

УДК 796.012.3:37.03

ЦІЛЕСПРЯМОВАНЕ ФОРМУВАННЯ ОКРЕМИХ КОМПОНЕНТІВ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ РУХОВУ АКТИВНІСТЬ

Анатолій МАГЛЬОВАНІЙ,
Наталія СТЕПАНЧЕНКО,
Ольга КУНИНЕЦЬ, Оксана ІВАНОЧКО

*Львівський національний медичний університет
ім. Д. Галицького
Львівський державний університет фізичної культури*

Анотація. В науковій статті проаналізовано вплив систематичних занять фізичним вихованням та спортивною спеціалізацією на розвиток окремих компонентів структури особистості. Встановлено, що у студенток, які виконували дозоване фізичне навантаження із застосуванням гімнастичних, легкоатлетичних, ігрових та атлетичних вправ, формуються певні компоненти структури особистості, до якої входять як психічні, так і фізичні якості. Визначено, що керуючи рівнем фізичного статусу за рахунок цілеспрямованого впливу фізичних вправ, можна підняти і рівень психічного статусу.

Ключові слова: спортивна спеціалізація, фізичні навантаження, структура особистості, психічні якості, фізичні якості.

Постановка проблеми та її з'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Не викликає сумніву той факт, що проблема взаємозв'язків фізичного та психічного формування гармонійно розвинутої особистості є найскладнішою серед проблем. Своєю чергою гармонійно розвинена особистість апіорі вважається здоровою. Згідно з визначенням Г. Стеріста, "здоровою можна вважати людину, що відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого фізичного та соціального середовища" [1, 8]. Саме здорова людина спроможна повністю реалізувати свої фізичні та розумові здібності й виконувати своє соціальне призначення.

Останнім часом розвивається прогресивна ідея усвідомлення необхідності формування, підтримки та розвитку всіх трьох складових здоров'я: фізичного, психічного й соціального. Ця ідея Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) є особливо актуальною для країн, у яких погіршуються демографічні показники приросту населення. Реалізація її в повному обсязі ускладнюється ще й недостатнім вивченням системи взаємозв'язків підструктур у структурі особистості, особливо на етапах формування і підтримання здоров'я людини [15].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття особистості – одне з найскладніших, оскільки особистість людини неможливо охопити будь-якими термінами. Структура особистості різнобічна і не є такою, яка б задовольнила всіх дослідників. Найбільшого розповсюдження отримала структура особистості К.К. Платонова [9]. Ця структура містить чотири підструктури: біологічно зумовлені властивості особистості; особливості психічних процесів; рівень підготовленості особистості (досвід) та соціально-обумовлені якості [2]. Останнім часом дослідженню окремих особистісних якостей та їх ролі у формуванні особистості через рухову активність приділяється велика увага. Так, В.М. Белов, І.В. Бондарєва і співавтори (1990, 1991, 1993), вивчаючи взаємозв'язок психічних і фізичних складових у структурі особистості, як основні виділяють 11 ключових психічних якостей: сила „Я”, цілеспрямованість, ініціативність, оптимізм, лідерство, страх, доброта, товариськість, здатність до зусиль, егоїзм, агресивність [1, 2, 3].

Такий психологічний портрет особистості в певному розумінні становить собою об'єкт керування, а ключові якості є вихідними, керованими координатами. За дослідженнями

деяких авторів [2, 3, 8], абсолютні значення психічних якостей можуть бути різними. Вони мають менші значення в осіб, які не займаються спортом, і більші – у спортсменок. Так, Уільямс [4], вивчаючи профілі особистості спортсменок, встановив, що спортсменки порівняно з не спортсменками є більш орієнтовані на досягнення, незалежні, агресивні, емоційно стійкі, впевнені в собі. Отже, якщо застосовувати фізичне навантаження як керівний чинник для формування психічного статусу особистості, можна розраховувати на збільшення абсолютних значень психічних якостей. У зв'язку з цим, ми розглянемо ймовірність впливу на окремі компоненти структури особистості при систематичних заняттях фізичними вправами і спортивною діяльністю.

Мета дослідження. Мета дослідження – вивчити вплив дозованих фізичних навантажень на розвиток окремих компонентів психологічної структури особистості.

