

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ РИС-ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА-ЄДИНОБОРЦЯ

Андрій КЕРНАС

Copyright © 2011

Постановка проблеми. Специфічні умови, в яких здійснюється тренувально-підготовча та змагальна діяльність у спортивних видах єдиноборств, інтенсивні, часто надзвичайно високі психологічні та фізичні навантаження, властиві для спорту вищих досягнень, вимагають від спортсмена високої професійності, що визначаються наявністю комплексу спеціалізованих властивостей. Аналізуючи існуючий стан у спорті вищих досягнень, І.П. Волков доходить висновку, згідно з яким на даний час центральною проблемою психології спорту є розробка основ психологічної підготовки та формування особистості спортсмена [4, с. 59]. Тому завдання вдосконалення і використання методичного інструментарію, спрямованого на розвиток спеціалізованих професійно важливих якостей, котрі сприяють формуванню особистості спортсмена-професіонала, належать до актуальних як у теоретичному аспекті, так і у практичному.

На підґрунті аналізу останніх досліджень і публікацій є підстави констатувати, що наявні на даний час методичні розробки на предмет формування професійно важливих рис-якостей особистості спортсмена здебільшого мають загальну спортивну спрямованість. При цьому недостатньою мірою приділяється увага врахуванню характерних відмінних рис, притаманних тому чи іншому виду спорту.

Мета статті – обґрунтування спеціальної програми розвитку професійно важливих рис-якостей особистості спортсмена-єдиноборця та розробка методичних рекомендацій щодо її практичного застосування.

Виклад основного матеріалу дослідження. В обстеженні брали участь 205 спортсменів-єдиноборців у віці від 11 до 38 років. До початку формувального експерименту застосовувалися такі методи: спостереження, бесіда, діагностування (методика оцінки психічної надійності спортсмена Мільмана, методика дослідження оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН), методика діагностики передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців І.Г. Павлової, А.В. Кернаса, методика шкали змін, які відбулися зі спортсменом у процесі спортивної тренувально-підготовчої діяльності, І.Г. Павлової, А.В. Кернаса). У роботі також використовувалися шкали самооцінок (у балах) працездатності та нервово-психічної активності Никифорова.

Спортивні види єдиноборств – це специфічний вид людської діяльності, якій притаманні такі особливості: оперативний характер діяльності, високе психічне напруження, динамізм, нестандартні умови розв'язання операційних задач, залежність результату від особливостей протидії суперника за змінних стресогенних умов явно вираженої конфліктної взаємодії [3, с. 28; 9, с. 76].

Примітно, що спортивні види єдиноборств, порівняно з іншими видами спорту, мають більш глибокі історичні корені. Так, при безпосередньому розгляді хронології даного питання встановлено, що спортивні види єдиноборств сформувалися в результаті еволюційного перетворення бойового протистояння. Таке перетворення першочергово було зумовлено зміною пріоритетів і цінностей, котрі розвивалися у бік ідеалів гуманізації та окультурення все

більш цивілізованого суспільства. Зокрема, на початковому етапі свого історичного розвитку єдиноборства мали суто прикладне призначення, спрямоване на заподіяння смерті або нанесення серйозних ушкоджень, що не дозволяють противнику чинити подальший опір, і відтак культивувалися як бойові види єдиноборств. При цьому як специфічний вид фізичних вправ використовувалися людиною у різних цілях, перш за все у військовій підготовці дружини та ополчення, які, крім того, включалися до програми змагань, що дозволяло їх попутно застосовувати як розваги, спрямовані на вгамовування інстинкту самоповаги. Незадоволення останнього, як відомо, з великим ступенем ймовірності здатне викликати неконтрольовані прояви агресії і привести до серйозних конфліктів усередині будь-якої громади [15, с. 11]. Це підтверджує погляди Е. Фромма: почасти жорстокість викликає в особи почуття справжнього задоволення, а шалена жага крові спроможна охопити величезні маси людей. Усуспільнені індивіди й цілі групи здебільшого утримують такі сформовані риси характеру, актуалізація яких пов'язана з нетерпінням ситуацій, що дозволяють їм розрядити свою деструктивну енергію, а якщо така не настає, то може створюватися штучно – навмисно чи навіть сплановано [16, с. 355].

