

запорукою покращання стану їхнього здоров'я, вимагає збільшення частоти занять протягом навчання у ВНЗ; недостатньо розробленої технології впровадження самостійних занять у позанавчальний час, спрямованих на закріплення результатів фізичного виховання; недоліком курсу фізичного виховання СМГ є недостатність освітньо-теоретичної частини програми, орієнтованої на використання її як важливої складової покращання стану свого здоров'я шляхом корекції наявного захворювання та профілактики його прогресування в подальшому; кількість ефективних інформаційно-методичних систем та їх використання в системі фізичного виховання студентів, хворих на вегето-судинну дистонію, дуже нечисленне і вимагає подальшої наукової розробки. Для більш ефективних результатів оздоровлення студентів у СМГ викладач повинен знати: анатоמו-фізіологічні особливості студентів хворих на вегето-судинну дистонію; проводити систематичне поглиблене вивчення стану здоров'я контингенту групи, з метою виявлення їх індивідуальних можливостей та визначення напрямків оздоровчо-корекційної роботи, фіксувати динаміку розвитку змін під час заняття; знати методики проведення лікувальної фізкультури при даному захворюванні та невідкладну допомогу при вегетативному кризі; показання та протипоказання до проведення лікувальної фізкультури; санітарно-гігієнічні норми при проведенні занять і правила техніки безпеки та охорони праці; вести облік освоєння студентами загальноосвітніх програм; вести систематичне спостереження за реакцією студентів на запропоновані навантаження за зовнішніми ознаками втоми; визначати фізіологічну криву заняття з урахуванням самопочуття студентів. Заняття у СМГ мають бути спрямовані на: зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, загартування організму; зменшення кількості проявів захворювання протягом навчального року; роз'яснення значення здорового способу життя, принципів гігієни, правильного режиму праці і відпочинку, раціонального харчування, перебування на повітрі; освоєння основних рухових навиків; виховання морально-вольових якостей і інтересу до регулярних самостійних занять фізичною культурою. Таким чином, з урахуванням чинників покращення фізичного виховання студентів СМГ хворих на вегето-судинну дистонію та тісної співпраці викладача-студента під час навчання у вузі можна покращити не тільки фізичну підготовленість даного контингенту студентів, але і досягнути стійкої ремісії захворювання та попередити розвиток ускладнень.

ВИСНОВКИ. Розгляд базових аспектів питання фізичного виховання студентів, хворих на вегето-судинну дистонію, дає змогу стверджувати про необхідність перегляду чинних підходів щодо цього питання. Підсумовуючи все вищезначене, можна констатувати гостру необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації всіх можливих напрямків занять фізичним вихованням у ВНЗ студентів СМГ, хворих на вегето-судинну дистонію. Проведений аналітичний аналіз з питань запропонованої теми свідчить про необхідність вивчення, систематизації, обґрунтування та подальших досліджень у визначеному напрямку.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичного виховання для студентів СМГ хворих на вегето-судинну дистонію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О.З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання / О. З. Блавт // автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Л., 2012.– 20 с.
2. Вейн А.М. Лечение вегетативной дистонии, традиционные и не традиционные подходы (практическое руководство для врачей). / А.М. Вейн, Н.А. Яковлев, Т.К. Коримов. – М. : Медицина, 1993. – 237 с.
3. Жигульова Е.О. Теоретичні передумови розвитку особистості майбутнього педагога у сфері фізичної культури через формування здоров'я / Е.О.Жигульова // Вісник «Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання та спорту»– №86 (том I) – С. 79.
4. Molchanova, O. A (2012), «The impact and importance of physical training in vascular dystonia», *Physical education and health: history, present, future*, pp. 180–189.
5. Khobzey, M. K. , Zinchenko, O. M. , Голубчиков, М. V. , Mishchenko, T. S. (2010), « The problem pathology of the nervous system in Ukraine and the state of the domestic neurology service at the border of the decade», *Ukraine Health*, no. 3, available at: <http://health-ua.com/issue/344>.
6. Skoromets, A.A., Skoromets, A.P., and Skoromets, T.A. (2005), *Nerve disease*, MEDpress- inform, Moscow, Russia.
7. Ivanochko, V., Gribovskaya, I., Muzuka, F., Lapičak, I. (2014), «Fitness technology in physical education students with cardiorespiratory diseases», *Sports science Ukraine*, no 5, pp 36-40.

