эффективность действий игроков на площадке Выявлено улучшение выполнять удары юных футболистов, как по воротам, так и на заданное расстояние. Изменения составляли: в экспериментальной группе 45 - 55%, а в контрольной лишь только 6 - 8%. При сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп, различия по тестам удары на меткость и удары по воротам оказались достоверно лучшими у футболистов экспериментальной группы (t = 3,218 и t = 3,819 соответственно при p < 0,05).

Ключевые слова: футболисты, техническая подготовка, вспомогательное оборудование, интегральные упражнения, удары по воротам, удары на меткость.

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

спорту, зокрема в лижному двоборстві. Здійснення психологічної підготовки ґрунтується на типологічних особливостях темпераменту спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології спорту [4] ведуться дослідження психологічних показників спортсмена, які формуються і виявляються в процесі діяльності. Однією з цих властивостей автори виділяють темперамент, який характеризують як центральну властивість психодинамічної організації людини, що носить вроджений характер. Тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Темперамент є однією з найбільш значущих властивостей структури особистості.

Як вказує Воронова В. І. [1] темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі по інтенсивності і стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу і енергійності дій, а також по цілому ряду інших динамічних характеристик. Незважаючи на те, що робились неодноразові спроби дослідити проблему темпераменту, до теперішнього часу цю проблему відносять до розряду спірних і до кінця невирішених проблем сучасної психологічної науки.

Платонов В. М. [5] звертає увагу на залежність успіху в діяльності спортсменів високого класу від властивостей типу нервової системи і темпераменту, а також силу нервової системи і тих її проявів, які визначають високу працездатність і опір стресу, що виражається у відсутності зниження рівня досягнень в стані психічної напруги.

Визначення спортсменів з різними типами нервової діяльності на сучасному рівні розвитку спортивної науки можливі при детальному аналізі властивостей їх темпераменту.

Зв'язок з науковими планами, програмами, темами: Роботу виконано згідно з темою 2.4.6 „Психологічні проблеми підготовки та розвитку суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності у галузі фізичного виховання та спорту" Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106U010780) та темою прикладного дослідження на 2011 – 2012рр. „Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту" (номер державної реєстрації 0112U007926).

Мета дослідження – аналіз прояву властивостей поведінкового компоненту структури особистості у кваліфікованих лижників-двоборців.

Методи та організація дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Психологічне тестування. Для визначення прояву показників поведінкового компоненту (властивостей) структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців нами був використаний запитальник Айзенка (форма А). Методика містить три шкали: екстраверсії-інтроверсії, нейротизму та специфічну шкалу, призначену для оцінки відвертості досліджуваного, його ставлення до дослідження. Досліджуваному пропонується дати відповідь на 57 запитань, які спрямовані на виявлення звичного способу поведінки.

При аналізі результатів дотримувались наступних шкал.

Екстраверсія-Інтроверсія: 11 – 12 балів – середні значення, більше 15 – екстраверт, більше 19 – яскравий екстраверт, менше 9 – інтроверт, менше 5 – глибокий інтроверт.

Нейротизм: 9 – 13 середні значення нейротизму, менше 7 – емоційно стабільний, більше 15 – помірний невротик, більше 19 – виражений невротик (дуже нестабільний).

3. Методи математичної статистики використовувались для визначення наступних показників:

- визначення процентного співвідношення;
- *t-критерія Ст'юдента*, для параметричного розрахунку достовірних відмінностей різнорідних вибірок характеристик психологічних параметрів структури особистості.

Обчислення відбувалися за допомогою статистичної системи програм Statistica.

Дослідження проводились протягом 2006-2012 рр. В них взяли участь 61 кваліфікований спортсмен з лижного двоборства, члени збірних команд України, Російської Федерації, Казахстану, Польщі та Білорусії.

Результати дослідження та їх обговорення.

У процесі дослідження властивостей темпераменту кваліфікованих лижників-двоборців ми визначили, що спортсмени цього виду діяльності вирізняються середніми показниками по шкалі екстраверсії-інтроверсії та середніми значеннями рівня нейротизму (табл. 1).

Таблиця 1

Прояв властивостей темпераменту в кваліфікованих лижників-двоборців (за результатами тестування, n=61).

№	Властивості темпераменту	Середні значення M	Стандартне відхилення (SD)
1	Екставерсія-інтроверсія	13,88	2,85
2	Рівень нейротизму	12,39	2,98

При цьому, отримані дані наших досліджень, вказують на те, що серед спортсменів різного класу та стажу занять зустрічаються особистості інертні, неврівноважені, психологічно нестійкі, занадто збуджені, екстра- і інтровертовані, а також із слабкою нервовою системою.

Таким чином, на відміну від розповсюдженого переконання про залежність успіху в спортивній діяльності від властивостей типу нервової системи та темпераменту, можна говорити про те, що спортсмени високої кваліфікації можуть досягати високих спортивних результатів за будь-яких наявних властивостей.

