

позвоночника после травм // Теорія та практика фізичного виховання. Науково – методичний журнал. Донецьк - № 2 / 2013 – с. 108 – 114.

3. Девятова М. В., Карлова Н. С. Поясничный остеохондроз: роль физических упражнений в лечении его начальных проявлений // Адаптивная физическая культура - №№ 3 – 4 – 2000 – с. 52 – 54.

4. Павлова Н.М. Клинико-иммунологические особенности течения анкилозирующего спондилоартрита: Автореф. дис... канд. мед. наук. — Ярославль, 2002. — 23 с.

5. Haroon N, Inman RD, Learch TJ, et al. The impact of TNF inhibitors on radiographic progression in ankylosing spondylitis. *Arthritis Rheum.* DOI: 10.1002/art. 38070

6. Pathan E, Abraham S, van Rossen E, et al. Efficacy and safety of apremilast, an oral phosphodiesterase 4 inhibitor, in ankylosing spondylitis. *Ann Rheum Dis.* 2013;72(9):1475–80. DOI:10.1136/annrheumdis-2012 - 201915

7. Song IH, Weil A, Hermann KG, et al. Similar response rates in patients with ankylosing spondylitis and non-radiographic axial spondyloarthritis after 1 year of treatment with etanercept: results from the ESTHER trial. *Ann Rheum Dis.* 2013;72(6):823–5. PMID 23172749.1

8. Westerveld LA, Verlaan JJ, Oner FC. Spinal fractures in patients with ankylosing spinal disorders: a systematic review of the literature on treatment, neurological status and complications. *Eur Spine J.* 2009;18(2):145–56. PMID 18791749.1.

9. Whang PG, Goldberg G, Lawrence JP, et al. The management of spinal injuries in patients with ankylosing spondylitis or diffuse idiopathic skeletal hyperostosis: a comparison of treatment methods and clinical outcomes. *J Spinal Disord Tech.* 2009;22(2):77–85. PMID 19342927.1.

**Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Шевченко О. В.
Львівський державний університет фізичної культури
Банах В. І., Бережанський О. О.**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНАХ У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

В сучасному лижному спорті високих спортивних досягнень спортсмен повинен володіти здатністю переносити великі фізичні і психічні навантаження, реалізовувати їх в екстремальних умовах спортивної діяльності. Досягнення високих спортивних результатів потребує від тренера та спортсмена пошуку та встановлення найбільш ефективних напрямів підготовки. Особливе місце в системі спортивного вдосконалення посідає психологічна підготовка. В лижних перегонах спортивний результат в значній мірі визначається факторами психологічної готовності спортсмена: емоційна свіжість, рівень розвитку психомоторних процесів, мотивація і ряд інших факторів готовності часто спричиняють «перемогу» над фізичними якостями, технічно і тактично більш сильним суперником. Нами було проведено комплексне дослідження психологічних показників структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців за допомогою різноманітних адаптованих психологічних тестів та методик. Спортсмени на момент проведення досліджень входили до складу своїх національних збірних команд. В процесі дослідження було встановлено тісні кореляційні взаємозв'язки спортивного результату в лижних перегонах на дистанції 10 кілометрів з психологічними показниками (властивостями, якостями), ключовими з яких є креативність мислення, вольові якості, готовність до ризику, мотивація досягнення успіху та емоційна стійкість. Підкреслюється необхідність врахування цих властивостей та якостей особистості в удосконаленні тренувального процесу підготовки лижників-двоборців.

Ключові слова: структура особистості, компоненти, лижники-двоборці, психологічні властивості та якості, лижні перегони.

