ще називають психологічним профілем, – це модель «ідеального» спортсмена з переліком вимог, що висувуються до нього конкретним видом спорту [2]. Вона проявляється в схематичному, якісному, а також кількісному відображенні психічних сторін особистості спортсмена, розвиток яких необхідний для успіху саме в даному виді спорту. У спортивній психології складені характеристики деяких видів спорту, які відображають особливості діяльності і профілі особистості тих хто ними займається. Багато із цих характеристик є тільки описовими, при їх складанні не використовувались спеціальні засоби для отримання більш точної інформації про ці профілі. Більшість з них розкривають не всі сторони особистості, які необхідні для досягнення результату, а в інших – просто подається перелік властивостей без розподілу їх на компоненти, що носить описовий характер. Наприклад Д. Ілюта [8] в психограмі боксера в перелік включив переважно інтелектуальні властивості, а Л. Серова [10] в психограмі тенісиста виділяє три блоки – мотиваційний, інтелектуальний та емоційний.

На нашу думку, для того щоби схеми модельних психологічних характеристик лижників-дворборців були достатньо інформативними при їх побудові необхідно досліджувати структуру особистості спортсмена за п'ятьма основними компонентами: 1) інтелектуальному; 2) поведінковому; 3) комунікативному; 4) мотиваційному; 5) емоційно-вольовому. При цьому необхідно визначити, які саме компоненти є домінуючими для спортсменів в цьому виді спорту, для того щоб в майбутньому розробити програму їх розвитку та ефективно і планомірно впливати на процес підготовки спортсменів у лижному двоборстві.

Висновки

1. Аналіз побудови модельних психологічних характеристик низки видів спорту (настільний теніс, бокс, футбол, тощо) дозволяє стверджувати, що більшість цих психограм є тільки описовими, при їх складанні не використовувались спеціальні засоби для отримання більш точної інформації про ці профілі. Вони розкривають лише окремі сторони особистості які необхідні для досягнення результату, а в деяких з них просто подається перелік властивостей без розподілу їх на компоненти.

2. Психограма лижника-дворборця повинна базуватись на п'яти основних компонентах та носити кількісний характер. При цьому необхідно визначити, які спортивно-важливі психічні властивості впливають на досягнення високого спортивного результату в лижному двоборстві.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому ми плануємо розробити психограму лижника-дворборця на основі кількісних показників.

Список літератури

1. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Воронова В. І. Модельні особистісні характеристики футболістів залежно від ігрового амплуа / В. І. Воронова, О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 90 – 93.
4. Воронова В. І. Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 34 – 40.
5. Воронова В. І. Психоэмоциональные состояния квалифицированных футболистов на различных этапах многолетней спортивной подготовки / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 51 – 58.
6. В'ятки Б. А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности // Темперамент и спорт : уч. записки ИГПИ. – Пермь, 2001. – С. 159 – 164.
7. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса : дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1997. – 320 с.
8. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / сост. А. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
9. Родионов А. В. Общая психологическая подготовка спортсмена высокого класса // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм : материалы междунар. конф. – Минск, 2004. – С. 21 – 26.
10. Серова Л. К. Психограма личности спортсмена-игровика / Л. К. Серова // Вестник БПА. – 1996. – № 6. – С. 67 – 70.
11. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов // Психологическое обеспечение спортивной деятельности : межвузов. сб. науч. тр. – Л., 1988. – С. 20 – 29.
12. Худадов Н. Психологическое обеспечение подготовки легкоатлетов / Н. Худадов, Б. Блюминштейн // Легкая атлетика. – 1981. – № 2. – С. 6 – 8.

ПУТИ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ**Андрей КАЗМИРУК***Львовский государственный университет физической культуры*

Аннотация. В данной статье представлены результаты анализа литературных данных построения модельной психологической характеристики – психограммы, на основе спортивно важных психических свойств.

Ключевые слова: психограма, лижники двоеборцы, психологическая характеристика, спортивно важные психические свойства.

**WAYS OF BUILDING OF THE MODEL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC
OF A SPORTSMAN PERSONALITY IN NORDIC- COMBINATION**

Andriy KAZMIRUK

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. In this article the results of analyzing the literary data of constructing the pattern of psychological description of psychodrama are presented on the basis of important sporting psychic peculiarities.

Key words: psychodrama, nordy-combination skiers, psychological characteristic, sport important psychical features.