Цілком ясно, що володіючи тими властивостями, які відповідають вимогам даної спортивної спеціалізації, а саме лижного двоборства, спортсмен при рівних умовах швидше та легше досягне в цьому напрямку успіху. Зрозуміло, що спортсмен з інертною нервовою системою, з рисами флегматичного темпераменту досягне значно менших успіхів, ніж спортсмен з рухливим типом нервової діяльності та рисами сангвінічного темпераменту.

Попри це, ми провели детальний аналіз всіх бланків обстежуваних спортсменів (тест Айзенка, форма А) для виявлення домінуючого типу темпераменту (рис. 1.).

У ході опрацювання результатів досліджуваних спортсменів виявлено, що в 45,9 % лижників-двоборців домінуючим є холеричний тип темпераменту, в 31,1 % сангвінічний та найнижчі показники є по флегматичному 13,1 % та меланхолічному 9,9 %. Ці результати підтвердили наукові дані Б. А. Вяткіна [2] про те, що у видах спорту, які характеризуються тривалою роботою великої інтенсивності (лижні перегони), а також в тих видах спорту, які вимагають високої координації та точності рухів (стрибки на лижах з трампліна) дуже мало виявлено спортсменів слабкого типу.

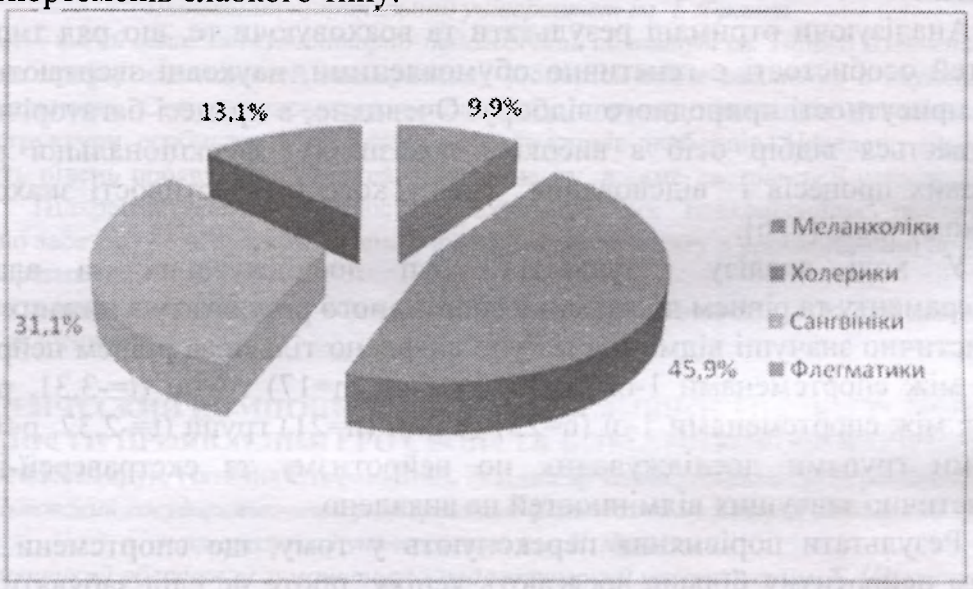

Рис. 1. Розподіл кваліфікованих лижників-двоборців за типами темпераменту (n=61).

Аналіз відповідей спортсменів на питання тесту показав, що у всіх двоборців є потреба постійно відчувати збудження від ризику, так званий адреналін.

Щодо інших показників запитальника, що характеризують «екстраверсію-інтроверсію», то спостерігаються їх середні значення, в окремих випадках показники, що вказують на повну екстраверсію досліджуваних. Цікавим є той факт, що серед спортсменів, які приймали участь в дослідженні, не виявлено жодного випадку глибокого інтроверта. Ми пояснюємо це тим, що специфіка виду діяльності впливає на природній відбір сильних особистостей. Насамперед, це схильність до ризику, сміливість, рішучість, а також високий рівень комунікативності. Це в основному лижники-двоборці, які мають холеричний та сангвінічний типи темпераменту [2, 3].

З метою з'ясування того, чи вплив специфіки виду діяльності впливає на розвиток психологічних якостей та властивостей структури особистості лижника-двоборця (які в свою чергу сприяють досягненню високого спортивного результату), ми поділили наших досліджуваних на три групи на основі досягнення ними спортивного результату, а саме: високий, середній та низький рівень досягнутого успіху.

Для визначення того, чи є статистично значущі відмінності між контрастними групами, а саме з високим та низьким спортивним результатом у

спортсменів лижників-двоборців, ми використали двовибірковий t-критерій Стюдента. Він застосовується для перевірки гіпотези про розбіжність середніх показників для двох вибірок. У ньому не передбачається рівність дисперсій двох генеральних сукупностей.

Під час порівняння наукових даних груп досліджуваних по поведінковому компоненту, які впливають на досягнення спортивного результату в стрибках на лижах з трампліна виявлено статистично значущі відмінності за рівнем нейротизму між спортсменами 1-ої (n=22) та 3-ої (n=16) групи (t=-5,18, p<0,001), та 1-ої (n=22) і 2-ої (n=23) групи (t=-2,27, p<0,004). За показниками екстраверсії-інтровесрсії статистично достовірних відмінностей не виявлено між жодними групами.