Казмирук А. В., Стефаньшин О. М., Шевченко О. В., Банах В. И., Бережанский А. О. Взаимосвязь психологических показателей структуры личности и спортивного результата в лыжных гонках в квалифицированных лыжников-двоборцев. В современном лыжном спорте высших спортивных достижений спортсмен должен обладать способностью переносить большие физические и психические нагрузки, реализовывать их в экстремальных условиях спортивной деятельности. Достижение высоких спортивных результатов требует от тренера и спортсмена поиска и установления наиболее эффективных направлений подготовки. Особое место в системе спортивного совершенствования занимает психологическая подготовка. В лыжных гонках спортивный результат в значительной степени определяется факторами психологической готовности спортсмена: эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, мотивация и ряд других факторов готовности часто приводят к «победе» над физическими качествами, технически и тактически более сильным соперником. Нами было проведено комплексное исследование психологических показателей структуры личности квалифицированных лыжников-двоборцев с помощью различных адаптированных психологических тестов и методик. Спортсмены на момент проведения исследований входили в состав своих национальных сборных команд. В ходе исследования было установлено тесные корреляционные взаимосвязи спортивного результата в лыжных гонках на дистанции 10 километров с психологическими показателями (свойствами, качествами), ключевыми из которых являются креативность мышления, волевые качества, готовность к риску, мотивация достижения успеха и эмоциональная устойчивость. Подчеркивается необходимость учета этих свойств и качеств личности в совершенствовании тренировочного процесса подготовки лыжников-двоборцев.

Ключевые слова: структура личности, компоненты, лыжники-двоборцы, психологические свойства и качества, лыжные гонки.

Kazmiruk A. V., Stefanyshyn O. M., Shevchenko O. V., Banakh V. I., Berezhanskyi O. O. Correlation of psychological indices of qualified nordic-combined skiers personality structure and sports result in cross-country skiing. In modern ski sport an athlete must have the ability to endure great physical and mental stress, to realize them in extreme conditions of sports activities. Achieving high performance result requires from coaches and skiers searching for and establishing the most effective ways of training. A special place in the system of sport perfection is assigned to psychological preparation. In cross-country skiing, the sporting result is largely determined by the factors of psychological fitness of the athlete: emotional freshness, the level of development of psychomotor processes, motivation and a number of other factors of preparedness, often lead to a victory over physical qualities of technically and tactically more powerful rival. A complex study of psychological indices of personality structure of skilled Nordic Combined skiers has been conducted using various adapted psychological tests and methods. All the sportsmen under study were members of their national teams at the moment of our research. A close correlation of performance result in cross-country skiing at distance 10 km with psychological indices has been set, key of which are the motivation to succeed, creative thinking, willingness to take risks, personal anxiety and emotional stability. The need to take into account these properties and personality qualities to improve the process of training of Nordic Combined skiers is being emphasized.

Keywords: personality structure, components, Nordic Combined skiers, psychological properties and qualities, cross-country skiing.

Постановка проблеми. Оптимальний рівень розвитку як фізичних, так і психологічних якостей в значній мірі визначають спортивний результат. В сучасному лижному спорті високих спортивних досягнень спортсмен повинен володіти здатністю переносити великі фізичні і психічні навантаження, реалізовувати їх в екстремальних умовах спортивної діяльності. Це в значній мірі стосується лижного двоборства в якому спортивний результат визначається сумою балів отриманих за довжину і техніку виконання стрибків на лижах з трампліна та час у лижних перегонах.

Практика показує, що спортсмени, які не володіють високим рівнем морально-волевих якостей, не впевнені у власних силах, не вміючи управляти своїм психологічним станом в складних умовах, як правило не досягають значних успіхів у спорті.

В лижних перегонах спортивний результат в значній мірі визначається факторами психологічної готовності спортсмена: емоційна свіжість, рівень розвитку психомоторних процесів, мотивація і ряд інших факторів готовності, часто спричиняють «перемогу» над фізичними якостями, технічно і тактично більш сильним суперником [6].

Таким чином, ефективна підготовка юних і успішність виступів кваліфікованих лижників-двоборців в значній мірі визначається психологічною підготовленістю спортсменів. Розвиток і вдосконалення останніх є одним із головних завдань системи підготовки не тільки дорослих, а й юних спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для досягнення високих спортивних результатів деякі спеціалісти надають перевагу лижнику-двоборцю з гармонійним розвитком основних фізичних якостей (притаманних цьому виду спорту) [1, 5]. Аналіз наукових досліджень [3, 4] та дані теоретичного та практичного досвіду підготовки спортсменів, вказує на те, що рівень спортивних результатів в лижному двоборстві в значній мірі залежать від того, наскільки ефективно розвиваються та формуються психологічні якості у спортсменів.

Фахівці вважають психологічну підготовку лижника-двоборця одним із провідних компонентів рівня підготовленості спортсменів, від якого залежить спортивний результат, і наголошують, яким би потенціалом фізичних можливостей не володів спортсмен, при недостатньому рівні розвитку психологічних якостей, реалізація своїх можливостей в змагальних умовах жорсткої конкурентної та напруженої боротьби не можлива [7].