Під впливом часу відбулися істотні зміни, зумовлені спільними прагненнями до гуманізації суспільства. Так, дослідники історії розвитку єдиноборств І.В. Оранський [10], Д.Ф. Дрегер [5] звертають увагу на те, що засновник дзюдо Дзігоро Кано (1860–1938), керуючись ідеалами гуманістичного виховання гармонійно розвиненої особистості, у 1882 році завершив роботу з унесення істотних коректив у найпоширенішу на той час у Японії надмірно жорстку систему *джіу-джитсу*. Дз. Кано виключив прийоми, що являють найбільшу небезпеку для життя і здоров'я людини, ввів технічні дії страхівки і самострахівки при падінні. У результаті проведеної таким чином корекції й сформувалася нова система дзюдо, що згодом була визнана спортивним видом єдиноборства і що увійшла до програми Олімпійських ігор.

Аналогічним чином було із системою *карате-дзюцу*, що зародилася на Окінаві і має суто прикладний тотальний характер. Ця система під впливом майстра Фунакоші Гітіна (1869–1957) трансформувалася в карате-до – систему духовного і фізичного вдосконалення людини, що згодом отримала статус спортивного виду

єдиноборств. Набуті ще з часів Стародавньої Греції кулачні бої з часом трансформувалися у менш небезпечний для здоров'я людини вид спортивного єдиноборства – *бокс* [5; 10; 6]. Окремо назвемо *самбо* та *рукопашний бій*, які нині характеризуються двома пов'язаними між собою складниками – прикладним (самозахист без зброї) і спортивним (боротьба у рамках встановлених правил).

Отже, відбувся поділ єдиноборств за функціональним призначенням на його бойові види і спортивні. Так, перші сьогодні використовуються при підготовці співробітників військових і міліцейських підрозділів для виконання бойових завдань службової діяльності [15; 6]. Метою других є підготовка спортсменів для участі у спортивних змаганнях. Незважаючи на істотні відмінності цілей, що ставилися перед єдиноборцями в бойових і спортивних видах, існує багато спільного у психологічних особливостях здійснення єдиноборницької діяльності в даних напрямках. Скажімо, у найзагальніших рисах мета будь-якого єдиноборства – досягнення перемоги завдяки психологічному і фізичному домінуванню над суперником в умовах конфліктного протистояння. Тому доцільно при складанні програми психологічного супроводу спортивної діяльності в єдиноборствах та задля досягнення більшої її ефективності провести органічне поєднання досягнень сучасної психологічної науки зі збереженими донині психотехніками успішного воювання.

Наведемо аргументи на користь запропонованого поєднання методів психологічної підготовки минулого і сьогодення. Вперше поняття "*психологія спорту*" стало використовуватися на початку ХХ століття засновником олімпійського руху П'єром де Кубертеном. У царині наукового вжитку цей термін введено російським психологом В.Ф. Чіжем у 1910 році [7]. Локальні війни були досить поширеним явищем ще з часів первіснообщинного ладу, а отже величезний практичний досвід психологічної підготовки воїнів, який накопичувався не одне століття, заслуговує на увагу. При цьому треба враховувати, що специфіка військового протистояння характеризується більшою стресогенністю, ніж спортивна діяльність. Скажімо, у спортивних видах єдиноборств зустрічаються супротивники в одній ваговій категорії з приблизно рівними силами, спортивна боротьба відбувається за встановленими правилами і контролюється спостерігачами (рефері, лікар і т. ін.). При цьому вона

приховує загрозу отримання травми, або у випадку програшу – вражає самолюбство спортсмена. У військовому протистоянні зустрічаються не суперники, а вороги, котрі найчастіше знаходяться в нерівних умовах, у яких перемога означає життя, а програш – смерть. Літературні джерела прямо чи побічно піднімають зазначену тематику, зосереджуючи увагу на надзвичайній практичній ефективності застосування в минулому психотехнік ведення військової справи [8; 14; 2].

На засадах проведеного нами детального аналізу описаних у низці джерел психотехнік, які становлять фундаментальну основу бойової підготовки воїнів різних історичних епох і збереглися до теперішнього часу [14; 2], є підстави сформулювати такі у з а г а л ь н е н н я:

По-перше, встановлено, що в архаїчних культах будь-хто посвячений – воїн, мисливець чи шаман, шляхом входження у транс, тобто у стан одержимості яким-небудь об'єктом (міфічною істотою, божеством, звіром), на певний проміжок часу оволодівав надприродними можливостями, котрі виявлялися у проявах неймовірної фізичної сили і витривалості, відсутності чутливості до болю, низьких або високих температур. Також спостерігається повне відключення стримуючих психологічних бар'єрів, перш за все страху перед смертю, і спроб зайвого осмислення своїх дій в екстремальних ситуаціях, і в той же час істотно посилюється раціональне реагування на постану небезпеку.