Аналізуючи отримані результати та враховуючи те, що ряд типологічних якостей особистості є генетично обумовленими, науковці звертають увагу на факт присутності природного відбору. Очевидно, в процесі багаторічних занять відбувається відбір осіб з високим показником функціональної рухливості нервових процесів і "відсіювання" тих, у кого ці властивості знаходяться на низькому рівні [1, 6].

У ході аналізу результатів груп досліджуваних за властивостях темпераменту та рівнем досягнення спортивного результату в лижних перегонах статистично значущі відмінності було виявлено тільки за рівнем нейротизму. А саме між спортсменами 1-ої (n=23) та 3-ої (n=17) групи (t=-3,31, p<0,002), а також між спортсменами 1-ої (n=23) та 2-ої (n=21) групи (t=-2,37, p<0,02). Між іншими групами досліджуваних по нейротизму та екстраверсії-інтроверсії статистично значущих відмінностей не виявлено.

Результати порівняння переконують у тому, що спортсмени з нижчим рівнем нейротизму більше досягають успіху, проте не слід забувати той факт, що властивості темпераменту в більшій мірі є генетично детермінованими.

Висновки. Отже, аналіз отриманих даних по властивостях темпераменту дає нам можливість стверджувати, що найкращих результатів в лижному двоборстві досягають спортсмени з нижчим рівнем нейротизму та середніми значеннями за шкалою інтроверсії-екстраверсії. Вони характеризуються такими якостями як: діяльність, енергійність, схильність до ризику, надійність, врівноваженість та спокій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Вяткин Б. А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б. А. Вяткин // Темперамент и спорт : ученые записки ИГПИ. – Пермь, 2001. – С. 159–164.
3. Вяткин Б. А. Опыт психологической подготовки к соревнованиям лыжников-гонщиков / Б. А. Вяткин // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию : сб. работ ин-тов физ. культуры. – М., 1968. – Вып. 6. – С. 209 – 214.
4. Коробейніков Г. В. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Д. Конєва, Г. В. Россоха //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць. – К., 2005. – № 6/7. – С. 71 – 74.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации /

В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

6. Ромаиин А. Н. Психорегулирующая тренировка лыжника-гонщика / А. Н. Романин // Лыжный спорт : [сб.]. – М., 1980. – Вып. 1. – С. 5 – 7.

АНОТАЦІЇ

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

Проблема прояву властивостей темпераменту у спортсменів є важливою в науковій та практичній діяльності. Стаття присвячена особливостям прояву показників поведінкового компоненту структури особистості кваліфікованих лижників-двоборців. Наведено дані, які характеризують рівень прояву властивостей темпераменту, а саме екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. Підкреслюється необхідність врахування цих психологічних показників особистості, що забезпечують високий рівень спортивного результату в удосконаленні процесу підготовки спортсменів.

Ключові слова: поведінковий компонент, структура особистості, лижники-двоборці, темперамент, властивості.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЕГО СВОЙСТВ В ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ

Андрей Казмирук, Наталия Стефанишин, Владимир Банах, Александр Бережанский
Львовский государственный университет физической культуры, Львовский национальный университет им. И. Франко
Кременецкий областной гуманитарно-педагогический институт им. Т. Шевченко

Проблема проявления свойств темперамента у спортсменов является важной в научной и практической деятельности. Статья посвящена особенностям проявления показателей поведенческого компонента структуры личности квалифицированных лыжников-двоеборцев. Приведены данные, характеризующие уровень проявления свойств темперамента, а именно экстраверсии-интроверсии и нейротизма. Подчеркивается необходимость учета этих психологических показателей личности, обеспечивающих высокий уровень спортивного результата в совершенствовании процесса подготовки спортсменов.

Ключевые слова: поведенческий компонент, структура личности, лыжники-двоеборцы, темперамент, свойства.

BEHAVIRAL COMPONENT OF SPORTSMAN'S PERSONALITY STRUCTURE AND PECULIARITIES OF ITS PROPERTIES DISPLAY IN NORDIC COMBINED SKIERS

Andrei Kazmiruk, Natalya Stefanyshyn, Volodymyr Banakh, Alexander Berezhanskyi
Lviv State University of Physical Culture, Lviv National University by the name of I. Franko
Kremenets Regional Humanitarian Pedagogical Institute by the name of T. Shevchenko

The problem of temperament properties display in sportsmen is an important issue in research and practice. The article is devoted to the peculiarities of display of the behavioral component indices in the personality structure of qualified Nordic Combined skiers. The data characterizing the level of display of temperament properties, namely extraversion-introversion and neurotism have been given. The necessity of taking into account these psychological indices of personality, providing a high level of athletic performance has been highlighted, especially in improving of athletes' preparation process.

Key words: behavioral component, personality structure, Nordic Combined skiers temperament, properties.