

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 17

Вінниця – 2014

УДК 769/799(06)

ISSN 2071-5285

ББК 75я5

Ф 50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17/
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 834 с.

Редакційна колегія

Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
В.М. Костюкевич.

Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
протокол № 11 від 28.05.2014 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання
у галузі фізичного виховання і спорту:
*постанова президії ВАК України
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК СТУДЕНТІВ ВУЗУ

Сергій Абрамов

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Постановка проблеми. В основі навчально-виховного процесу у вищій навчальній школі лежить комплексний, системний характер утворення, виховання й професійної підготовки спеціалістів. Теоретичні заняття з фізичного виховання спрямовані на придбання студентами знань по основах теорії, методики й організації фізичного виховання, на формування у студентів свідомості й переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою й спортом. Також значну роль у формуванні фізичного здоров'я студентської молоді грають соціально-гігієнічні умови життя: оптимальне фізичне й психоемоційне навантаження, раціональний режим харчування, роботи, навчання та відпочинку. Сприятливі побутові умови, екологічний і соціальний комфорт, що виключає шкідливі звички та колективні форми спілкування істотно підвищують рівень загальної і гігієнічної культури студентів [3, 6].

Зміст курсу фізичного виховання регламентуються державною навчальною програмою для вищих учбових закладів. Навчальний матеріал програми передбачає рішення завдань фізичного виховання студентів і складається з теоретичного й практичного розділів. Система навчання фізичній культурі у вузі поєднує традиційні методичні принципи й прийоми фізичної підготовки з новітніми методами організації передачі й засвоєння матеріалу, передбачає чітке співвідношення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, послідовності навчання, чергування різних видів і форм навчальної роботи. Навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання», як і оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи, що проводяться у вищих учбових заходах, спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою й спортом у свій вільний час та активного відпочинку, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної й спортивної підготовленості студентів. Такі заходи організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні й святкові дні. Ці заходи проводяться на основі ініціативи й самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання й активній участі керуючих органів вищого навчального вузу [4, 5].

Залучення студентів вузів до систематичних занять фізичними вправами як впродовж учбових занять, так і у вільний час, пов'язано з формуванням у студентів правильного відношення до фізичної культури, розумінням її соціальної ролі, з усвідомленням особистої необхідності займатися освоєнням певної системи знань для організації здорового способу життя [1].

Key words: sportsman, sporting specialization, power types of sport, composition of body, fatty component, component of muscles, method of estimation.

ТЕХНІЧНЕ ОБЛАДНАННЯ В ТРЕННУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ігорь Жосан, Евгений Стрикаленко, Олег Шалар

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В спеціальній літературі широко висвітлюються питання теорії і практики спортивного тренування футболістів різного рівня спортивної майстерності. Проте в значно меншій мірі розкриті аспекти використання допоміжного обладнання, тренажерів та технічних пристроїв в підготовці футболістів [1, 2, 3, 5].

Це підкреслює і президент Федерації футболу України, який зазначає, що в наш час практично відсутня необхідна учбова література, що значно ускладнює роботу по підготовці висококваліфікованих фахівців у галузі спорту, тренерів, викладачів, яку в нашій державі доручено здійснювати університетам, інститутам фізичної культури та факультетам фізичного виховання педагогічних вузів [4].

Незважаючи на значні успіхи теорії та методиці футболу, в наш час ще далеко не вичерпані усі можливі резерви підготовки футболістів. Проте в цій галузі, на жаль, все ще залишається низка невирішених проблем. До них можна віднести такі проблеми, як розробка та моделювання раціональних варіантів техніки але найважливішою у підвищенні якості навчально-тренувального процесу в цій сфері є проблема удосконалення технічної підготовленості футболістів.

На думку А.І. Дубенчука, А.М. Зеленцова, В.В. Соломонко на відміну від закордонних спеціалістів більшість вітчизняних викладачів, тренерів і спортсменів практично не використовують в тренувальному процесі допоміжне обладнання та тренажерні пристрої. Серед основних причин такого положення справ в спортивній практиці виділяють низку факторів серед яких головними є відсутність самих тренажерів, достатнього детального опису цих конструкцій та методики їх використання [6].

Вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу потребує від спеціалістів застосування найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування. Значні перспективи у підвищенні ефективності тренувального процесу відкриває використання на заняттях допоміжного обладнання для розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості футболістів. Саме тому дослідження даної теми безумовно є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід роботи провідних футбольних шкіл в світі доводить, що на сучасному етапі в підготовці футболістів впевнено використовується значна кількість різноманітного допоміжного обладнання, тренажерів та технічних засобів. Їх систематичне використання не тільки прискорює процес навчання, але й робить його більш різноманітним та більш цікавим як для дітей та підлітків, так і для кваліфікованих футболістів. На думку провідних тренерів з футболу тренажери забезпечують виконання цілої низки завдань:

- розвиток спеціальних фізичних якостей;

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- засвоєння правильної техніки;
- вдосконалення тактичного мислення;
- контроль якості виконання спеціальних гральних прийомів та ін.

Аналіз наукових та науково-методичних джерел, програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл олімпійського резерву стосовно використання допоміжного обладнання вказує на те, що серед значної кількості різноманітних засобів найбільш ефективно використовуються наступні: *переносні стояки; переносна стінка; переносні ворота; низькі ворота; малі ворота* (виготовлені із металевих труб, кінці яких встромляються в землю. Розмір воріт – 1,0 x 1,5 м, або 1,0 x 2,0. Таких воріт потрібно мати до 10 штук); *стояки для підвішування м'ячів; переносні бар'єри; тренажер «Снайпер»; «Діставала»* (пристрій для відпрацювання техніки удару у стрибку ногою, розвитку та контролю стрибучості); *катапульта для викидання м'ячів* та ін. [1, 4, 6]

Гарна матеріально-технічна база дає можливість тренерам індивідуалізувати тренувальний процес, підвищити його інтенсивність, прискорювати розвиток різних якостей гравців і за допомогою спеціального обладнання об'єктивно оцінювати рівень спортивної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно плану науково дослідної роботи, кафедри олімпійського та професійного спорту ХДУ, за темою 0109U002277 «Провідні тенденції підготовки фахівців в галузі освіти в контексті Болонського процесу».

Мета дослідження полягає у визначенні впливу використання допоміжного обладнання на процес технічної підготовки юних футболістів.

Методи та організація дослідження. Була використана значна кількість загальноприйнятих методів:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань особливостей підготовки футболістів та використання тренажерів при тренувальних заняттях;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування рівня технічної підготовленості футболістів;
- методики вдосконалення техніки виконання ударів по м'ячу в футболі з використанням спеціальних тренажерів та допоміжного обладнання;
- математичної статистики.

Загальна тривалість проведеного дослідження склала 8 місяців з вересня 2012 року по квітень 2013 року.

Експериментальною базою дослідження була обрана спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву «Кристал» м. Херсон

Аналізуючи контингент дослідження зазначимо, що всі діти, як в контрольній так і в експериментальній групах характеризуються нормальним станом здоров'я, займаються футболом по п'ять років і входять до складу учбово-тренувальних груп першого року навчання. Вік юних футболістів становив 12 – 13 років.

Кількісний склад контрольної та експериментальної групи становив 20 футболістів в кожній. Тренувальні заняття в обох групах відбувалось 5 разів на тиждень, що відповідає вимогам роботи учбово-тренувальних груп.

Результати дослідження. Перед початком тренувального процесу ми дослідили рівень технічної підготовленості, а саме техніку виконання ударів по воротах, як на відстань так і на точність влучання.

Дослідження техніки та якості ударів по м'ячу спрямованих на дальність польоту відбувалось за допомогою використання трьох тестів.

Аналізуючи результати першого тестування встановлено, що показник тесту «Удари по м'ячу на дальність» в контрольній групі значно більший і в середньому становить $X \pm S = 21,7 \pm 2,417$ метри, а в експериментальній — $X \pm S = 18,1 \pm 2,435$ метри. Абсолютна різниця між середніми значеннями склала 3,6 метри. Проте дане розходження за критерієм Стьюдента виявилось не достовірним ($t = 0,782$ при $p > 0,05$).

Тривалість виконання тесту «Удари дев'ятьма м'ячами» також більша у футболістів з експериментальної групи. $X \pm S = 188 \pm 7,426$ секунди проти $X \pm S = 194 \pm 10,401$ секунди в контрольній групі відповідно. Однак різниця між середніми значеннями невелика, тому розходження виявилось не достовірним ($t = 0,248$ при $p > 0,05$).