*Зіньків Ольга, Данча Аннамарі, Казмірук Андрій, Любіжанін Юрій
Львівський державний університет фізичної культури*

ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СНОУБОРДИНГУ

Аналіз науково - методичного забезпечення щодо змагальної діяльності у сноубордингу. Визначення вимог до фізичної підготовленості спортсменів враховуючи структуру змагальної діяльності у дисциплінах сноубордингу. Стан питання щодо змагальної діяльності у сноубордингу вивчався за допомогою теоретичного аналізу та узагальнення науково – методичної літератури. Вимоги до фізичної підготовленості у дисциплінах сноубордингу визначались за допомогою педагогічного спостереження на етапах кубків Світу 2013-2014, зимових Олімпійських Іграх 2014 та Чемпіонатах України 2013, 2014 років. Проаналізовано, що на даний час питання щодо вивчення структури змагальної діяльності у альпійські дисципліни сноубордингу було майже не розглянуто. Особливості кожної з альпійських дисциплін показало, що основними вимогами до провідних фізичних якостей є: швидкість, координаційні здібності, сила та витривалість. Визначено, що провідними фізичними якістьми у альпійських дисциплінах сноубордингу є – швидкість (проста рухова реакція, реакція на рухомий об'єкт), координаційні здібності (утримання рівноваги, відчуття ритму, узгодженість рухів та довільне розслаблення м'язів), сила (швидкісна та динамічна) та силова витривалість.

Ключові слова: сноубординг, альпійські дисципліни, паралельні дисципліни, траса, закантовування, проходження воріт, фізичні якості.

Зинькив Ольга, Данча Аннамари, Казмирук Андрей, Любижанин Юрий. Требования к физической подготовленности спортсменов в соревновательной деятельности сноубординга. Анализ научно - методического обеспечения соревновательной деятельности в сноубординге. Определение основных требований к физической подготовленности учитывая структуру соревновательной деятельности в дисциплины сноубординга. Проблематика вопроса соревновательной деятельности в сноубординге изучалось с помощью теоретического анализа и обобщения научно – методической литературы. Требования к физической подготовленности в дисциплинах сноубординга изучались с помощью педагогического наблюдения на этапах Кубка мира 2013-2014, зимних Олимпийских Играх 2014 и Чемпионатах Украины 2013, 2014 годов. Проанализировано, что на данное время вопрос об изучении структуры соревновательной деятельности в альпийских дисциплинах сноубордингу было почти не рассмотрено. Особенности каждой альпийской дисциплины показало, что основными физическими качествами есть: быстрота, координационные качества, сила и выносливость. Определено что основными физическими качествами в альпийских дисциплинах сноубординга есть – быстрота (простая двигательная реакция, реакция на движущийся объект), координационные качества (удержание равновесия, ощущения ритма, согласованность движений и произвольное расслабление мышц), сила (скоростная и динамичная) и силовая выносливость.

Ключевые слова: сноубординг, альпийские дисциплины, параллельные дисциплины, трасса, закантовывание, проходение ворот, физические качества.