По-друге, входження у транс або стан зміненої свідомості, що в даному разі є одним і тим же, досягається засобами цілеспрямованого психодуховного та психофізіологічного впливів (наприклад, шляхом самонавіювання, медитації, гіпнозу та ін.).

По-третє, досягненню транс у здебільшого передують виконання комплексу послідовних ритуальних дій, яким надається величезного містичного значення. За допомогою енергійних ритмічних рухів тіла, відповідного дихання, вимови звукосполучень у формі заклинань або пісень, які супроводжувалися звуковим фоном, створюваним грою на специфічних музичних інструментах (барабан, бубон тощо), воїни або шамани немов дозволяли вибраному ними об'єкту (міфічній істоті, звіру) оволодіти ними, завдяки чому вони привласнювали на певний час його надприродні властивості. При цьому власна свідомість adeptів відключалася. Для прикладу, у системі індійської йоги (згодом одержала широке поширення в країнах

Азії – Китаї, Японії, Кореї) ця архаїчна психопрактика видозмінилася. Афективно насичене переживання одержимості змінилося медитативним ототожненням себе з міфічним персонажем. Шаманська за своєю структурою, ця психотехніка здійснювалася йогічними методами, а саме завдяки уповільненому ритмічному диханню, граничному зосередженню свідомості на об'єкті медитації і на ототожненні себе з ним.

Отож свідомість не відключалася повністю, а поставала у ролі інструменту і своєрідного підсилювача процесу ототожнення. Водночас емоційне ставлення adeptа до об'єкта медитації було цілком шаманським – він ставився до нього, як до цілком реальної істоти. Ось чому, скажімо, у йозі неприпустимі сумніви, вона заснована на справжній вірі, де досягнення транс у полягає в комплексному застосуванні двох основних методів. Перший – медитація на мандалі (зображенні, що має символічне значення), котра передують ототожненню adeptа з образом візуалізації, що дає йому змогу відмовитися від зовнішніх вражень і внутрішніх проблем як афективного змісту, так і раціонального. Від такого зосередження adept переходить до споглядання відомого йому об'єкта, ідентифікуючи себе з ним, у результаті чого знаходить тверду непохитну віру в те, що він стає цим об'єктом (міфічною істотою, божеством, звіром), виявляючи властиві йому надприродні здібності. Другий метод – вимова мантр (спеціальних словесних формул), що мають вигляд окремих фонем, звукосполучень, наділених надприродними властивостями. Примітно, що на санскриті склади, які утворюють мантри, нічого не означають, а відтак і не несуть ніякої смислової інформації.

Сучасна психофізіологія механізм дії мантр пояснює тим, що звук, залежно від частоти і ритму його хвиль, здатний змінювати психо-емоційний стан людини. Різні комбінації звуків, резонуючих у гортані, впливають безпосередньо на головний мозок і тим самим на емоційні стани.

Як зазначає А.В. Алексєєв, будучи у своїй основі суто ідеалістичною, система йоги для досягнення містичних цілей використовує, тим не менше, низку безсумнівних матеріалістичних методів. Найцікавіше в них – це розробка шляхів, які уможливають свідоме регулювання таких процесів в організмі, котрі зазвичай подібній регуляції не підлягають. Мовиться, зокрема, про способи зміни характеру серцевої діяльності, про вміння підвищувати або знижувати температуру тіла, активізувати

чи послаблювати обмін речовин тощо [1]. Вирішальним у даній системі є те, що адепт, даючи собі певні установки, з фанатичною одержимістю починає вірити у їх утілення в реальності. За характеристиками створюваного на людину впливу це схоже з феноменом, котрий у медичній психології відомий як “ефект плацебо” (лат. *placare* – заспокоювати, тамувати), тобто як поліпшення стану організму при переконаності пацієнта в ефективності запропонованих йому ліків чи режиму, які засновані на навіюванні, котре вільно чи мимоволі здійснює лікар або експериментатор. При цьому насправді ні препарат, ані режим лікувальної дії не мають [11; 13]. Значення має лише те, що пацієнт набув твердої непохитної віри у своє зцілення. Відомі окремі випадки, коли люди, яких у сучасній медицині відносять до категорії безнадійно приречених хворих, завдяки подібним установкам видужували. Таким чином, справді, віра людини в благополучний результат здатна творити дива наяву.