Подібна ситуація спостерігалась під час порівнянні результатів наступного тесту. З урахування штрафних секунд час виконання тесту «Удари семи м'ячами з лінії штрафного майданчику» в контрольній групі склав $X \pm S = 292 \pm 17,491$ секунди, а в експериментальній — $X \pm S = 294 \pm 24,378$ секунди, що відповідно виявилось не достовірним. За показниками даного тесту необхідно зазначити, що в обох групах футболісти отримували значну кількість штрафних секунд за невлучні удари по воротах, що свідчить про низький рівень технічної підготовленості.

Виконання тесту «Удар на влучність» було кращим у футболістів з контрольної групи ($X \pm S = 23,4 \pm 1,261$ бали) ніж у одноліток з експериментальної групи ($X \pm S = 22,2 \pm 2,119$ бали). Отримані результати свідчать про те, що якість виконання дальніх передач та поєднання сили та точності удару в футболістів контрольної групи більш суттєве. Проте дане розходження виявилось не достовірним ($t = 0,816$ при $p > 0,05$).

Аналізуючи результати тестування ударів по воротах на точність зазначимо, що тест доволі складний і відповідно середні результати відрізнялись не суттєво і знаходились на незначному рівні. При максимально можливому показнику 20 раз футболісти влучали лише тільки в 5 спробах, що становить 25 % якості виконання.

Підсумовуючи показники першого тестування в контрольній та експериментальній групах зазначимо, що футболісти з контрольної групи мали кращі показники підготовленості. Це підтверджує їх вміння виконувати удари по м'ячу на задану відстань, на максимальну дальність та з високим відсотком влучності. Однак, необхідно зазначити, що за окремими тестовими завданнями футболісти мали поганий відсоток влучань від максимально можливого. Узагальнюючи все вище зазначене видно, що рівень технічної підготовленості юних футболістів не високий і потребує подальшого вдосконалення в процесі тренувальних занять.

Після визначення рівня технічної підготовленості на початку дослідження, у відповідності до поставлених завдань, в експериментальній групі протягом двох місяців в основній частині тренувальних занять активно застосовувались

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фізичні вправи з використанням допоміжного обладнання. Застосування допоміжного обладнання відбувалось на кожному тренуванні в поєднанні з вправами інтегрального характеру. В контрольній групі заняття проводились без допоміжного обладнання з використанням замість цього вправ спрямованих на вдосконалення техніки гри. Кількість занять на тиждень та умови проведення тренувань практично не відрізнялись в обох групах і відповідали всім вимогам.

По завершенні експерименту в березні ми провели повторне тестування в обох групах за тими ж самими тестовими випробуваннями.

Показники тестування рівня технічної підготовленості в контрольній та експериментальній групах та їх порівняння представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп за тестами «Удари м'яча на дальність» після застосування допоміжного обладнання

Тестові завдання	Групи дослідження		Абсолютна різниця	t	P
	Контрольна (n = 20)	Експериментальна (n = 20)			
	$X \pm S$	$X \pm S$			
Удари по м'ячу на відстань, м	$23,2 \pm 1,315$	$28,4 \pm 0,847$	5,2	2,152	$p > 0,05$
Тест з дев'ятьма м'ячами, с.	$181 \pm 10,618$	$163 \pm 6,171$	14	1,725	$p > 0,05$
Удари семи м'ячів з лінії штрафного майданчика, с.	$296 \pm 25,722$	$244 \pm 10,104$	52	2,391	$p > 0,05$

Результати тестування ударів м'яча на дальність свідчать про те, що позитивні зрушення показників відбулись і в контрольній і в експериментальній групах. Проте при порівнянні результатів між групами видно, що на відміну від першого тестування в експериментальній групі показники за всіма тестами виявились кращими.

Порівняльний аналіз за окремими тестами показав, що в середньому футболісти експериментальної групи виконували удар по м'ячу на дальність $X \pm S = 28,4 \pm 0,847$ м, що на 5,2 метри далше ніж їх однолітки з контрольної групи $X \pm S = 23,2 \pm 1,315$ м. Подібна тенденція спостерігається і при порівнянні результатів тесту «Удари дев'ятьма м'ячами»: значення експериментальної групи на 14 секунд кращі ніж в контрольній групі. Проте найбільші розходження спостерігаються під час порівняння результатів виконання комплексної вправи (поєднання переміщення та ударів з-за меж штрафного майданчика). В експериментальній групі $X \pm S = 244 \pm 10,104$ секунди проти $X \pm S = 296 \pm 25,722$ секунди в контрольній. Це обумовлено тим, що на відміну від футболістів контрольної групи, більшість спортсменів експериментальної групи при виконанні тестових завдань виконували влучні удари і кількість штрафних секунд була мінімальною.