Методи та організація дослідження. Для вивчення динаміки характеристик особистості при занятті фізичними вправами і спортом застосовано метод лонгітюдного дослідження (упродовж двох років) за групою студенток віком 17 – 24 роки. Для вивчення структури особистості використовувався модифікований бланковий особистісний тест ЧХТ на основі адаптованого запитальника ММРІ [2]. Анкетування проводилося на початку та в кінці дослідження, а саме: на початку першого року навчання та наприкінці другого року навчання. Студентки І курсу медичного факультету І потоку були розподілені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Заняття зі студентками КГ (12 осіб) проводилися за розкладом занять згідно з навчальною програмою ВНЗ МОЗ України, а студенткам ЕГ (ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3, ЕГ4 по 12-13 осіб у кожній) була запропонована авторська програма, яка враховувала послідовну систему моторної активності із застосуванням фізичних навантажень (ФН). Вона містила форми занять фізичним вправами за спортивною спеціалізацією з ритмічної гімнастики, легкої атлетики (оздоровчий біг – до 2000 м), ігрових (баскетбол) та силових видів (атлетична гімнастика) спорту. Фізична підготовленість оцінювалась за допомогою 6 тестів: біг 100 метрів; плавання 50 метрів; нахили тулуба; стрибки в довжину з місця; стрибки в довжину з розбігу; крос 2000 метрів. Заняття КГ та ЕГ проводилися двічі на тиждень за розкладом навчальної частини університету в один час. На кожному занятті планувалося індивідуальне фізичне навантаження, яке могло змінюватися відповідно до фізичного стану та підготовленості студенток. Етапові цілеспрямованого розвитку особистості через моторну активність передував етап аналізу можливості формування й вибору впливів, що керують ним, враховуючи специфіку різних видів спортивною спеціалізації. Первинну інформаційну базу цього етапу становили дані оцінювання цілеспрямованості особистості та фізичної підготовленості кожної студентки експериментальних та контрольної груп.

Для встановлення взаємозв'язку психічних і фізичних складових структури особистості студенток ЕГ, що займалися спортивною спеціалізацією, і студенток КГ, що займалися на загальному курсі фізичним вихованням, використовувався кореляційний аналіз із такими показниками кореляційного портрету:

- психологічний портрет “середньої” представниці кожної з цих груп;
- портрет фізичної підготовленості “середнього” представника аналогічних груп.

Для вивчення динаміки керованих психічних якостей застосовувався метод математичного моделювання.

Основні результати. Аналіз результатів психологічних портретів “середнього” представника КГ та експериментальних груп ЕГ (табл. 1) засвідчив, що базові якості особистості чітко виражені у студенток експериментальних груп, які займалися спортивною спеціалізацією з атлетичних та ігрових видів спорту, тобто у кого серед психологічних властивостей були виділені вольові якості.

Профіль психологічних портретів “середньої” представниці студенток КГ мав менш рельєфний згладжений характер, що відобразилося в незначних проявах цілеспрямованості, ініціативності, здатності до зусиль, сили “Я”, лідерства і безстрашності, де виняток становили лише окремі студентки, котрі мали яскраво виражені індивідуальні якості особистості.

Проаналізуємо портрети фізичної підготовленості “середнього” представника студенток. Лідували в тестуванні фізичної підготовленості з усіх видів спорту студентки ЕГ, які займалися легкою атлетикою, зокрема оздоровчим бігом.

Таблиця 1

**Значення психічних якостей особистості студенток
різних спортивних спеціалізацій та загального курсу (в балах)**

"Опорні" якості особистості	Ритмічна гімнастика	Легка атлетика	Баскетбол	Атлетична гімнастика	"Загальний курс"
	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ3	ЕГ4	КГ
Сила"Я"	6,5	7,0	6,1	6,7	6,0
Страх – безстрашність	5,7	3,6	5,1	5,4	4,5
Доброта	6,8	6,4	6,3	6,4	7,0
Оптимізм	6,9	4,7	6,4	5,6	5,8
Товариськість	4,4	4,6	4,6	4,4	4,0
Здатність до зусиль	2,9	3,3	3,5	4,4	2,7
Егоїзм – альтруїзм	4,9	4,8	5,0	5,4	5,3
Цілеспрямованість	6,3	6,4	5,4	6,5	5,9
Ініціативність	5,7	5,7	6,1	6,4	5,1
Агресивність – миролюбство	7,0	5,8	6,0	6,1	6,2
Лідерство	4,9	5,5	4,3	5,8	3,4