Zinkiv Olha, Dancha Annamari, Kazmiruk Andriy, Lyubizhanin Yuriy Requirements for physical preparedness of sportsmen in snowboarding competitive activity. The appearing of new kinds of snowboarding raises the question of their scientific and methodological support. Snowboarding relatively long ago appeared in the Olympic Games family, the late 90-ies of XX century. Research conducted in snowboarding were aimed at studying historical aspects of development, studying of the structure of competitive activity, technique exercises in competitive alpine disciplines of snowboarding. The competitive activity of any kind of sport determines the physical preparedness of a sportsman. Requirements for physical fitness of athletes in snowboarding have not been currently scientifically substantiated. The objective of this study was to analyze the state of scientific and methodological support viewing physical preparedness in competitive activity of snowboarding and to identify requirements for physical preparedness of snowboarders in competitive activity. While conducting the research methods of theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature, pedagogical observation of competitive activity in snowboarding have been used. The research results indicate that the scientific and methodological literature considered historical stages of snowboarding, snowboarding disciplines systematization, basic technical training of young snowboarders, improvement of technical preparedness in alpine snowboarding disciplines. Pedagogical observation indicates that the basic requirements for physical preparedness in parallel slalom are the development and improvement of speed strength, coordination abilities (reaction to a moving object) and speed endurance. In parallel giant slalom those are: power (speed and dynamic), velocity (speed of motor responses, response to a moving object), display of coordination abilities (ability to arbitrary relaxation of muscles, coordination of movements, rhythm, and balance) and power endurance. In slalom those requirements are: speed (simple motor response), speed strength, coordination abilities (balance and rhythm). In giant slalom - power (speed and dynamic), velocity (speed of motor responses, response to a moving object) and display of complex coordination abilities. Conclusions: 1. the analysis of available scientific and methodological literature in snowboarding has shown that currently certain aspects of the history and development have been investigated, disciplines have been systematized technical actions during the race in alpine disciplines and training in snowboard cross have been considered; 2. The pedagogical observation has shown that the top physical qualities in alpine snowboarding disciplines are: speed (simple motor reaction, reaction to a moving object), coordination abilities (balance, rhythm, coordination of voluntary movements and muscle relaxation), power (speed and dynamic) and strength endurance.

Key words: snowboarding, parallel disciplines, course, competition, alpine disciplines, gates, physical quality.

Вступ: оптимізація процесу підготовки спортсменів визначає характеристику структури змагальної діяльності у виді спорту. У сучасному світі виникає багато нових видів спорту, що виявляє потребу у науково-методичному забезпеченні, щодо підготовки спортсменів різної кваліфікації. Це питання створює нові обрії для науковців, які цікавляться даними видами спорту. У зимових видах спорту таким є сноубординг. Він є відносно молодим видом спорту в Україні та світі, а саме історичний початок його розпочався наприкінці 90-их ХХ сторіччя [2,8,11]. Основою сноубордингу, як виду спорту є виконання поворотів на спеціальному спорядженні – сноуборд або «снігова дошка» на різних снігових спорудах та різними способами. На даний час проводять змагання з десяти дисциплін у сноубордингу: слалом, слалом-гігант, паралельний слалом, паралельний слалом-гігант, сноубордкрос, хафпайп, слопстайл, біг ейр, фрірайд та джибінг. У програму зимових Олімпійських ігор входять п'ять, а саме паралельний слалом, паралельний слалом-гігант, сноубордкрос, хафпайп та слопстайл. Інші дисципліни входять до програми Чемпіонатів світу та Вінтер Ікс Геймз [1,5,10,11]. У науково-методичній літературі є результати досліджень систематизації дисциплін сноубордингу за спорядженням, структурою змагальної діяльності, структурою рухів змагальної вправи та особливістю взаємодії спортсменів. Автори за спорядженням поділяють дисципліни сноубордингу на альпійські та фрістайлові. За структурою змагальної діяльності альпійські дисципліни, сноубордкрос та фрірайд мають спільні ознаки – проходження чітко визначеної траси але відмінної одна від одної на максимальній швидкості, з крутими поворотами. Арсенал їх технічних дій в основному збігається, але різниця є у параметрах рухових дій в залежності від складності траси та відстані між воротами. Фрістайлові дисципліни є схожими за структурою змагальної діяльності, але проводяться на різних спортивних спорудах [3,4, 6]. За структурою рухів альпійські та фрістайлові дисципліни мають стартовий розгін, повороти фронтсайд, бексайд, але у фрістайлових ще додається виконання акробатичних елементів [2, 4]. Змагальна діяльність визначає процес підготовки спортсменів з врахування особливості

