

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, Мінсімямолодьспорт, 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

залежить від психологічної стійкості. 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. Таким чином, ефективно підготовка юних і успішність виступів кваліфікованих лижників-дворборців 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 [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для досягнення високих спортивних результатів надають перевагу лижнику-дворборцю з гармонійним розвитком основних фізичних якостей (притаманних цьому виду спорту) [1]. 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-дворборця 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 [2, 9]. Психологічна підготовка лижника-дворборця не може здійснюватись 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-дворборця, 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 у стрибках на лижах з трампліна у кваліфікованих лижників-дворборців.

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 результатами стрибків на трампліні К-90 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 акцентуації 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.

Для оцінки взаємозв'язків показників рівня розвитку психологічних показників та змагальної діяльності (стрибки на лижах з трампліна) у кваліфікованих лижників-дворборців 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, члени збірних команд України, Казахстану, Польщі, Російської Федерації та Білорусії.

Результати дослідження та їх обговорення

В процесі дослідження нами розглядалися найбільш значущі для кваліфікованих лижників-дворборців психологічні якості та властивості, а також рівень спортивної майстерності за результатами змагань у стрибках на лижах з трампліна К-90. Загалом було проаналізовано понад дев'яносто показників.

За даними кореляційного аналізу у кваліфікованих лижників-дворборців показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-90 мають тісні істотні взаємозв'язки з рядом наступних психологічних показників різних компонентів структури особистості спортсмена, які представлені в таблиці 1. Слід зауважити що в дану таблицю автори внесли тільки ті психологічні показники які були достовірні на рівні $p < 0,001$ та $p < 0,01$. Так, встановлено, що показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-90 мають високий кореляційний взаємозв'язок з показниками: *інтелектуального* компоненту, а саме предметним мисленням – $r=0,606$ ($p < 0,001$), образним мисленням – $r=0,731$ при $p < 0,001$. Це пояснюється тим, що заняття конкретним видом спорту призводить з однієї сторони до формування специфічних якостей особистості, а з іншої до підвищення інтелектуального рівня спортсменів, що сприяє ефективності виконання тренувальної та змагальної діяльності. Виділеним шрифтом вказано один з двох показників з яким є взаємозв'язок спортивного результату.

Дослідження показали, що в *мотиваційному* компоненті існує прямий кореляційний взаємозв'язок між мотивацією досягнення успіху ($r=0,813$) та готовністю до ризику ($r=0,687$) обидва показники достовірні на рівні $p < 0,001$. Також встановлено зворотній кореляційний взаємозв'язок спортивного результату з таким показником як «мотивація уникнення невдач» на рівні $r=-0,404$ ($p < 0,01$). Таким чином, кваліфіковані спортсмени в певній мірі є досить вмотивованими особистостями, що також підтверджується результатами інших досліджень [5, 6, 7, 8], з іншої сторони зі збільшенням рівня мотивації досягнення успіху знижується рівень мотивації уникнення невдач, що має позитивний ефект в плані результативності конкретної діяльності.

Психологічні показники структури особистості лижника-двоборця з істотним рівнем взаємозв'язку зі спортивним результатом у стрибках на лижах з трампліна К-90 (n=61)

№	Досліджувані показники	Методика (тест)	Компонент	r
1	Предметне мислення	Типи мислення	Інтелектуальний	0,606*
2	Образне мислення	Типи мислення	Інтелектуальний	0,731*
3	Креативність мислення	Типи мислення	Інтелектуальний	0,376**
4	Стрес-фактори (сума)	Стрес-симптом тест Фрестера	Емоційно-вольовий	-0,751*
5	Мотивація досягнення успіху	МДУ за Елерсом	Мотиваційний	0,813*
6	Мотивація уникнення невдач	МУН за Елерсом	Мотиваційний	-0,404**
7	Готовність до ризику	Тест Шуберта	Мотиваційний	0,687*
8	Рівень нейротизму	Тест Айзенка	Поведінковий	-0,601*
9	Особистісна тривожність	Методика Ч. Спілбергера	Емоційно-вольовий	-0,730*
10	Тривожний тип	Типи акцентуації за Леонгардом	Поведінковий	-0,730*
11	Емоційно стійкий – нестійкий	Тест Кеттела	Емоційно-вольовий	0,745*
12	З вираженням Я – неприциповий	Тест Кеттела	Емоційно-вольовий	0,445*
13	Спокійний – схвильований	Тест Кеттела	Емоційно-вольовий	-0,453*
14	Рівень самоконтролю	Тест Кеттела	Емоційно-вольовий	0,674*
15	Рівень напруження	Тест Кеттела	Емоційно-вольовий	0,423*
16	Стрес-фактор «невдача на старті»	Стрес-симптом тест Фрестера	Емоційно-вольовий	-0,611*
17	Стрес-фактор «нав'язлива думка про успішний виступ»	Стрес-симптом тест Фрестера	Емоційно-вольовий	-0,412**

