

варианта ответа в ранжированном виде. Только 24,3% юношей и 17,8% девушек на первое место поставили стремление «быть здоровым». Однако главным мотивом для возможных регулярных занятий физическими упражнениями (48,55% – юношей и 71,45% – девушек) назвали желание иметь «красивое телосложение». Остальные варианты ответов набрали абсолютно незначительную поддержку. Так вариант мотивации «знания о благоприятном влиянии физических упражнений на организм человека» не поставил на первое место никто из участников анкетирования. Вариант «нравится сам процесс занятия физическими упражнениями» поддержали чуть больше 6% юношей и 0% девушек. Но ведь практически все девушки уверяли, что испытывали удовольствие от занятий физическими упражнениями (вопрос №7), а в виде мотива этот фактор игнорируется (?!). Сопоставление результатов ответов на вопросы 7 и 10 наводит на мысль, что даже перед самим собой (напомним, что анкетирование было анонимным) наши студенты стараются выглядеть в несколько приукрашенном свете. Вариант мотива к регулярным занятиям ради «красивого телосложения» естественен в этом возрасте но, априори, не должен стоять на первом месте. Желание выглядеть «красиво» даже перед самим собой, скрытое в ответах на вопросы №5 и 7, и главный мотив для большинства студентов – «красивое тело» взаимосвязаны между собой и могут говорить о зарождающемся «нарциссизме» (особенно сильно эта тенденция выражена у девушек).

Естественно что, рассмотрев возможные мотивации к занятиям физическими упражнениями, мы попытались выяснить «Что вызывает нежелание регулярно заниматься физическими упражнениями?». На этот вопрос в анкете составителями было представлено 7 вариантов ответов, к ним мы добавили ещё один – «не считаю нужным», как обобщающий не вполне ясные для самого студента мотивы, ощущения и настроения, а также дающий повод задуматься о истинном отношении анкетированного к занятию физическими упражнениями. Главными причинами нежелания заниматься своим физическим развитием большинство студентов назвали «лень» (юноши – 46,9%; девушек – 62% и «нехватку времени» юноши – 21,85%; девушки – 17,25%). В целом, из 105 девушек и юношей совместно фактор «лени» назвали основным 54,1% опрошенных студентов. Из остальных вариантов ответов можно добавить «хроническое недосыпание» у девушек – 10,35%. Остальные варианты ответов набрали от 0% до 6%. Несмотря на то, что подавляющее большинство студентов (80% юношей и 70% девушек) сталкивались с негативными эмоциями во время занятий физическими упражнениями причиной нежелания заниматься регулярной двигательной активностью «негативное отношение к физическим нагрузкам» назвали лишь 6% юношей и 0% девушек.

В сравнении с данными приведенными И. Вржесневским [3], из которых 63,6% опрошенных студентов ссылались на лень, наши данные несколько более оптимистичны. Возможные причины расхождений в почти 10% в том, что он анкетировал только студентов посетивших менее 50% занятий. В целом выявление фактора «лени» как одного из основных негативно влияющих на отношение студентов к занятиям двигательной активностью подтверждает высказывание П. Слотердейка о том, что в мире «псевдовертикальности» «современные люди находят себя в готовой пластиковой упаковке для хранения лени» [8]. Можно сослаться также на мнение К. Ясперса относительно «...колоссальных изменений габитуса в следствии открытия лени, воплощенной в человеке, которая стала заметной с позиции берега» [9].

#### ВЫВОДЫ

1. Формирование адекватного отношения к своему физическому состоянию является одним из ключевых аспектов оптимизации физического воспитания учащейся молодежи. Отношение студентов в этой сфере зависит от целого ряда переменных, которые недостаточно изучены и учтены в педагогическом процессе физического воспитания.

2. Наблюдается определённая амбивалентность в отношении студентов к собственной двигательной активности, завуалировано выраженные в катахресе (фразеологии) «регулярные физические упражнения приносят мне удовольствие они также безусловно необходимы, но не мне и не сейчас».

3. Ощущается необходимость дополнительных прогностических исследований и специального междисциплинарного дискурса в контексте реального видения студентами места двигательной активности в жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.

**ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ** предусматривает исследования в определении приоритетов в отношении студентов к индивидуальной двигательной активности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн.2. – 342 с.
2. Вржесневский И.И. Мотивация студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями в контексте междисциплинарного дискурса. Науковий часопис / Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48) 14. – С. 21-24.
3. Вржесневский И.И. Неучтённые факторы педагогики двигательной активности в контексте поиска перспектив физического воспитания студенческой молодежи. Вісник НАУ / Серія педагогіка, психологія: зб. н. пр. «НАУ – друк» 2015 вип.№7 стр.30-57.
4. Торндайк Э. Процесс учения у человека. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1935. – 160 с.
5. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. □ New York: Mc Graw-Hill, 1977. □ 42 p.
6. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. □ New York: Prentice-Hall. 1964.
7. Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. □ 1987/ □ N 1. □ P. 1□9.
8. Sloterdik P. Du mußt dein Leben ändern. – Frankfurt am Main^ Suhrkamp; 2009. – S.723.
9. Jaspers K. Ursprung und Ziel der Geschichte (zuerst 1949)/ - Munchen, 1963. – S.22f.

**Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Біленький П.М.**

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького  
Львівське вище професійне політехнічне училище**

#### ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМІВ В ПАРАХ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ БІОЛОГО – ТЕХНОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

*Профільна фізична підготовка, як невід'ємна частина фізичного виховання студентів, повинна здійснюватись із*

врахуванням умов та характеру їх майбутньої професійної діяльності, а отже, містити в собі складові елементи профільної фізичної підготовки, для формування професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для покращення стійкості організму до впливу навколишнього середовища. В системі фізичного виховання профільна фізична підготовка отримала значення важливого соціально-економічного фактора, оскільки вона забезпечує активну адаптацію людини до складних видів трудової діяльності, його спеціальну фізичну готовність і, загалом, сприяє становленню професійного типу особистості. Профільна фізична підготовка повинна забезпечувати профілактику професійних захворювань, знімати психологічну та фізичну втоми котра накопичується в процесі робочого дня працівника, підвищувати психоемоційний стан.

**Ключові слова:** профільна фізична підготовка, психоемоційний стан, психологічна втоми, фізична втоми, професійна діяльність, наукове дослідження, експеримент, студенти.

**Семенов Б.С., Приставский Т.Г., Биленький П.М. Влияние тренировочных режимов в парах на психоэмоциональное состояние и специальную работоспособность студентов биолого – технологического факультета.** Профильная физическая подготовка, как неотъемлемая часть физического воспитания студентов, должна осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а следовательно, содержать в себе составляющие элементы профильной физической подготовки для формирования профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию окружающей среды. В системе физического воспитания профильная физическая подготовка получила значение важного социально-экономического фактора, поскольку она обеспечивает активную адаптацию человека к сложным видам трудовой деятельности, его специальную физическую готовность и, в целом, способствует становлению профессионального типа личности. Профильная физическая подготовка должна обеспечивать профилактику профессиональных заболеваний, снимать психологическую и физическую усталость, которая накапливается в процессе рабочего дня работника, повышать психоэмоциональное состояние.

**Ключевые слова:** профильная физическая подготовка, психоэмоциональное состояние, психологическая усталость, физическая усталость, профессиональная деятельность, научное исследование, эксперимент, студенты.

**B.S. Semeniv, T.G. Prystavskiy, P. M. Bilenkiy. The influence of training modes in pairs on emotional state and performance of the special students of biology and technology faculty.** Specialized physical training as an integral part of physical education students must take into account the circumstances and character of their future professional activity and, therefore, contain elements of specialized physical training for the formation of professionally necessary physical qualities, skills, knowledge, and to increase the body's resistance to the effects of the environment. In the system of physical education specialized physical training has received an important socio-economic factor because it provides active human adaptation to complex types of work as his special physical readiness and, overall, contributes to the formation of professional personality type. Specialized physical training should ensure the prevention of occupational diseases, relieve psychological and physical fatigue which is accumulated in the process of the working day of the employee, and improve psycho-emotional state.

**Key words:** specialized physical training, emotional state, mental fatigue, physical fatigue, and professional activities, scientific research, experiment, and students.