прояву фізичних якостей, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Сноубординг включає в себе дисципліни, які мають основні технічні вправи однакові за структуру рухів, але кардинально відрізняються за структурою виконання змагальної вправи. Вивчення основних вимог до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордистів надасть можливість тренерам та спортсменам раціонально будувати процес багаторічної підготовки з врахуванням особливостей провідних фізичних якостей в кожній дисципліні [5, 6, 9]. База науково-методичної літератури та досліджень присвячена аналізу дисциплін сноубордингу на даний час не повною мірою висвітлена. На даний час є роботи в яких досліджено лише техніку виконання старту, поворотів, проходження змагальної траси в альпійських дисциплінах сноубордингу, а також періоди підготовки спортсменів та історичні етапи розвитку сноубордингу в світі та Україні (Г. Стеценко 2004, С. Фомін 2004, О. Зіньків, Я. Тимчак 2002-2007 р.р.). Фізична підготовка сноубордистів тісно пов'язана з оволодінням техніки виконання змагальної вправи. Становлення спортивного результату та відсутність обґрунтованих науково-методичних досліджень щодо вимог до фізичної підготовленості та провідних фізичних якостей у альпійських дисциплінах сноубордингу зумовлює актуальність нашого дослідження. Таким чином огляд науково-методичної літератури вказує на відсутність окремих спеціальних досліджень присвячених аналізу структури змагальної діяльності з врахуванням вимог до фізичної підготовленості та прояву фізичних якостей у дисциплінах сноубордингу.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями: дослідження виконано відповідно до теми 2.5. «Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту».

Мета дослідження – визначити та проаналізувати вимоги до фізичної підготовленості в структурі змагальної діяльності сноубордингу.

Завдання:

- проаналізувати стан науково-методичного забезпечення щодо змагальної діяльності у дисциплінах сноубордингу;
- визначити вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу.

Методи та організація дослідження: при проведенні дослідження використовувались методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження змагальної діяльності у сноубордингу (змагання етапів Кубка світу сезон 2013-2014 р.р., зимових Олімпійських ігор 2014 м. Сочі та Чемпіонатів України зі сноубордингу).

Результати дослідження та їх обговорення: Сноубординг вид спорту, який поєднав у собі розмаїття рухів. Альпійські дисципліни подібні до виконання поворотів у гірських лижах, сноубордкрос має схожі траси з мотокросом та маунтинбайком, хафпайп є сніговою рампою, де спортсмени виконують акробатичні трюки, а слопстайл став втіленням мрії усіх скейтерів, роллерів та велосипедистів взимку. Кожна з дисциплін сноубордингу має свою особливість та характерну відзнаку [8,9]. До альпійських дисциплін сноубордингу відносять: слалом, слалом-гігант, паралельний слалом та паралельний слалом гігант. Дисципліни які входять у програму зимових Олімпійських ігор є паралельний слалом та паралельний слалом гігант [2,10,11].

Паралельний слалом – був включений в програму зимових Олімпійських Ігор в 2014 році м. Сочі (Росія). Структура змагальної діяльності полягає у проходженні траси чітко визначеної воротами, на максимальній швидкості, з крутими поворотами. Траса відзначається складною і завчасно детермінованою структурою діяльності. Відхилення від заданого ритму рухів у спортсмена, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладення зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість проходження траси. Час проходження траси зазвичай 25 – 35 секунд. Довжина траси 250 – 400 метрів. Кількість воріт 18-25, відстань між воротами від 10 до 14 метрів. У паралельному слаломі спортсмени одночасно стартують на двох паралельно поставлених трасах. Змагання проходять за системою вибування, хто перемає у двох спробах проходить у наступне коло. До фіналу потрібно мінімум десять разів проїхати по трасі. Виконання змагальної вправи полягає у стартовому виштовхуванні, проходженні поворотів фронтсайд, бексайд та проходження фінішу. Під час спуску спортсмен має виконати серію поворотів, при тому кожний раз різко змінювати напрям повороту. При виконанні кожного повороту спортсмен долає опір відцентрової сили, яка допомагає йому закантикуватись. Від рівня розвитку швидкісної сили м'язів ніг та тулуба буде залежати амплітуда випускання ніг із повороту в поворот. Під час виконання поворотів ноги мають виконувати максимально велику амплітуду, а плечі та тулуб атлета повинні бути направлені чітко вниз в напрямку схилу та проходити найкоротший шлях. М'язева робота виконується в зоні субмаксимальної потужності.