Аналіз результатів дослідження дозволив нам констатувати високу фізичну підготовку студенток, що займаються ритмічною та атлетичною гімнастикою, спортивними іграми, тоді як представниці КГ, які займалися на загальному курсі фізичним вихованням, виявили загалом явно слабку фізичну підготованість. Аналіз взаємозв'язку психічного та фізичного в структурі особистості студенток ЕГ свідчить про те, що інтенсивні фізичні навантаження формують виражений кореляційний зв'язок між компонентами двох портретів особистості, а індивід, який займається фізичними вправами задля поліпшення показників фізичної підготовленості, формує новий „портрет”, який поєднує як фізичні, так і психічні компоненти. Попередній етап дослідження дав змогу сформулювати набір керівних чинників, що ґрунтуються на виявлених особливостях впливу різних видів спорту на окремі опорні якості структури особистості.

У процесі цілеспрямованого розвитку компонентів структури особистості в якості контролю була інформаційна база даних, отриманих під час аналізу результатів дослідження психічних і фізичних особливостей студенток експериментальних та контрольної груп. В основу змісту занять в експериментальних групах було покладено принцип взаємозв'язку ступеня виявлення провідних якостей особистості з показниками фізичної підготовленості, де домінуючий прояв якості був підставою для введення до структури заняття значущих елементів окремих видів спорту. Після закінчення тренувальних занять проведено повторне психологічне анкетування й тестування показників фізичної підготовленості. Порівняння загальної сумарної оцінки психічних якостей в обох групах дає змогу стверджувати, що оцінка в експериментальних групах є достовірно вищою. Так, в експериментальних групах вона коливалася в межах 56 – 74 балів, а в контрольній групі – 38 – 63 бали.

За кількісними значеннями якостей особистості студенток усіх груп було складено психологічні портрети “середніх” кожної групи. Так, у жінок експериментальних груп (табл. 2) найвищі значення мають такі якості: сила “Я” – $7,0 \pm 0,76$; доброта – $7,09 \pm 0,62$; цілеспрямованість – $7,33 \pm 0,64$; ініціативність – $6,19 \pm 0,97$ бала, а в контрольній найбільш виражена якість – доброта ($6,7 \pm 0,73$), а за всіма іншими параметрами оцінки значно нижчі (у межах 4,3-3,55 бала), ніж в експериментальних групах.

Порівняльний аналіз даних дозволив виявити відмінності у проявах таких психічних параметрів як активність і цілеспрямованість, показники яких свідчать на користь експериментальних груп.

Таблиця 2

Середні значення (в балах) психічних якостей особистості студенток експериментальних та контрольної груп

"Опорні" якості особистості	Кількісні значення "опорних" якостей особистості			P<
	Вихідні дані "загального" курсу до поділу на КГ і ЕГ	Кінцеві дані		
		ЕГ 1 - 4	КГ	
Сила"Я"	6,02±0,68	7,0±0,76	4,35±0,76	<0,01
Страх – безстрашність	4,48±1,0	4,33±0,84	4,8±0,83	>0,05
Доброта	7,0±0,57	7,09±0,62	6,7±0,73	>0,05
Оптимізм	5,77±0,59	5,38±0,72	5,1 ±0,93	>0,05
Товариськість	4,0±0,62	3,95±0,77	4,25±0,87	>0,05
Здатність до зусиль	2,65±0,59	5,69±0,74	3,55±0,45	<0,01
Егоїзм – альтруїзм	5,28±0,25	5,71 ±0,73	5,05±0,61	>0,05
Цілеспрямованість	5,88±0,67	7,33±0,64	4,45±0,72	<0,01
Ініціативність	5,11±0,81	6,19±0,97	3,95±0,23	<0,01
Агресивність – миролюбство	6,22±0,69	5,14±1,04	5,75±0,88	>0,05
Лідерство	3,45±1,03	4,93±0,42	3,75±0,62	>0,05

Отже, програма фізичної підготовки, яку запропонували ми допомогла студенткам ЕГ розкрити нереалізовані внутрішні можливості. Рівень фізичної підготовленості студенток експериментальних груп за всіма субтестами поліпшилась порівняно з вихідним рівнем, наближаючись до тестових вимог і навіть перевищуючи їх за окремими показниками. Це, на наш погляд, говорить про очевидний ефект керівної дії фізичних вправ. Водночас ми виявили взаємозв'язок фізичних якостей із психічними якостями в структурі особистості студенток ЕГ.