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

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

Дослідженням доведено, що у кваліфікованих лижників-двоборців параметри поведінкового компоненту структури особистості спортсменів мають зворотній кореляційний взаємозв'язок «тривожний тип» на рівні $r = -0,730$ ($p < 0,001$) та рівень нейротизму на рівні $r = -0,601$ ($p < 0,001$). За результатами кореляційної матриці встановлено, що психологічні показники, які відносяться до емоційно-вольового компонента мають досить високі взаємозв'язки, а саме: «**емоційно стійкий** - нестійкий» ($r = 0,745$), «рівень самоконтролю» ($r = 0,674$) та «**з вираженням Я** - неприциповий» (вольові якості) ($r = 0,445$). Всі три параметри достовірні при $p < 0,001$. Дещо нижчий рівень взаємозв'язку має показник «рівень напруження» ($r = 0,423$) статистично достовірний на рівні $p < 0,01$. Нами було встановлено також високий зворотній кореляційний взаємозв'язок показників результативності у стрибках на лижах з трампліна К-90 м з показником емоційно-вольового компоненту, а саме сума «стрес-факторів» ($r = -0,751$), «особистісна тривожність» ($r = -0,730$), «невдача на старті» ($r = -0,611$) рівень достовірності на рівні $p < 0,001$. Дещо нижчий взаємозв'язок встановлений за такими показниками як: «**спокійний** – схвильований» ($r = -0,453$) та «нав'язлива думка про успішний виступ» ($r = -0,412$) рівень достовірності показників $p < 0,01$. В ході аналізу результатів тестувань по цьому компоненту, нами виявлена наступна тенденція: чим вищі показники емоційної стійкості до стресових ситуацій тим кращі результати вони показують в стрибках на лижах з трампліна, а також проявляються такі якості як: рішучість, сміливість, наполегливість енергійність, схильність до ризику, надійність, врівноваженість та спокій, а також контроль за своїми емоціями.

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, мотиваційного та емоційно-вольового компонентів показники яких мають істотні кореляційні взаємозв'язки (на рівні $p < 0,001$) зі спортивним результатом у стрибках на лижах з трампліна К-90. 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. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека : монография / Георгий Коробейников. – Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 126 с.
3. Степанченко Н. Модель психоспортграми лижного двоборства / Наталія Степанченко, Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 347 – 350.
4. Юров И. К вопросу о мотивации в лыжном спорте / И. А Юров // Лыжный спорт : [сб.]. – М., 1981– Вип. 1.– С. 28 – 29.
5. Ames C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes / Ames C. // Human Kinetics. – 1992. – P. 161.
6. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change / Bandura A. // Psychological review. – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.

7. Duda J. The Relationship of Goal Orientation to Beliefs About Success, Perceived Ability, and Satisfaction in Sport / Joan Duda, John Nicholls // Movement and Sport. Psychological Foundations and Effects : proceedings of the VIIIth European Congress of Sport Psychology. – Sankt Augustin, 1993. – Vol. 3. – P. 43–47.
8. Koloosov A. Cognitive resource of athlete's resistance to stress / Koloosov, A., Voitenko, S. // Olympic Sports and Sport for All : proceeding book VI International Scientific Congress. – Sofia, 2012. – P. 633 – 635.
9. Zanevskyy I. Dependence of ski jump length on the skier's body pose at the beginning of take-off. / I. Zanevskyy, V. Banakh // Acta of Bioengineering and Biomechanics. – 2010. – Vol. 12 – No. 4 – P. 77-85.
- 10.

Кенсицька Ірина, Пальчук Марія
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування у якому взяли участь 54 хлопці та 60 дівчат. Студентам було запропоновано 29 тверджень, на кожне з яких необхідно було висловити власну думку, оцінюючи їхню значимість для себе. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом визначено: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять фізичною культурою і спортом, покращення настрою та самопочуття в процесі занять, виховання сміливості, рішучості і самодисципліни.

Ключові слова: студенти, мотивація, фізичне виховання

Кенсицькая Ирина, Пальчук Мария. Особенности мотивации студентов ВУЗ до занятий физической культурой и спортом. В процессе исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 54 юноши и 60 девушек. Студентам было предложено 29 утверждений, на каждое из которых необходимо было высказать собственное мнение, оценивая их значимость для себя. Среди мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой и спортом определено: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, получение оценки или зачета, использование полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, мода и престиж занятий физической культурой и спортом, улучшение настроения и самочувствия в процессе занятий, воспитание смелости, решительности и самодисциплины.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физическое воспитание

Kensizskaia Irina, Palchuk Maria. Features of motivation of students institution of higher learning to engaging in a physical culture and sport. In the process of studying the students' motivation to practising physical culture we have conducted a survey with participation of 54 boys and 60 girls. The students were offered 29 statements, in relevance of each of them they had to express their own opinion, assessing their relevance for themselves. The reasons that motivate students to engaging physical culture and sport include: health promotion, fun from the activities, obtaining exam or test evaluation, the use of the acquired knowledge and skills in the everyday life, the prestige of taking up physical culture and sports, improvement of mood and well-being in the course of practising, training of courage, determination and self-discipline.

Key words: students, motivation, physical education

Актуальність. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше уваги приділяється фізичній культурі та спорту, фізична підготовленість студентської молоді знаходиться на низькому рівні, а стан їхнього здоров'я, за висновками фахівців, погіршується з кожним роком навчання [7]. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості [4]. На думку Безверхньої Г.В., Маєвського М.І. [2], фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'язбереження. Незважаючи на численні дослідження [1, 3, 5, 6, 8], спрямовані на вивчення питання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах (ВНЗ), вказана проблема залишається не повністю розкритою.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Тема виконана згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» відповідно до теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733). Зважаючи на вищезазначене метою дослідження є вивчення особливостей мотивації студентів ВНЗ до занять фізичним вихованням.

Результати дослідження. В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування у якому взяли участь 54 хлопці та 60 дівчат. Студентам було запропоновано 29 тверджень, на кожне з яких необхідно було висловити власну думку, оцінюючи їхню значимість для себе за п'ятибальною шкалою: 1 – не згодний