На старті проявляється високий рівень швидкості рухових реакцій та сила плечового поясу. Для двох спортсменів одночасно відчиняються стартові ворота, що є сигналом початку спарингу. Спортсмен який зуміє швидко та сильно відштовхнутися зі старту має перевагу на декілька сотих секунд перед суперником. На наступних етапах проходження траси ключовим є вміння орієнтуватися у просторі та здатність виділяти з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Так як, сноубордисти їдуть паралельно та досить близько один з одним, виграє за звичай той хто може зосередитись виключно на проходженні траси, не відволікаючись на суперника. Проходження фінішної ділянки вимагає від спортсмена максимального зосередження та швидкого вибору найкоротшого шляху перетину фінішної лінії.

Швидкісна витривалість проявляється в основному в діяльності, що висуває підвищені вимоги до швидкісних параметрами рухів у зоні субмаксимальної м'язевої роботи. З метою збільшення запасу міцності практикують проходження більш довгих дистанцій, ніж змагальна та більшу кількість разів у тренуванні ніж під час змагань, але знову ж таки з максимальною інтенсивністю. Основними вимогами до фізичної підготовленості під час проходження траси паралельного слалому є швидкість (швидкість рухових реакцій), прояв координаційних здібностей (орієнтація в просторі) та швидкісна витривалість.

Паралельний слалом – гігант включений у програму зимових Олімпійських Ігор у 2002 році м. Солт Лейк Сіті. Змагальна вправа полягає у старті двох спортсменів по паралельно поставлених трасах, одночасно. Змагання відбувається за системою вибування. Довжина траси 400 – 700 м, кількість воріт 20 – 27. Тривалість проходження траси 40 – 60 секунд, при виконанні поворотів повинна відбуватися безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення м'язів ніг, спини та живота. До переможного заїзду атлет має проїхати трасу з максимальною швидкістю, що потребує силової витривалості, а

також моральної стійкості перед кожним заїздом. Розвиток силової витривалості повинен бути спрямований на створення функціональної бази для виконання сноубордистом роботи субмаксимальної інтенсивності протягом проходження траси паралельного гігантського слалому. Підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні закладання та виведення канта сноуборду із повороту в поворот. Надмірна напруженість знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкості, гнучкості та сили, викликає не раціональні втрати енергії, чим знижує економічність роботи. Здатність довільно розслабляти м'язи в потрібних фазах повороту вимагає поступового (якщо змагальна траса широка та швидкісна) або швидкого (якщо схил крутий та повороти закриті) переходу від напруження до розслаблення. Розслаблення м'язів повинно відбуватися у момент переходу із повороту в поворот, під час перекантовки. В момент перекантовки спортсмен випрямляє тіло та змінює напрямок сноуборду в інший поворот. Не залежно від того, чи траса широка та швидкісна або крута і закрита, перекантовка має відбуватися динамічно та поступово. Основною фізичною якістю в момент перекантовки є динамічна сила. Вважається серйозною помилкою та втратою контролю над сноубордом, якщо спортсмен «завмирає» під час перекантовки. Якщо таке завмирання має місце, то атлет втрачає здатність до збереження рівноваги, що тягне за собою падіння або втрату оптимальної дуги проходження повороту. Саме ця помилка є властивою для юнаків та юніорів, які ще не досягли тої майстерності, щоб стійко та без падінь доїжджати трасу до фінішу.

М'язова робота виконується в зоні субмаксимальної потужності. Основними вимогами до фізичної підготовленості при проходженні спортсменом траси - сила (швидкісна та динамічна), швидкість (швидкість рухових реакцій, реакція на рухомий об'єкт), прояв координаційних здібностей (здатність до довільного розслаблення м'язів, узгодженості рухів, відчуття ритму, збереження рівноваги) та силова витривалість.