Підсумовуючи результати першого блоку повторного тестування пов'язаного з ударами на дальність зазначимо, що жодне розходження за критерієм Стьюдента не є достовірним, так як t - фактичне дещо менше t - теоретичного.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналогічно до попереднього порівняння, після застосування в тренувальному процесі допоміжного обладнання, ми дослідили рівень технічної підготовленості і за тестами, які визначають точність ударів м'яча. Результати повторного тестування та порівняння між середніми значеннями контрольної та експериментальної груп представлені в таблиці 2.

Порівнюючи середню кількість балів за тестом удари м'яча на влучність зазначимо, що на відміну від першого тестування достовірно кращі значення спостерігались у футболістів експериментальної групи $X \pm S = 31,5 \pm 1,253$ проти $X \pm S = 24,6 \pm 2,792$ в контрольній ($t = 3,218$ при $p < 0,05$).

Повторне тестування довело те, що в експериментальній групі значно підвищилась якість виконання ударів на значну відстань з великим відсотком влучності.

Таблиця 2.

Порівняння показників контрольної та експериментальної груп за тестами «Удари м'яча на влучність» після застосування допоміжного обладнання

Тестові завдання	Групи дослідження		Абсолютна різниця	t	P
	Контрольна (n = 20)	Експериментальна (n = 20)			
	$X \pm S$	$X \pm S$			
Удари на влучність, бали	$24,6 \pm 2,792$	$31,5 \pm 1,253$	6,9	3,218	p < 0,05
Удари по воротам, к-ть раз	$5,8 \pm 0,216$	$11,7 \pm 0,982$	5,9	3,819	p < 0,05

Аналізуючи результати тесту «Удари по воротах» встановлено, що юні спортсмени з контрольної групи з 20 спроб влучали в потрібний коридор $X \pm S = 5,8 \pm 0,216$ раз, а їх однолітки з експериментальної групи $X \pm S = 11,7 \pm 0,982$ раз. Отримані результати вказують на суттєву перевагу футболістів експериментальної групи, що при порівнянні та визначенні достовірності підтверджується критерієм Стюдента ($t = 3,819$ при $p < 0,05$).

Підсумовуючи та узагальнюючи результати повторного тестування зазначимо, що на відміну від першого тестування, де спостерігалась перевага контрольної групи над експериментальною практично за всіма тестовими вправами. В повторному тестуванні, навпаки, чітко відмічено домінування футболістів з експериментальної групи, при чому в тестах, що визначають влучність ударів розходження виявились достовірними.

Висновки.

Експериментально доведено, що застосування допоміжного обладнання в тренувальному процесі юних футболістів дозволяє значно підвищити техніку виконання елементів гри, а саме ударів по воротам і підвищити ефективність дій гравців на майданчику, як в захисті так і в нападі. Так протягом експерименту показники рівня технічної підготовленості за тестами, які визначають дальність виконання ударів в експериментальній групі в середньому збільшились на 30 – 40 % в контрольній групі на 3 – 5 %. За тестами, які визначають вміння точно виконувати удари, як по воротам так і на задану відстань, зміни в результаті використання допоміжного обладнання в експериментальній групі становили 45 – 55 %, а в контрольній лише – тільки 6 – 8 %. При порівнянні результатів контрольної та експериментальної груп розходження за тестами удари на

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

влучність та удари по воротах виявились достовірно кращими у футболістів експериментальної групи ($t = 3,218$ та $t = 3,819$ відповідно при $p < 0,05$).

Проте необхідно відмітити, що існує перспектива подальших досліджень яка пов'язана з визначенням та розробкою методики використання й впровадженням допоміжного обладнання для розвитку основних рухових якостей футболістів та для вдосконалення тактики гри в футбол. На сучасному етапі ведеться постійний пошук вдосконалення різних сторін підготовленості футболістів, який не можливий без використання інноваційних напрямків в тому числі і наукових.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 311 с.
2. Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 1990. – 77 с.
3. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. – К.: Олімпійська література, 1996.– 297 с.
5. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 1997. – 287 с.