Вочевидь перевага психотехнік минулого (йоги, шаманізму) полягає в тому, що у своїй структурі впливу вони мають системний підхід: адепт виконує цикл багаторазово повторюваних дій (вимова мантр або заклинань, учинення ритуальних рухів тіла на звуковому фоні, створюваному грою на специфічних музичних інструментах) у певному ритмі. Ритм заворожує увагу, і тоді установки проходять безпосередньо у психіку, котра, своєю чергою, керує організмом. Розглянемо один із показових прикладів. Коли доктор Тадзукі почав працювати із персоналом маленької авторемонтної майстерні на околиці Токіо, то запропонував співробітникам вправу-гру, яку вони виконували щоранку. Суть останньої – весь персонал ходив колом, відбиваючи кроками ритм; коли під дією цього ритму люди впадали у транс, звучав заклик, у якому вказувалося ім'я та професійна спеціалізація конкретного працівника, після чого працівник відповідав: “Кращий фахівець у світі”. Так щоденно велася психологічна робота з кожним співробітником.

Транс давав колосальної віри, і коли той чи інший працівник приступав до складного ремонту, однозначно приймав настановлення, що він – найкращий спеціаліст у світі. Через відносно нетривалий відрізок часу ця автомайстерня зайняла лідируючі позиції на світовому ринку надання послуг. Нині вона називається Toyota Motors. Отож настановлення повинні бути максимальними у всьому, тоді й

результат буде максимально можливим. Це повно стосується діяльності у спортивних видах єдиноборств. Будь-яка психологічно здорова людина має відносно стійку в розвитку, певною мірою усвідомлену, систему уявлень про себе, тобто *Я-концепцію*. Її психологічна структура, крім когнітивної, емоційно-оцінкової, вчинкової-креативної і спонтанно-духовної складових, охоплює також дві підструктури – *Я-реальне* (щось справжнє, дійсно існуюче в особистості) і *Я-ідеальне* (думки та ідеї, прийняті нею як ідеал) [див. детально 19]. Традиційно від К. Роджерса вважається, що між *Я-реальним* і *Я-ідеальним* повинна бути відмінність. *Я* – це форма переживань людиною своєї особистості, у якій та відкривається сама собі. Тому *Я* має кілька граней: *перша* – це так зване тілесне або фізичне *Я*, психоемоційне прийняття свого тіла як його втілення, тобто образ тіла, у тому числі й переживання його фізичних дефектів (особливо яскраво тілесне *Я* формовиявляється у підлітковому віці, коли ця грань виходить на передній план, а інші перебувають на периферії розвитку); *друга* – це соціально-рольове *Я*, котре сповнене відчуттів і хвилювань себе як носія тих чи інших соціокультурних функцій; *третья* – психологічне *Я*, яке охоплює сприйняття власних рис, диспозицій, мотивів, потреб, здібностей і відповідає на запитання: “То який *Я*?” [12].

Зміст пропонованої нами програми розвитку професійно важливих рис-якостей спортсмена-єдиноборця сутнісно і за цільовою спрямованістю містить відомі психотехніки минулого лишень з тією відмінністю, що, на противагу йогам чи шаманам, спортсмен орієнтується не на містичні образи міфічних істот, а на самого себе, тобто на себе як ідеального спортсмена-єдиноборця. Іншими словами, наша мета полягає в тому, щоб шляхом проведення комплексу планових поетапних заходів спершу створити стійкий образ ідеального *Я* спортсмена-єдиноборця, себто повновагоме уявлення про те, яким би він хотів стати, а потім домогтися, щоб його реальне *Я* (те, яким він є насправді) набуло стійких рис ідеального, еталонного, переможного, ставши єдиним і неподільним цілим, а відтак поширилося на всі вищевказані грані індивідуального світу *Я*.