Психологічна підготовка лижника-двоборця не може здійснюватися без комплексної оцінки початкового його психологічного стану та рівня спортивної майстерності. При встановленні пріоритетних психологічних якостей необхідно орієнтуватись на їх взаємозв'язки із спортивним результатом в стрибках на лижах з трампліна та лижних перегонах. Це дасть додаткову інформацію про психологічний стан спортсмена в умовах спортивної діяльності. Таким чином, комплексна оцінка прояву психологічних якостей, притаманних кваліфікації лижника-двоборця, та пошук шляхів їх розвитку допоможе корегувати психологічну підготовку, ефективно здійснювати тренувальний процес та сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Мета дослідження – визначення кореляційних взаємозв'язків між психологічними складовими структури особистості та показниками спортивного результату в лижних перегонах у кваліфікованих лижників-двоборців.

Методи та організація дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Психологічне тестування. Для вирішення поставлених завдань та визначення впливу психологічних складових структури особистості на спортивний результат з результатом лижних перегонів на дистанції 10 км., у лижному двоборстві нами було проведено тестування, яке включало серію психологічних тестів та методик, а саме: *методика дослідження темпераменту* – опитувальник Айзенка (Форма А); *методика дослідження акцентуацій характеру* – опитувальник К. Леонгарда; вимірювання взаємовідносин між тренером та спортсменом – шкала тренер-спортсмен; питальник Фрестера «Стрес-симптом тест»; методика «Шкала самооцінки (рівня особистісної тривожності)» Ч. Спілбергера; запитальник Р. Кеттела (Форма С); визначення профілю мислення спортсменів; мотивація досягнення успіху; мотивація уникнення невдач; готовність до ризику та ряд інших.

3. Методи математичної статистики використовувались для визначення наступних показників:

Для оцінки взаємозв'язків показників рівня розвитку психологічних показників та змагальної діяльності (лижні перегони) в кваліфікованих лижників-двоборців у нашій роботі було використано просту лінійну кореляцію Пірсона, яка визначає ступінь, за яким значення двох змінних пропорційні один одному, де пропорційність означає лінійну залежність. Опрацювання результатів відбувалися за допомогою статистичної системи програми Statistica.

В дослідженнях взяли участь 61 кваліфікований спортсмен з лижного двоборства, які на момент проведення досліджень були членами збірних команд України, Казахстану, Польщі, Російської Федерації та Білорусії.

Результати дослідження та їх обговорення

В процесі дослідження нами розглядалися найбільш значущі для кваліфікованих лижників-двоборців психологічні якості та властивості, а також рівень спортивної майстерності за результатами змагань у лижних перегонах на дистанції 10 км. Загалом було проаналізовано понад дев'яносто психологічних показників.

За даними кореляційного аналізу у кваліфікованих лижників-двоборців показники спортивних результатів у лижних перегонах на 10 км., мають істотні взаємозв'язки з рядом наступних психологічних показників різних компонентів структури особистості спортсмена, які представлені в таблиці 1.

Результатами нашого дослідження було встановлено, що у кваліфікованих спортсменів в лижному двоборстві показники спортивного результату в лижних перегонах мають високий зворотній кореляційний взаємозв'язок з креативністю мислення на рівні $r = -0,709$ (інтелектуальний компонент).

Проаналізувавши результати тестувань по цьому показнику, нами виявлений взаємозв'язок: чим вищі показники рівня креативності мислення, тим менший час проходження дистанції. Наші результати підтверджують та доповнюють дані наукових досліджень В. І. Воронової з співавторами [2] про те, що рівень креативності має взаємозв'язок з тактикою спортивної діяльності. Відповідно особливе значення цей параметр набуває в лижних перегонах, коли спортсменами будуються певні тактичні схеми подолання дистанції, з врахуванням не тільки індивідуальних особливостей суперників, а й географічного розташування та складності лижних трас.

Нами встановлений зворотній кореляційний взаємозв'язок за показником мотиваційного компоненту, а саме «мотивація досягнення успіху» на рівні $r = -0,459$, що ще раз підкреслює важливість мотивації як одного з головних системоутворюючих чинників результативності виконання змагальних та тренувальних навантажень.