Для визначення ефективності формування окремих компонентів у структурі особистості ми зіставили максимальні значення абсолютних величин ведучих якостей особистості студенток експериментальних груп під час занять у спортивних спеціалізаціях та контрольної групи під час занять фізичним вихованням після проведення коригувальних впливів. Аналіз результатів показав, що у студенток контрольної групи на тому самому рівні залишилися значення товариськості, егоїзму – альтруїзму та агресивності – миролюбства. Незначно збільшилися при цьому показники зі страху – безстрашності, здатності до зусиль та лідерства. Значимо, що з жодної із вказаних якостей особистості абсолютні показники студенток контрольної групи так і не наблизилися до встановлених максимальних значень студенток експериментальних груп, які займалися за авторською методикою. У цей самий час у студенток експериментальних груп збільшилися абсолютні значення сили "Я", егоїзму – альтруїзму, цілеспрямованості, ініціативності, лідерства, наблизившись до показників спортсменок, а зі здатності до прояву зусиль навіть перебільшили максимальні значення, які належать легкоатлеткам і гімнасткам, що є підтвердженням керівної ролі коригувальних тренувань. Без змін залишилися значення якостей: страх – безстрашність, доброта, оптимізм, товариськість; з агресивності – миролюбства абсолютні величини показників студенток експериментальних груп знизилися.

Досвід проведення занять зі студентками ЕГ дозволяє стверджувати про позитивний ефект цілеспрямованих фізичних впливів, котрі здатні керувати психічним статусом особистості.

Порівняння початкових та кінцевих значень психічних якостей „середнього” портрету студенток експериментальних груп дало змогу нам диференціювати 11 психічних якостей за ступенем керованості: керовані – сила „Я”, здатність до зусиль, цілеспрямованість, ініціативність та лідерство; керовані вибірково – страх, оптимізм; некеровані – доброта, товариськість, егоїзм, агресивність.

Щоб вивчити закономірності динаміки керованих психічних якостей, ми побудували математичні моделі, що відображують особливості змін психічних якостей, зокрема обмеження зміни психічної якості величиною 9 балів. При побудові математичної моделі ми враховували обмежене зростання психічної якості, тому математична модель виглядає так:

$$\mathbf{X}(t) = \mathbf{X}_m - (\mathbf{X}_m - \mathbf{X}_0) e^{-at}, \quad (1)$$

де $\mathbf{X}(t)$ – поточне значення психічної якості в балах; t – час у роках; \mathbf{X}_m – граничне значення психічної якості, що дорівнює 9 балам; \mathbf{X}_0 – початкове значення психічної якості в балах; e^{-at} – параметр, що характеризує швидкісні властивості динаміки за рік, визначається, використовуючи кінцеве (для прикладу через 2 роки) значення психічної якості.

Математична модель (1) є робочою моделлю динаміки психічних якостей та відповідною умовам керування на всьому часовому інтервалі. Математичні моделі (1) були побудовані для кожної керованої психічної якості: сила „Я”, здатність до зусиль, цілеспрямованість, ініціативність, лідерство. Аналіз величини швидкісної характеристики динаміки (e^{-at}) засвідчив, що цей параметр має неоднакові значення для різних психічних якостей, а для тієї самої психічної якості – залежно від статі.

Математичні моделі зручно зіставляти за значенням „постійної часу” – $T = 1/e^{-at}$, яке своєю чергою, характеризує чутливість психічних якостей до керівних дій. З погляду чутливості усі керовані якості можна розподілити на три групи: добре керовані ($T < 5$ років), керовані ($5 \leq T < 10$ років) та слабкокеровані ($T \geq 10$ років), при цьому перші дві керовані якості були достовірно ($p < 0,05$) визначені в ЕГ1-4, де до добре керованих якостей студенток зараховано здатність до зусиль ($T = 3,92$ року) та цілеспрямованість ($T = 3,195$ року). До другої групи керованих якостей студенток належать сила „Я” та ініціативність ($T = 5,025$ року і $T = 6,135$ року відповідно). Слабкокерована якість студенток – лідерство ($T = 11,628$ року), але ця психічна якість була найнижчою та статистично недостовірною у студенток КГ (табл. 1).

Дослідження взаємообумовленості психічних і фізичних компонентів особистості проводилось методом кореляційного аналізу. Для цього були розраховані коефіцієнти парної кореляції між 11 психічними якостями і 6 тестами фізичної підготовленості. Розрахунок коефіцієнтів парної кореляції ($\mathbf{Ч}_{xy}$) проводився за загальноприйнятими формулами. Зіставлення кореляційних взаємозв’язків між психічними та фізичними компонентами вихідного рівня й кінцевих даних дало можливість виявити позитивні зміни, що відбулися з низкою структурних елементів особистості в експериментальних групах на тлі їхнього зв’язку з ростом показників фізичної підготовленості. Водночас зміни, що відбулися в контрольній групі, мають регресивний характер стосовно фізичної підготовленості та немає позитивних змін у психологічному профілі.