Водночас при розробці обстоюваної програми нами якомога повніше враховуються індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена-єдиноборця. І хоч всі спортс-

мени, володіючи психоенергетичними потенціалами несвідомого, підсвідомого, свідомості і самосвідомості, актуалізують та самореалізують їх по-різному, задіюючи до своєї життєактивності той чи той минулий досвід. І зовнішній світ, і підсвідомість підтримують зв'язок зі свідомістю й самосвідомістю за допомогою трьох основних систем образів, відчуттів та уявлень – аудіальної (слух), візуальної (зір), кінестетичної (м'язові відчуття).

Враховуючи вищевикладене, на стадії розробки програми нами було обґрунтовано два її блоки – *тренувально-підготовчий* і *самостійно-змістовий*. Перед цим з кожним спортсменом була проведена індивідуальна робота з прийняття ним психологічних настановлень на успіх у спортивній діяльності, які охоплювали 5–7 позитивних, логічно аргументованих тверджень (без частки “не”, без слів “ні”, “ніколи”, “не можна”) і які починаються на літеру “Я”, поширюючись на всі три грані ідеального Я спортсмена-єдиноборця – фізичного, соціально-рольового і психодуховного.

Перший блок програми призначений для виконання безпосередньо перед початком тренувально-підготовчої або змагальної діяльності обсягу фізичних та психологічних навантажень містив такі методичні рекомендації: спортсмен одягав навушники і включав плеєр із записом, що створює звуковий фон монотонної гри на барабані, скріплював свої руки в замок таким чином, щоб пальці перехрещувалися між собою, і виконував розминаючі зап'ястя руху, одночасно промовляючи вголос пропоновані психонавіювальні настановлення.

Другий блок описував здійснення самостійної роботи спортсменом в домашніх умовах і містив методичні рекомендації, відповідно до яких той виконував такі дії: писав пропоновані для нього психологічні настановлення на папері великого розміру (формату А1), або на широкій дошці чи дзеркалі. Кожне твердження починалося з максимально великою за займаними на аркуші розмірами літери “Я”. При цьому обов'язковою умовою було писати маркером червоного або оранжевого кольору (саме ці кольори, як відомо, викликають несвідомі імпульси до агресії, що нерідко обертається проти самої особи, руйнівно впливаючи як на її здоров'я, так і на результати виконуваної роботи).

Стосовно діяльності у спортивних видах єдиноборств, на наш погляд, оптимально підходить *контрольована ігрова агресія*. Детальний опис властивих для даного феномена

особливостей наводиться Е. Фроммом у дослідженні “Типи агресії”, з якого випливає, що ігрова агресія потрібна в навчальному тренінгу на майстерність, спритність і швидкість реакції. Вона не має ніякої руйнівної мети і жодних негативних мотивацій (гніву, ненависті) [16, с. 358]. В іншому джерелі знаходимо думку про те, що такий вид доброякісної агресії є адаптивним, спрямованим на соціально прийнятне самоствердження в умовах конкуренції [18, с. 9]. При виконанні спортсменом названих рекомендацій агресія виходила від нього самого, і завдяки закладеному у словесній формулі змісту стало уможливленням контроль формовиявів і ступеня агресивності, задаючи йому формат діяння у спортивних видах єдиноборств, у тому числі й регулювання соціально прийнятної контрольованої ігрової агресії. З метою досягнення більшого ефекту від навіювання всі вищеприписані психологічні настановлення багаторазово повторювалися спортсменом вголос.

Отже, впровадження пропонованої нами програми розвитку професійно важливих рис якостей особистості спортсмена-єдиноборця передбачало створення передумов, спрямованих на підвищення її мотивації на успіх у спортивному повсякденні, формуванні в неї стійкої непохитної віри у свої потенційні можливості, в адаптації спортсмена до стресогенних чинників тренувальної та змагальної діяльності, у підвищенні ступеня свідомо контрольованої агресії і повної самореалізації фізичних кондицій і психодуховних потенцій у системній єдності та гармонійності.

ВИСНОВКИ

1. Розробка і подальше застосування програми розвитку професійно важливих рис якостей особистості спортсмена-єдиноборця вимагає урахування як специфічних особливостей, у яких відбувається тренувально-підготовча діяльність у спортивних видах єдиноборств, так і цілого комплексу її індивідуально-типологічних особливостей та психодуховних відмінностей.

2. Явна схильність спортсмена до проявів тих чи інших професійно важливих рис якостей особистості багато в чому зумовлена його індивідуально-типологічними особливостями, проте лише шляхом наполегливої, мотиваційно підкріпленої, роботи над собою можна домогтися змін у позитивну сторону.