Дослідження показали, що в емоційно-вольовому компоненті більшість параметрів мають зворотні кореляційні взаємозв'язки. Зокрема, найвищий зворотній взаємозв'язок з результатом в лижних перегонах має показник «вольові якості» на рівні $r = -0,705$. В ході аналізу результатів тестувань по цьому показнику, нами виявлена наступна тенденція: чим вищі значення по цьому параметру, тим менший час проходження дистанції. Спортсмени, яким притаманні ознаки по цьому параметру володіють такими якостями як: наполегливість в досягненні мети, відповідальність, усвідомленість прийнятих рішень, прагнення дотримуватись встановлених правил. Деяко нижчий зворотній взаємозв'язок має параметр «рівень напруження» $r = -0,578$, ще нижчий зворотній взаємозв'язок нами був встановлений в параметрі «самоконтроль» на рівні $r = -0,392$, основною характеристикою якого є контроль за своїми емоціями.

Також нами був встановлений зворотній кореляційний взаємозв'язок рівня прояву «емоційної стійкості» відносно спортивного результату в лижних перегонах на дистанції 10 км вільним стилем на рівні $r = -0,305$. Це, на нашу думку, вказує на те, що лижні перегони не є настільки емоційно вимогливі до особистості спортсмена в лижному-двоборстві як стрибки з трампліна, однак недооцінювати важливості цього показника все ж таки не слід.

По показнику стрес-симптом тесту, а саме «погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом» нами встановлено прямий кореляційний взаємозв'язок показників результативності в кваліфікованих лижників-двоборців у лижних перегонах на дистанції 10 км вільним стилем на рівні $r = 0,522$.

Таблиця 1

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

| № | Досліджувані показники | Методика (тест) | Компонент | R |
|---|--|---------------------------------------|-------------------|----------|
| 1 | Креативність мислення | Типи мислення | Інтелектуальний | -0,709* |
| 2 | Мотивація досягнення успіху | МДУ за Елерсом | Мотиваційний | -0,459* |
| 3 | Вольові якості | Методика дослідження вольових якостей | Емоційно-вольовий | -0,705* |
| 4 | Готовність до ризику | Комунікативний | Мотиваційний | -0,581* |
| 5 | Рівень напруження | Тест Кеттелла | Емоційно-вольовий | -0,578* |
| 6 | Погане самопочуття у зв'язку з незадовільним фізичним станом | Стрес-симптом тест Фрестера | Емоційно-вольовий | 0,522* |
| 7 | Рівень самоконтролю | Тест Кеттелла | Емоційно-вольовий | -0,392** |
| 8 | Емоційно стійкий – нестійкий | Тест Кеттелла | Емоційно-вольовий | -0,305** |
| 9 | Рівень нейротизму | Тест Айзенка | Поведінковий | 0,431** |

Примітки: -* коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні $p < 0,001$.

- ** коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні $p < 0,01$.

Виділеним шрифтом вказано один з двох показників з яким є взаємозв'язок спортивного результату.

Також у кваліфікованих лижників-двоборців виявлено низький кореляційний взаємозв'язок результату бігу на лижах 10 км з рівнем прояву особистісної тривожності. Під час аналізу спортивних результатів лижних перегонів та отриманих даних по особистісній тривожності спостерігається певна тенденція: чим гірший результат в лижних перегонах, тим вищий рівень особистісної тривожності.

В ході аналізу даних тестувань кваліфікованих лижників-двоборців, нами встановлений зворотній взаємозв'язок спортивного результату в бігу на лижах 10 км з показником «готовність до ризику» на рівні $r = -0,581$, який за даними інтерпретації 16-факторного особистісного питальника Кеттелла відноситься до комунікативного компоненту структури особистості спортсменів. Кваліфіковані лижники-двоборці у яких проявився цей психологічний параметр відрізняються

сміливістю, схильністю до ризику, багатством емоційних реакцій, прояву яких вимагає лижне двоборство.

Слід зазначити, що лижні перегони не є такою екстремальною дисципліною як стрибки на лижах з трампліна, разом з тим подолання лижних трас пов'язане з певною долею ризику. Особливо це спостерігається останнім часом, коли Міжнародна федерація лижного спорту (FIS) постійно ускладнює умови проходження дистанції для збільшення конкуренції між спортсменами та створення більш захоплюючого видовища для глядачів.