Слалом - характеристика постановки траси, такі самі як і у паралельному слаломі, але різняться структурою проведення змагань та довжиною траси (довша). Довжина траси 250-600 метрів. Кількість воріт 20-35, відстань між воротами від 8 до 15 метрів. Тривалість подолання траси в межах 25 – 40 секунд, м'язова робота виконується в зоні субмаксимальної потужності. Переможця визначають за сумою двох спроб проходження траси. Спортсмени стартують один за одним по трасі. Технічні дії під час проходження змагальної вправи такі ж самі, як і у паралельному слаломі – стартовий розгін, проходження поворотів на трасі та фінішування. Основними вимогами до фізичної підготовленості у слаломі – при стартовому виштовхуванні проста рухова реакція (швидкість), проходження поворотів фронтсайд та бексайд, швидкісна сила та координація (утримання рівноваги та відчуття ритму).

Слалом гігант - змагання проводиться на трасі яка є визначена воротами, на максимальній швидкості, з крутими поворотами, обов'язковим є ворота «банан» (ворота які стоять вертикально, і їх потрібно об'їхати з одної сторони). Довжина траси 400 – 1000 метрів, кількість воріт 20-30, відстань між воротами 15-22 метри. Спортсмен має виконати дві спроби по трасі (на другу спробу траса коректується, або повністю переставляються). Спортсмени стартують по черзі, один за одним по трасі з чітко визначеним інтервалом. Визначення переможця відбувається за кращою сумою проходження двох трас. У гігантському слаломі повороти виконуються з більшою амплітудою закантовування та швидкістю проходження у воротах. Спортсмен має чітко закантувати сноуборд в повороті, щоб його не знесло по нижньому віражу, а це буде причиною втрати часу в проходженні змагальної траси. Для виконання технічних дій у слаломі – гіганті потрібні наступні фізичні якості – сила (швидкісна та динамічна), швидкість (швидкість рухових реакцій, реакція на рухомий об'єкт) та прояв комплексу координаційних здібностей. М'язова робота виконується в зоні субмаксимальної потужності. Високий рівень розвитку швидкісної та динамічної сили дозволяє впевнено, швидко та динамічно здійснювати вихід із повороту, робити перекантовування та входити у наступний поворот. Суть динамічної сили полягає в тому, що спортсмен повинен постійно перебувати в русі, не залежно від довжини дуги повороту. Весь поворот має три фази положення тіла атлета: початок повороту передня стійка «атака», середина повороту середня стійка (безпосередньо в момент проходження воріт траси – закантовування) та задня стійка при перекантовці та виході з повороту (в цей момент має відбуватися довільне розслаблення м'язів та прискорення за рахунок інерції). Сноубордист має розтягувати рух закантовування, перекантовки та входження в новий поворот рівномірно від одних воріт до інших. В момент перекантовки під час прискорення за рахунок інерції у спортсмена має проявлятися швидкісна сила. Тобто, спортсмен має швидко змінити напрямок сноуборду, подати тіло вперед атакувати та не втрачаючи оптимального віражу здійснити вхід в наступний поворот. Фізична підготовленість пов'язана з розвитком швидкісної сили повинна бути спрямована на використання енергії пружної деформації м'язів, яка накопичується в поступаючій фазі руху і підвищує ефективність м'язової роботи. Ефективному прояву швидкісної сили сприяє також здатність до довільного розслаблення м'язів. Тривалість спуску по трасі слалому-гіганта доходить до одної хвилини, під час якої при виконанні поворотів повинна відбуватися безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення м'язів ніг, спини та живота.

ВИСНОВОК

1. аналіз наявної науково-методичної літератури з сноубордингу показав, що на даний час досліджено певні аспекти історії та розвитку, систематизовано дисципліни, розглянуто технічні дії під час проходження дистанції, та підготовка у сноубордкресі;

2. педагогічне спостереження показало, що основними вимогами до фізичної підготовленості в структурі змагальної діяльності сноубордингу є – швидкість (проста рухова реакція, реакція на рухомий об'єкт), координаційні здібності (утримання рівноваги, відчуття ритму, узгодженість рухів та довільне розслаблення м'язів), сила (швидкісна та динамічна) та силова витривалість.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: планується вивчення, дослідження та експериментальна перевірка вдосконалення провідних фізичних якостей у вище досліджених дисциплінах сноубордингу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грабик Н.М. Базова технічна підготовка сноубордистів-початківців / Н. Грабик, Т. Кучер // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наук. праць. – Вінниця, 2014. – Випуск 17, -- с. 432-438.
2. Зіньків О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності у сноуборді / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків 2003. – №10. – С. 48–53.