**Постановка проблеми та її зв'язок із науковими чи практичними завданнями.** Однією із найважливіших постановок для профільної фізичної підготовки є підбір адекватних засобів фізичної культури та спорту, який найкраще вирішує завдання з адаптації студента до майбутньої професійної діяльності з метою забезпечення людині, необхідного міцного здоров'я, високого рівня окремих рухових навичок, найповнішої відповідності її фізичних і психологічних якостей характеру вибраного виду майбутньої професійної діяльності [2, 4]. Науковцями з фізичної культури та спортивної фізіології сформовані завдання профільної фізичної підготовки, одним із яких є покращенням психологічної стійкості та психофізіологічного стану до майбутньої професійної діяльності, змісту і характеру праці, а саме: велика моральна та матеріальна відповідальність процесу трудової діяльності в сучасних умовах науково – технічного прогресу, монотонність праці, настання втоми як фізичної так і психологічної та ін. [1, 3, 5]. З аналізу науково – методичної літератури можна стверджувати, що в основу профільної фізичної підготовки вкладено наукові роботи таких науковців як Р.Т.Раєвського, С.А.Полієвського, В.А.Романенка, які адаптували рухову активність з фізичної культури та спорту до трудової діяльності, а також результати наукових досліджень фахівців, що адаптували результати рухової активності в процесі фізичного виховання студентської молоді відносно до умов професійної діяльності [3, 4, 6].

Зокрема, в дослідженнях В.А. Романенка, розкрито механізми втоми, від яких багато в чому залежить стратегія всієї діяльності по забезпеченню високої професійної діяльності людини, враховуючи й ту частину, яка залежить від її психологічного та фізичного стану [4].

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького, кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров'я, спільно з профільними кафедрами біолого – технологічного факультету.

**Об'єкт дослідження** - процес фізичного виховання студентів біолого – технологічного факультету Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького.

**Предмет дослідження:** вплив засобів фізичної культури та спорту під час рухової активності на заняттях фізичного виховання на психоемоційний стан студентів біолого – технологічного факультету.

**Аналіз останніх наукових досліджень з розв'язання цієї проблеми.**

Питаннями застосування засобів фізичної культури та спорту в процесі фізичного виховання для підвищення психоемоційного стану студентів та збільшення спеціальної професійної працездатності займались: Присяжнюк С.І.,

Завидівська Н.І., Раєвський Р.Т., Романенко В.А., Лапшина Г.Г., Філінков В.О., [ 1, 4, 6]. В багатьох наукових дослідженнях зображена принципова можливість розвитку і вдосконалення професійно важливих фізичних, психологічних якостей та навичок засобами фізичної культури і спорту. З деяких досліджень випливає те, що існує можливість суттєвого розвитку професійно важливих якостей, вмінь та навичок (Альошев Н.В., Присяжнюк С.І., Лапшина Г.Г., Раєвський Р.Т., Романенко В.А.). Цілеспрямовані наукові дослідження успішно проводились для розвитку та вдосконалення різних фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок: координаційних здібностей, точності рухових відчуттів [2, 4, 7], рухової реакції та швидкості рухової реакції в певних діях [3, 6], вестибулярної стійкості [4].

У наукових працях багатьох науковців з фізичного виховання та фізіології [3, 4, 6] доведено, що низький рівень фізичної та психологічної працездатності призводить до швидкої втоми та перевтоми, в першу чергу психологічної так як сучасних умовах науко – технічного прогресу проходить зменшення застосування частки великих м'язових зусиль та велике навантаження припадає на роботу центральної нервової системи, такі навантаження приводять до великої кількості помилок в процесі навчання та професійної діяльності, зривів під час трудової діяльності, зниження творчої активності. В зв'язку з цим профільна фізична підготовка повинна забезпечувати профілактику професійних захворювань, знімати психологічну та фізичну втому котра накопичується в навчально – виховному процесі студента, та в режимі робочого дня працівника, підвищувати спеціальну професійну діяльність працівника, підвищувати психоемоційний стан.

В результаті аналізу науково - методичних літературних джерел можна стверджувати, що вивчення проблеми підняття психоемоційного стану студентів біолого – технологічних факультетів в процесі навчання, зняття психологічної втоми в процесі навчання, підвищення спеціальної професійної працездатності, профілактики професійним захворюванням на сьогоднішній день недостатньо висвітлено, все це вказує на користь подальших досліджень з окресленого питання.

#### Методи дослідження:

1. Аналіз науково – методичних літературних джерел.
2. Психофізіологічні (емоційна активність за методикою САН, тест розташування чисел, об'єм уваги, концентрація та переключення уваги, ЧСС, АТ, ЧД, ЖЄЛ).
3. Педагогічні методи спостереження.
4. Спеціальна професійна працездатність (кількість переглянутих знаків).
5. Математичні методи обробки результатів наукового дослідження.

#### Постановка завдань наукового дослідження.

Для досягнення мети були поставлені наступні завдання:

1. Визначити експериментальним шляхом комплекси вправ, які знімають психологічну втому в режимі робочого дня студентів біолого – технологічного факультету.
2. Підвищити рівень спеціальної працездатності студентів в процесі навчання засобами фізичної культури та спорту.
3. Визначити комплекс засобів з фізичної культури та спорту та підвищення психоемоційного стану студентів біолого – технологічного факультету в процесі фізичного виховання.