Висновки. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що запропонована нами експериментальна програма, яку ми запропонували, дозволяє формувати певну психофізичну структуру особистості, до якої входять психічні і фізичні якості, пов’язані сильними ($0,67 < \mathbf{Ч}_{xy} < 1,0$) і середніми ($0,34 < \mathbf{Ч}_{xy} < 0,66$) кореляційними зв’язками. Окрім того, психофізичний статус різний для студенток, які займаються спортивною спеціалізацією, та студенток, які займаються фізичним вихованням, а лонгітюдне керування виявилось ефективним при формуванні структури психофізичного статусу.

Фізичний статус особистості, що сам становить досить складну керовану систему і дійсно є керівною системою стосовно компонентів структури особистості. Керуючи рівнем фізичного статусу шляхом цілеспрямованого впливу фізичними вправами, можна підняти і рівень психічного статусу.

Список літератури

1. Нейроподобные сети и нейрокомпьютеры / В. М. Белов, И. В. Бондарева, В. Н. Бондарев, В. Г. Ткачук // – К. : Ин-т кибернетики им. В. М. Глушкова АН УССР, 1990. – С. 71-78.
2. Белов В. М. Компьютерная поддержка тестирования личности / В. М. Белов, И. В. Бондарева, А. О. Комендантов // Физиологическая и медицинская кибернетика. – К. : Ин-т кибернетики им. В. М. Глушкова АН УССР, 1993. – С. 91-96.
3. Бондарева И. В. Исследование взаимосвязи психических и физических составляющих структуры личности и возможности целенаправленной их коррекции / И. В. Бондарева /: автореф. дис. ...канд. биол. наук. – К., 1991. – 24 с.
4. Кретти Б. Дж. Психология спорта : хрестоматия / сост. А. Е. Тарас. – Минск, 2005.
5. Конструктивне уявлення валеологічного напряму інформаційного поля здоров'я людини / Магльований А. В., Кунинець О. Б., Новицький О. О., Дзівенко О. А. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10., т. 2. – С. 119
6. Проблема постановки питання діагностики і керування здоров'ям в медицині та валеології / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, Г. М. Магльована, О. Ю. Іваночко, О. О. Новицький // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2006. – Вип. 14. – С. 17 – 20.
7. Магльований А. В. Формування інформаційного поля здоров'я людини / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. ПДПУ ім. К. Д. Ушинського – О., 2008. – С. 177-181
8. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. – Л.; Медична газета України, 1998. – 250 с.
9. Платонов К. К. Психологическая структура личности / К. К. Платонов // Личность при социализме. – М. : Наука, 1968. – С. 62-67.
10. Платонов К. К. Личностный подход как принцип психологии / К. К. Платонов // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1969. – С. 190-218.
11. Секун В. И. Регуляция деятельности как фактор структурной организации черт личности / В. И. Секун : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – К., 1989. – 41 с.
12. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 807 с.
13. Технология и психоанализ характера : хрестоматия по психологии и типологии характера / ред.-сост. Д. Я. Райгородский). – Самара : Издательский дом "БАХРАХ", 1997. – 640 с.
14. Lander H. Strukturbegriff in der Psychologie / Lander H. // Probleme und Ergebnisse der Psychologie. – 1970. – № 33. – P. 5-20.
15. Global Strategy for Health for All by the Year 2000. – WHO (Geneva), 1981.