АНОТАЦІЇ

ТЕХНІЧНЕ ОБЛАДНАННЯ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ігорь Жосан, Евгений Стрикаленко, Олег Шалар
Херсонський державний університет

Розглянуто шляхи покращення спортивної підготовленості юних футболістів завдяки використанню спеціального обладнання. У дослідженні прийняли участь 40 юних футболістів віком 12-13 років. У експериментальній групі використання допоміжного обладнання відбувалось на кожному тренуванні в поєднанні з вправами інтегрального характеру. Встановлено, що застосування цієї методики в тренувальному процесі юних футболістів дозволяє значно підвищити техніку виконання елементів гри, а саме ударів по воротах і відповідно підвищити ефективність дій гравців на майданчику. Виявлено покращення виконувати удари юних футболістів, як по воротах так і на задану відстань. Зміни в експериментальній групі становили 45 – 55 %, а в контрольній 6 – 8 %. При порівнянні результатів контрольної та експериментальної груп розходження за тестами удари на влучність та удари по воротах виявились достовірно кращими у футболістів експериментальної групи ($t = 3,218$ та $t = 3,819$ відповідно при $p < 0,05$).

Ключові слова: футболісти, технічна підготовка, допоміжне обладнання, інтегральні вправи, удари по воротах, удари на влучність.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Игорь Жосан, Евгений Стрикаленко, Олег Шалару
Херсонский государственный университет

Рассмотрены пути улучшения спортивной подготовленности юных футболистов благодаря использованию специального оборудования. В исследовании приняли участие 40 юных футболистов в возрасте 12-13 лет. В экспериментальной группе использование вспомогательного оборудования происходило на каждой тренировке в сочетании с упражнениями интегрального характера. Установлено, что применение этой методики в тренировочном процессе юных футболистов позволяет значительно повысить технику выполнения элементов игры, а именно ударов по воротам и соответственно повысить

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ефективність дій ігрових на площадці Виявлено удешевити виконувати удари юних футболістів, як по воротах, так і на задане відстань. Змінення склали: в експериментальній групі 45 - 55%, а в контрольній тільки 6 - 8%. При порівнянні результатів контрольної і експериментальної груп, відміння по тестах удари на меткість і удари по воротах виявилися достовірно кращими у футболістів експериментальної групи ($t = 3,218$ і $t = 3,819$ відповідно при $p < 0,05$).

Ключеві слова: футболісти, технічна підготовка, допоміжне обладнання, інтегральні вправи, удари по воротах, удари на меткість.

TECHNICAL EQUIPMENT IN TRAINING YOUNG PLAYERS

Igor Josan , Eugene Strikalenko Oleg Shalar

Kherson state university

Ways of improving the preparedness of young sports players through the use of special equipment. In study involved 40 young players aged 12-13 years. In the experimental group using auxiliary equipment took place at each training exercises combined with the integral character. It was established that the use of this technique in the training process of young players can significantly improve the technique elements of the game such as shot on goal and therefore increase the effectiveness of the players on the court. Found improvement execute strikes young players , like the gates and at a given distance . Changes in the experimental group were 45 55% , and in control 6 8%. When comparing the results of the control and experimental groups differences on tests bumps on accuracy and shot on goal proved to be significantly better players in the experimental group ($t = 3,218$ and $t = 3,819$, respectively, at $p 0,05$).

Key words: football players , technical training, support equipment , integrated exercise strikes on goal , hitting on accuracy .

ПОВЕДІНКОВИЙ КОМПОНЕНТ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЙОГО ВЛАСТИВОСТЕЙ У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ.

Андрій Казмірук, Наталія Стефанишин, Володимир Банах, Олександр
Бережанський

Львівський державний університет фізичної культури

Львівський національний університет ім. І. Франка

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса
Шевченка*

Постановка проблеми. Досягнення спортивних результатів вимагає від спортсмена великих затрат сил та часу, психологічних напружень. У зв'язку з цим зростає стійкий інтерес з боку спеціалістів спорту та фізичного виховання до проблем спортивної психології. Ряд вчених засвідчує про зростаючу роль психологічного фактора в успішності занять спортом, можливості використання внутрішніх психологічних резервів особистості спортсмена для підвищення спортивної майстерності та досягнення значних результатів у відповідальних змаганнях. Психологічні особливості спортсменів на сучасному етапі підготовки спортсменів в лижному двоборстві частково враховуються в тренувальному процесі, але на сьогоднішній день не розроблено типологічні моделі їх впливу на особистий результат спортсмена. Необхідність проведення подібних досліджень дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу в лижному двоборстві, виявити значимі для ефективної спортивної діяльності психологічні показники, їх динаміку в процесі тренувань та змагань. Результати визначення та впливу темпераменту на показники спортивних досягнень можуть стати одним із критеріїв відбору в лижних видах