#### Виклад основних результатів наукового дослідження.

Відповідно до особливостей праці інженерів - технологів з виготовлення продукції тваринництва і висунутих у зв'язку з цим вимог до процесу підготовки студентів експертним голосуванням було визначено підбір фізичних вправ та тренувальних режимів, направлених на розвиток виявлених психофізіологічних можливостей майбутнього працівника з виготовлення продукції тваринництва, експертами виступили викладачі профілюючих кафедр та викладачі кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, це гімнастичні вправи та тренувальні режими які б здатні були забезпечити профілактику професійних захворювань, підвищення психоемоційного стану та зняття психологічної втоми в процесі навчання, підвищення спеціальної професійної працездатності. Для визначення необхідного тренувального комплексу фізичної культури та спорту були складені по три експериментальні комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів. Кожен з трьох експериментальних комплексів в обох випадках складався з адекватних комплексів фізичних вправ для професії технолога з виготовлення продукції тваринництва з переважною орієнтацією на витривалість (1-а група), швидкодію – силові та координаційні вправи в парах (2-а група) і силу (3-я група). Кожна група складалась з однакової кількості людей – по 12 осіб в групі. Головним завданням спеціально підібраних фізкультурно-спортивних засобів було ліквідувати втому, отриману під час виконання спеціальної професійної роботи протягом двох годин. За визначенням експертів профільних кафедр виконана професійна діяльність студентами майбутніми фахівцями з виготовлення продукції тваринництва відповідала середньому рівню складності.

По закінченні виконання професійної роботи у студентів кожної з трьох експериментальних і контрольної групи був організований навчальний процес за програмою Міністерства освіти і науки України, був визначений рівень функціонального стану за показниками, що відображають специфіку діяльності майбутнього фахівця з виготовлення продукції тваринництва: спеціальна працездатність визначалася за такими показниками як розумова працездатність, увага, концентрація та переключення уваги, об'єм уваги. Дані вказаного досліджування зображені на рисунках 1-2, та таблиці 1.

Таблиця 1

#### Зміни показників спеціальної працездатності під впливом фізичної роботи з різними руховими режимами

Групи	К-ть осіб	Кількість переглянутих знаків				Величина приросту, в %	Відмінності з контр. гр. t; p	Відмінності між групами t; p
		вихідний рівень		після тренування				
		$X \pm Mx$	$\sigma$	$X \pm Mx$	$\sigma$			
Контрольна*	12	61,0 $\pm$ 2,7	0,9	62,2 $\pm$ 2,9	1,0	2	-	-
Перша експ. (перший режим тренування - витривалість)	12	64,0 $\pm$ 2,3	0,8	55,0 $\pm$ 6,4	2,1	-22	1,2 p > 0,05	2,5 p < 0,05
Друга експ. (другий режим тренування – швидкодію –	12	62,6 $\pm$ 2,1	0,7	102,1 $\pm$ 18,3	6,1	62,8	2,1	0,4

силові вправи в парах)							$p > 0,05$	$p < 0,05$
Третя експ. (третій режим тренування - сила)	12	61,8±3,2	1,1	93,0±11,4	3,8	50,5	2,7 $p < 0,05$	3,0 $p < 0,05$

Студенти всіх трьох експериментальних і контрольної груп після виконання двохгодинної розумової роботи отримали відносно однаковий рівень психологічної втоми, відносно однаковий рівень функціонального стану, про що свідчить порівняння зареєстрованих в різних групах даних  $P < 0,05$ . Після дослідження студенти кожної групи проходили 1,5-годинне тренування, в основу якого були вкладені комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів, описані раніше, після чого знову були зареєстровані описані вище показники функціонального стану студентів.

В результаті тренувального заняття, направлено на підняття психоемоційного стану студентів, зняття психологічної втоми в процесі робочого дня, збільшення професійної працездатності, функціональний стан студентів всіх груп змінився. Проте аналіз отриманих даних показує, що за своїм напрямком тренувальні режими і зумовили різні зміни функціонального стану студентів. Так, режим тренування, спрямований на витривалість, не лише не зняв втоми після професійної діяльності, а навпаки, ще більше її посилив. Про це свідчать показники кількості побачених при редагуванні рядків, які зменшились на 9 рядків з  $64,0 \pm 2,3$  до  $55,0 \pm 6,4$ .