В процесі аналізу результатів нашого дослідження по поведінковому компоненту нами встановлений середній кореляційний взаємозв'язок спортивного результату в лижних перегонах на 10 км з рівнем нейротизму на рівні $r=0,431$. Це свідчить про те, що чим вищий рівень нейротизму, тим нижчі показники результативності на лижній трасі.

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

Висновки. Аналіз отриманих результатів психологічних показників структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців свідчить про те, що у спортсменів для покращення спортивного результату в цій дисципліні істотного значення набуває розвиток та формування психологічних складових інтелектуального та емоційно-вольового компонентів показники яких мають істотні кореляційні взаємозв'язки (на рівні $p<0,001$) зі спортивним результатом у лижних перегонах на дистанції 10 км.

Отримані дані слід враховувати у тренувальному процесі та змагальній діяльності юних та кваліфікованих спортсменів.

Література

- 1.Бережанський В. О. Спеціальна фізична підготовка лижників-двоборців : навч. посіб. / Віктор Бережанський, Володимир Трач. – Л., 2002. – 83 с.
- 2.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.
- 3.Казмірук А. Ефективність використання психологічного тренінгу в системі підготовки лижників-двоборців / Андрій Казмірук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. – С. 131 – 135.
- 4.Казмірук А. Оцінка значимості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101 – 105.
- 5.Berezhanskyi V. Content and structure optimization of young Nordic combined skiers' physical training [Electronic resource] / Viktor Berezhanskyi, Olexandr Berezhanskyi // Спортивна наука України. – 2012. – №5. – С. 22 – 25.
- 6.Kazmiruk A. Peculiarities of highly qualified Nordic combined skiers motivational component constituents display / Kazmiruk, A., Prytulyak-Kazmiruk Y. // Olympic Sports and Sport for All : proceeding book VI International Scientific Congress. – Sofia, 2012. – P. 665 – 668.
- 7.Kazmiruk A, Stefanyshyn O., Berezhanskyi V., Zinkiv O., Banakh V., Program of personality structure priority component development in Nordic Combined. (2016), Journal of physical education and sport, 16 (2). pp. 374 – 379.

Крилов Д. С.

Харківська держана академія фізичної культури

КОРЕКЦІЯ ТЕХНІКИ ДЕСЯТИРІЧНИХ ТЕНІСІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ВІДЕОЗЙОМКИ

Розглядаються можливості корекції техніки десятирічних тенісистів за допомогою використання відеозйомки в процесі тренування. Мета: визначити ефективність методики корекції техніки десятирічних тенісистів з використанням відеозйомки. Матеріал: тенісисти віком 10 років ($n = 8$) першого року навчання, що тренуються у спортивному клубі. Методи: аналіз літературних джерел та інформації з мережі Internet, матеріалів наукових конференцій ITF, відеозйомка з комп'ютерним аналізом відеоматеріалів. Результати: для корекції техніки юних тенісистів розроблений і впроваджений в тренувальний процес комплекс вправ, що передбачає контроль якості їх виконання із застосуванням аналізу відеоматеріалів. Висновки: розроблений комплекс вправ і методика контролю за його виконанням виявився ефективним для вирішення завдання корекції техніки тенісистів 10 років.

Ключові слова: *техніка десятирічних тенісистів, відеозйомка, аналіз відеоматеріалів.*

Крылов Дмитрий Семенович. Коррекция техники десятилетних теннисистов с использованием видеосъемки. *Рассматриваются возможности коррекции техники десятилетних теннисистов с помощью использования видеосъемки в процессе тренировки. Цель: определить эффективность методики коррекции техники десятилетних теннисистов с использованием видеосъемки. Материал: теннисисты возрастом 10 лет ($n = 8$) первого года обучения, которые тренируются в спортивном клубе. Методы: анализ литературных источников и информации из сети Internet, а также материалов научных конференций ITF, видеосъемка и компьютерный анализ видеоматериалов. Результаты: для коррекции техники юных теннисистов разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений, который предусматривает контроль качества их выполнения с применением анализа видеоматериалов. Выводы: разработанный комплекс упражнений и методика контроля за его выполнением оказался эффективным для решения задачи коррекции техники теннисистов 10 лет.*

Ключевые слова: *техника десятилетних теннисистов, видеосъемка, анализ видеоматериалов.*