3. Зіньків О. В. Систематизація дисциплін сноубордінгу / О. В. Зіньків, Я.В. Тимчак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007, № 12.– С. 133–135.
4. Зіньків О. В. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордінгу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, Т.1. – С. 125–129.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [учебник] / В. Н. Платонов . – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
6. Фомин С. К. вопросу подготовки квалифицированных спортсменов по бордеркросу / С.К. Фомин // Актуальні проблеми розвитку «Спорт для всіх»: матеріали міжн. наук. практ. конф. – Т., 2004.- С.13-19.
7. Сноубордінг. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП/ О.В. Зіньків, Н.І. Стефанишин, Ю.Г. Любіжанін, Ю.О. Сіпаренко, В.Ф. Малежик // Київ, ФЛСУ, Мінсіамолодьспорт, 2011 – 92 с.
8. Chappaz G. Highlights 2009-2010 / G. Chappaz, Y. Perret // – Grenoble, France, 2010. – 147 p.
9. Kunysz P. Snowboard sladami instruktora / P. Kunysz //– Warszawa, 2003. – 168 s.

Казмірук¹ А. В., Зіньків¹ О. В., Стефанишин¹ О. М., Банах² В. І.
Львівський державний університет фізичної культури¹

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка²

ЗАЛЕЖНІСТЬ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ ВІД ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ ЛИЖНИКА-ДВОБОРЦЯ У СТРИБКАХ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА К-90

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. Було проведено комплексне дослідження психологічних показників структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців. Встановлено тісні кореляційні взаємозв'язки спортивного результату з психологічними показниками, ключовими з яких є мотивація досягнення успіху, образне мислення, готовність до ризику, особистісна тривожність та емоційна стійкість. Підкреслюється необхідність врахування цих властивостей та якостей особистості в удосконаленні процесу підготовки спортсменів.

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

Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин О. М., Банах В. І. Зависимость спортивных результатов от индивидуальных показателей структуры личности лыжников - двоборцев в прыжках на лыжах с трамплина к-90. 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. Было проведено комплексное исследование психологических показателей структуры личности квалифицированных лыжников-двоборцев. Установлены тесные корреляционные взаимосвязи спортивного результата с психологическими показателями, ключевыми из которых являются мотивация достижения успеха, образное мышление, готовность к риску, личностная тревожность и эмоциональная устойчивость. Подчеркивается необходимость учета этих свойств и качеств личности в совершенствовании процесса подготовки спортсменов.

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

A. Kazmiruk, O. Zin'kiv, O. Stefanyshyn, V. Banakh. Dependence of sport result from personality structure indices of Nordic combined skiers in ski jumping from trampoline k-90. In today's skiing sport an athlete must have the ability to endure great physical and mental stress, implement them in extreme conditions of competitive activity. This fact mostly relates to Nordic Combined in which athletic performance is the sum of points obtained for length and jumping technique in ski jumping and cross country skiing. 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. The aim of this research was to determine the correlation relationships between psychological components of personality structure and sports results in ski jumping for skilled Nordic Combined skiers. The methods used while conducting the research are those of analysis of scientific and methodical literature, psychological testing and methods of mathematical statistics. A complex study of psychological indices of personality structure of skilled Nordic Combined skiers has been conducted. A close correlation of performance result 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 skiers is being emphasized.

Key words: personality structure, components, Nordic Combined skiers, psychological properties and qualities.

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 лижну гонку. Стрибки на лижах з трампліна це один зі складно-координаційних та високотехнічних видів спорту, де для досягнення високих спортивних результатів необхідно забезпечити необхідний рівень технічної підготовленості літаючого лижника. Висока швидкість рухових дій, значна кількість складових цілісної вправи, швидкоплинність виконання окремих елементів ускладнює процес управління тренувальним процесом [10]. В стрибках на лижах з трампліна виконання складних координаційних рухів під час значного нервового напруження, в процесі швидкого переміщення, як в опорному так і безопорному положенні, вимагає від спортсмена належний рівень прояву сомато-сенсорних реакцій та моторної діяльності, нервової регуляції, що в значній мірі