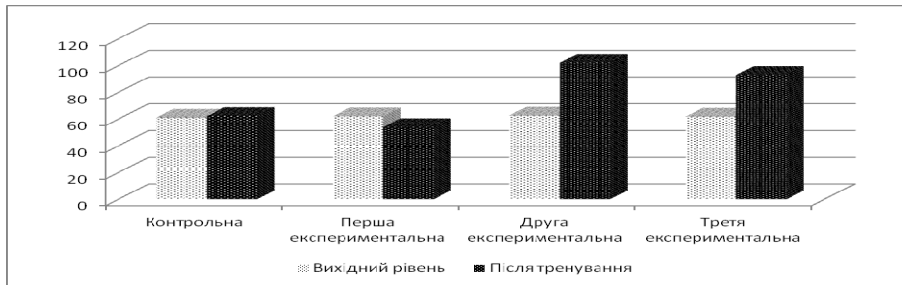


Рис. 1. Зміни показників спеціальної працездатності під впливом фізичної роботи з різними руховими режимами

Інша ситуація спостерігалась в групі №3, в якій використовувався тренувальний режим, спрямований на силові вправи. Як видно з рисунку 1-2, та таблиці 1 в цій групі в функціональному стані студентів були в основному зареєстровані позитивні зміни. Проте порівняння показників, отриманих до і після тренування, показує, що вказані позитивні зміни, не настільки суттєві. Необхідний для нас виражений ефект вдалося отримати в другій експериментальній групі, де, як відомо, застосовувались тренувальні комплекси вправ в парах спрямовані на розвиток швидко – силових якостей. У цьому випадку за всіма показниками були зареєстровані яскраво виражені та достовірні позитивні зміни. Так, студенти цієї групи після тренувального режиму на 62,8 % збільшили свою спеціальну працездатність, ніж до тренування, збільшився їхній психоемоційний стан за даними тесту САН на 45,9 %.

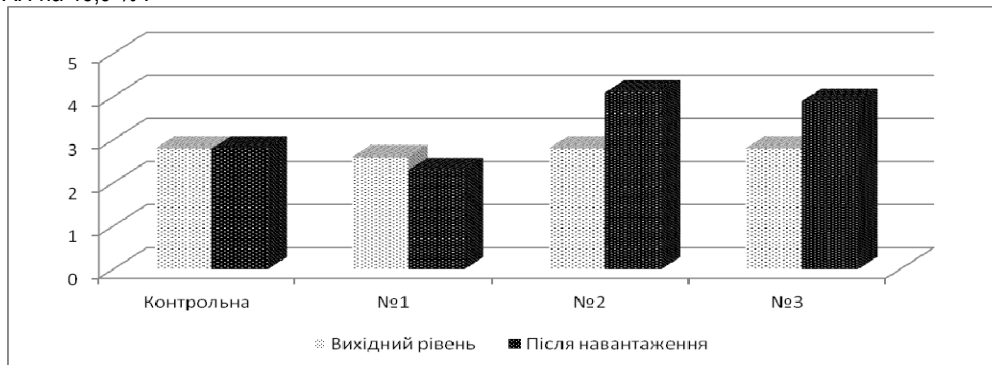


Рис. 2. Зміна активності (од.) студентів біолого – технологічного факультету за даними тесту САН під впливом різних рухових режимів

### ВИСНОВКИ

Зображений вище аналіз отриманих нами експериментальних даних дозволяє свідчити про те, що для досягнення поставленої мети в підвищенні спеціальної професійної працездатності студентів біолого – технологічного факультету, та подолання психологічної втоми потрібно використовувати гімнастичні вправи та тренувальні режими, спрямовані на розвиток швидко – силових якостей в парах. Отриманий нами результат знаходить своє обґрунтування і в науково – методичній літературі, згідно з якою короткотривалі вправи більшої інтенсивності розвитку швидко – силових якостей призводять до активізації центрів кори головного мозку, покращують короткотривалу зорову пам'ять, позитивно впливають на психоемоційний стан людей котрі використовують такі тренувальні режими.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник / С. І. Присяжнюк. - К.: Центр учебной литературы, 2008. - 504 с.
2. Пирогова Е.А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / [Пирогова Е.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П.]. — К. : Здоров'я, 1986. — 152 с.
3. Полиевский С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. — М. : ФиС, 1988. — 160 с.
4. Романенко В. А. Двигательные способности человека: навч. посібник / В.А. Романенко.- Д.: «Новый мир», 1999. –