3. На підставах повторного проведення психодіагностичних методик і спостереження за зростанням загального рівня спортивної майстерності в обстежуваних групах після проведення формувального експерименту констатуємо позитивний вплив запропонованої нами програми на розвиток професійно важливих рис-якостей особистості спортсмена-єдиноборця.

1. Алексеев А.В. Система АГИМ / Алексеев Анатолий Васильевич. – М., 1995. – 90 с.

2. Адамович Г.Э. Искусство подготовки славянских воинов: учебно-методическое пособие / Адамович Геннадий Эдуардович. – М.: Лагода-100, 2006. – 216 с.

3. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения стойкости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 28–31.

4. Волков И.П. Научные достижения кафедры психологии РГУФКа / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 59–60.

5. Дрэггер Ф.Д. Современные будзюцу и будо: японские военные искусства и принципы. Пер. с англ. А. Горького / Ф.Дон. Дрэггер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 368 с.

6. Ильин Е.П. Психология спорта. – Серия “Мастера психологии” / Ильин Евгений Павлович. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2008. – 352 с.

7. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Спортивный рукопашный бой: Техники совершенствования / Иванов-Катанский Сергей Анатольевич, Касьянов Тадеуш Рафаилович. – М., 2006. – 368 с.

8. Иванов-Катанский С.А. Техника борьбы в одежде / Иванов-Катанский Сергей Анатольевич. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 368 с.

9. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология / Караяни Александр Григорьевич, Сыромятников Игорь Васильевич. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.

10. Муфтахина Р.М., Шаяхметова Э.Ш. Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок / Р.М. Муфтахина, Э.Ш. Шаяхметова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 76–77.

11. Оранский И.В. Восточные единоборства / Оранский Игорь Валерьевич. – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.

12. Словарь для начинающего психолога. – 2-е изд. / Под ред. И.В. Дубравиной. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.

13. Солотина Т.В. Психология личности: Учебное пособие / Солотина Татьяна Викторовна. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.

14. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. – 4-е изд., испр. и доп. / Слободяник Александр Павлович. – Киев: “Здоровье”, 1982. – 373 с.

15. Умбритин Д.Н. Воины-звери, воины-колдуны: Традиционные пути приобретения боевой силы:

Научно-популярное издание / Под ред. Тараса А.Е. / Д.Н. Умбритин. – Мн.: Харвест, 2007. – 304 с.

16. Фромм Э. Типы агрессии // Психология человеческой агрессивности / Сост. К.В. Сельченко. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – С. 354–426.

17. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – Серия “Мастера боевых искусств” / Шулика Юрий Александрович. – Ростов н/Д: “Феникс”, 2004. – 224 с.

18. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2004. – 336 с.

19. Фурман А.В., Гуменюк О.С. Психологія Я-концепції: [навч. пос.] / Анатолий Васильевич Фурман, Оксана Євстахіївна Гуменюк. – Львів: Новий світ-2000, 2006. – 360 с.

АНОТАЦІЯ

Кернас Андрій Вячеславович.

Обґрунтування програми розвитку професійно важливих рис-якостей особистості спортсмена-єдиноборця.

У статті приводиться теоретичне обґрунтування запропонованої програми професійного розвитку особистості спортсмена-єдиноборця і методичні рекомендації щодо її практичного застосування.

Ключові слова: психологія спорту, спортивна діяльність, програма, особистість, особистісні риси-якості, Я-концепція.

АННОТАЦИЯ

Кернас Андрей Вячеславович.

Обоснование программы развития профессионально важных черт-качеств личности спортсмена-единоборца.

В статье приводится теоретическое обоснование предлагаемой программы профессионального развития личности спортсмена-единоборца и методические рекомендации по ее практическому применению.

Ключевые слова: психология спорта, спортивная деятельность, программа, личность, личностные черты-качества, Я-концепция.

ANNOTATION

Kernas Andriy.

Substantiation of the Program of the Development of Professionally Important Characteristics of Personality of a Sportsman.

The article is devoted to the theoretical substantiation of the proposed program of the professional development of a sportsman and methodical recommendations for their practical application.

Key words: psychology of sport, sport activity, personality, personal features-characteristics, self-concept.

Надійшла до редакції 16.03.2011.