List of references

1. Nejiropodobnye seti i nejrokomp'jutery / V. M. Belov, I. V. Bondareva, V. N. Bondarev, V. G. Tkachuk // – K. : In-t kibernetki im. V. M. Glushkova AN USSR, 1990. – S. 71-78.
2. Belov V. M. Komp'juternaja podderzka testirovanija lichnosti / V. M. Belov, I. V. Bondareva, A. O. Komendantov // Fiziologicheskaja i medicinskaja kibernetika. – K. : In-t kibernetiki im. V. M. Glushkova AN USSR, 1993. – S. 91-96.
3. Bondareva I. V. Issledovanie vzaimosvjazi psihicheskikh i fizicheskikh sostavljajuschih struktury lichnosti i vozmoznosti celenapravlennoj ih korrekcii / I. V. Bondareva /: avtoref .dis. ...kand. biol. nauk. – K., 1991. – 24 s.
4. Kretti B. Dz. Psihologija sporta : hrestomatija / sost. A. E. Taras. – Minsk, 2005.
5. Konstruktivne ujavlennja valeologichnogo naprjamu informacijnogo polja zdorov'ja ljudyny / Magl'ovanyj A. V., Kunynec' O. B., Novyc'kyj O. O., Dzivenko O. A. // Moloda sportyvna nauka Ukrajinu : zb. nauk. prac' z galuzi fiz. kul'tury ta sportu. – L., 2006. – Vyp. 10., t. 2. – S. 119
6. Problema postanovky pytannja diagnostyky i keruvannja zdorov'jam v medycyni ta valeologiji / A. V. Magl'ovanyj, O. B. Kunynec', G. M. Magl'ovana, O. Ju. Ivanochko, O. O. Novyc'kyj // Zdorovyj sposib zyttja : zb. nauk. st. – L., 2006. – Vyp. 14. – S. 17 – 20.

7. *Magl'ovanyj A. V. Formuvannja informacijnogo polja zdorov'ja ljudyny / A. V. Magl'ovanyj, O. B. Kunynec' // Adaptacijni mozlyvosti ditej ta molodi : materialy VII Miznar. nauk.-prakt. konf. PDPU im. K. D. Ushyns'kogo – O., 2008. – S. 177-181*
8. *Organizm i osobystist'. Diagnostika ta keruvannja / Magl'ovanyj A., Belov V., Kotova A. – L.; Medychna gazeta Ukrajinu, 1998. – 250 s.*
9. *Platonov K. K. Psihologicheskaja struktura lichnosti / K. K. Platonov // Lichnost' pri socializme. – M. : Nauka, 1968. – S. 62-67.*
10. *Platonov K. K. Lichnostnyj podhod kak princip psihologii / K. K. Platonov // Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psihologii. – M. : Nauka, 1969. – S. 190-218.*
11. *Sekun V. I. Reguljacija dejatel'nosti kak faktor strukturnoj organizacii chert lichnosti / V. I. Sekun : avtoref. dis. ... d-ra psihol. nauk. – K., 1989. – 41 s.*
12. *Slovar' prakticheskogo psihologa / sost. S. Ju. Golovin. – Minsk : Harvest, 1998. – 807 s.*
13. *Tehnologija i psihoanaliz haraktera : hrestomatija po psihologii i tipologii haraktera / red.-sost. D. Ja. Rajgorodskij). – Samara : Izdatel'skij dom "BAHRAH", 1997. – 640 s.*

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

**Анатолій МАГЛЮВАНІЙ,
Наталія СТЕПАНЧЕНКО,
Ольга КУНИНЕЦЬ, Оксана ІВАНОЧКО**

*Львовский национальный медицинский университет
им. Д. Галицкого
Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. В научной статье рассмотрено внешнее влияние на развитие отдельных компонентов структуры личности путем систематических занятий физическим воспитанием и спортивной специализацией. Установлено, что у студенток, которые выполняли последовательную систему физических нагрузок с применением гимнастических, легкоатлетических, игровых и атлетических упражнений, формируется определенная психофизическая структура личности, в которую входят психические и физические качества, связанные сильными корреляционными связями. Установлено, что управляя уровнем физического статуса за счет целенаправленного влияния физическими упражнениями, можно поднять и уровень психического статуса.

Ключевые слова: спортивная специализация, физические нагрузки, структура, психические и физические качества.

**PURPOSEFUL FORMATION
OF PERSONALITY'S INDIVIDUAL COMPONENTS
THROUGH MOTOR ACTIVITY**

**Anatolij MAHLOVANYI,
Natalija STEPANCHENKO,
Ol'ha KUNYNEC, Oksana IVANOCHKO**

*Danylo Halytskyi Lviv National Medical University
Lviv State University of Physical Culture*

Abstract. The scientific article reviews the impact of regular physical education classes and sports specialization in the development of specific components of personality. It was determined that students who performed dosed physical loadings using gymnastics, athletics, games and gymnastic exercises are therefore components of personality, which includes both mental and physical quality. It was defined that controlling the level of physical status due to purposeful effect of exercise it is possible to raise the level of mental status.

Key words: sports specialization, physical loadings, structure of personality, mental qualities, physical qualities.