5. Семенів Б. С. Професійно - орієнтована фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. / Б.С. Семенів, Г.Г. Лапшина. - Львів, 2012. - 144 с.
6. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, Ф. В. Панченко. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
7. Balsevich V.K. Methodological Bases Of Human Ontokineziology // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. - Jyväskylä. - 2002. - P. 178.
8. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
9. Lanka J. Shot Putting. In Zatsiorsky V.M. (ed) Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. LTD. Oxford, 2000. – P. 435-457.
10. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. - 726 p.
11. World Health Organization. The global burden of disease: 2004 update. Geneva, World Health Organization, 2008 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.who.int/topics/global\\_burden\\_of\\_disease/en](http://www.who.int/topics/global_burden_of_disease/en)

**Сиваш І.С., Широкоступ Р.М.**

**Національний університет фізичного виховання та спорту України**

### **КОМПОНЕНТИ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ**

*Досліджено структуру фізичної підготовленості юних футболістів у тренувальному макроциклі. Встановлено, що фізичний розвиток юних футболістів на початку підготовчого періоду тренування структура фізичної підготовленості визначається п'ятьма збірними факторами. Досліджено що в міру підвищення підготовленості спортсменів факторна модель структури фізичної підготовленості змінюється. Результати отриманого експериментального матеріалу дозволили за допомогою факторного аналізу визначити компоненти фізичної підготовленості футболістів.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, антропометричні показники, фізичні показники, компоненти фізичної підготовленості, індивідуалізація.

**Сиваш І.С., Широкоступ Р.М. Компоненты структуры физической подготовленности футболистов в годичном цикле тренировки.** Исследована структура физической подготовленности юных футболистов в тренировочном макроцикле. Установлено, что физическое развитие юных футболистов в начале подготовительного периода тренировки определяется пятью сборными факторами. Исследовано, что по мере повышения подготовленности спортсменов факторная модель структуры физической подготовленности меняется. Результаты полученного экспериментального материала позволили с помощью факторного анализа определить компоненты физической подготовленности футболистов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, антропометрические показатели, физические показатели, компоненты физической подготовленности, индивидуализация.

**Syvash I.S., Shirokostup R.N. Structure components of physical fitness of players in a year cycle of training.** Among the topical issues in the planning of physical training is what most often comes to the fore only the development of motor skills, not harmonious combination of morphological and functional properties of the body, improve health, education, development and improvement of motor skills. The tasks of physical training vary depending on the stage of preparation and age-appropriate players. The structure of the physical fitness of young players is investigated in training macro cycle. It was found that the physical development of young players at the beginning of the preparatory period of training is determined by five teams of factors. The main tasks of physical training are: strengthening the health of players, increasing the morph-functional capabilities, education and improvement of motor characteristics. There are general and special physical training. General physical training provides a versatile development of physical abilities, development of special physical qualities and functionality specific to football. During physical training occupies an important place individualization of training load and the magnitude and the direction, as the young players the same age group in terms of physical fitness and skills development are very different. Considering that motor skill more successfully formed on the basis of sufficient physical fitness in the classroom with students of 1st year of study approximately 50% of time is devoted to physical training. In the second year of study time for physical training is somewhat reduced by increasing the time for technical training. It is experimentally proved that the development of technology ownership depends largely on the level of physical qualities. Is investigated that with an increase in preparedness of sportsmen factor model of physical fitness of structure changes. The results obtained allowed the experimental material with the help of factor analysis to determine the components of the physical fitness of the players.

**Key words:** physical training, anthropometric parameters, physical parameters, components of physical fitness, individualization.

**Актуальність дослідження.** Рівень розвитку сучасного футболу ставить високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів. Серед актуальних проблем в процесі планування фізичної підготовки найчастіше, на перший план виходить тільки розвиток рухових якостей, а не гармонійне поєднання розвитку морфо-функціональних властивостей організму, зміцнення здоров'я, виховання, розвиток та вдосконалення рухових вмінь та навичок [1]. Однак задачі фізичної підготовки футболістів змінюються в залежності від етапу підготовки та вікових особливостей. Відомо, що будь-яка підготовка спортсмена, залежить, перш за все, від особливостей навчально-тренувального процесу, а також врахування тренером всіх складових частин, різних видів підготовки, адже кожен вид підготовки футболіста тісно пов'язаний між собою[2, 8]. На початковому етапі тренувань, фізична підготовка необхідна для гармонічного розвитку організму дітей, та в подальшому правильному формуванню основних