

забезпечення входження науково-педагогічної еліти закладу в міжнародне наукове співробітництво; організація та проведення мовних курсів для студентів, аспірантів і співробітників; організація стажування студентів, аспірантів і співробітників; організація стажування студентів ВНЗ в підрозділах МЗС України контактів з навчальними закладами Австрії, Німеччини, Швейцарії, Великобританії (університет м. Нотінгем) та ін. Потрібно відмітити, що більшість заходів виконано.

У 2004-2005 н.р. у НАДПС України проведено Міжнародну науково-практичну конференцію «Єдиний економічний простір: сутність, проблеми та механізми реалізації», ряд кафедральних конференцій, круглих столів, диспутів щодо інтеграції України в європейський освітній простір. 12-13 травня 2005 р. пройшли треті Ірпінські міжнародні педагогічні читання «Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти», на яких широко висвітлювалась проблема входження України у Болонський процес. Робота, проведена персоналом ВНЗ на фінансовому факультеті, довела, що використання модульної форми організації навчання позитивно впливає на інтенсифікацію навчального процесу, систематизацію засвоєння навчального процесу, підвищення мотивацій та відповідальності студентів за результати навчання, забезпечення стабільного психологічного стану студентів завдяки проведенню наскрізного контролю та складання семестрових екзаменів за особистим бажанням з метою підвищення отриманої підсумкової оцінки, або в разі отримання незадовільної оцінки – за результатами модульного контролю.

Водночас проміжні результати експерименту показали ряд проблем, протиріч, недоліків, над якими в даний час працює весь науково-педагогічний персонал. Основну увагу звернуто на необхідність вирішення наступних питань:

- розробка нового покоління науково-методичного забезпечення навчальних дисциплін та нових засобів контролю знань (в тому числі за допомогою ПЕОМ) та удосконалення організації індивідуальної та самостійної роботи студентів;
- посилення вивчення студентами іноземних мов, враховуючи можливість навчання за кордоном, участі в міжнародних семінарах, конференціях та забезпечення бібліотеки іноземною літературою з метою використання її в навчальному процесі;
- укрупнення навчальних дисциплін з метою уникнення дублювання їх змісту та розробка структурно-логічних схем, яка дозволить визначити тих чи інших дисциплін тощо.

З 1 вересня 2005 року з метою продовження педагогічного експерименту щодо запровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у Національній академії наказом № 809 від 29.04.2005 року прийнято рішення на всіх факультетах денної форми навчання запровадити кредитно-модульну систему організації навчального процесу. Слід сказати, що з 2008-2009 навчального року за пропозиціями кафедр до «Тимчасове положення про систему підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу студентів» внесено суттєві зміни і доповнення, за якими майже всі студенти повинні складати екзамени, що сприятиме більшій відповідальності їх за вивчення навчальних дисциплін.

Згідно з наказом ректора № 640 від 05.04.2005р. «Про підготовку та випуск інформаційних пакетів», в ВНЗ розроблено та запроваджено три основних елемента ECTS: інформаційний пакет; договір про навчання між студентами і вищим навчальним закладом; академічну довідку оцінювання знань за системою ECTS.

Налагоджено співпрацю відділу міжнародних зв'язків з Департаментом міжнародного співробітництва та європейської інтеграції Міністерства освіти та науки. Досягнута домовленість про можливість участі ВНЗ в програмах навчання у закордонних навчальних закладах, починаючи з 2005 року.

На 2005-2006 н.р. урядом Республіки Польща оголошено черговий, третій, тур Стипендіальної програми, яка була розпочата у 2003 році для молодих науковців ряду країн Європи та Азії, в тому числі України. Стипендіальна програма призначена для молодих науковців у наступних галузях: міжнародні стосунки, історія, політологія, соціологія, етнологія, культурознавство, суспільна психологія, адміністрація та управління. Крім цього, підписано угоду з Вищою школою обліку та комерції м. Познань (Польща); налагоджується співпраця з університетом ім. М. Складовської-Кюрі (м. Люблін, Польща); тривають переговори з Податковою академією Південно-Африканської Республіки.

ВИСНОВКИ. Університет докладає зусиль щодо входження до Європейського освітнього простору. Сьогодні він працює над завершенням реформи наукових ступенів згідно з європейськими стандартами: триступенева система бакалавр-спеціаліст-магістр суттєво відрізняється від європейських традицій за змістом, методами викладання, не є відповідною ступеням бакалавра та магістра у європейських ВНЗ. Кафедри працюють над зміною філософії навчання та викладання, впровадженням орієнтованих на студента підходів до викладання, тобто переходу від стратегії викладання до стратегії навчання, до використання педагогічних технологій, спрямованих на заохочення до набуття самостійних знань та наукових досліджень студентів, впровадженням чіткої системи критеріїв оцінки знань та вмінь студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В.П. Педагогічна освіта України: Болонські виклики та напрями модернізації // Практична філософія / - 2004. - № 1. - С.124-129.
2. Велика хартія університетів. Болонья, 18 вересня 1988 року: (Електронна версія). Режим доступу: http://www.osvita.org.ua/xfiles/bologna/prehist/mc_ukranian.pdf.
3. Madsein K.B. Modern Theories of Motivation K.B.Madsein. – Copenhagen, 1999.
4. Reform Strategy of Education in Ukraine: Educational Policy Recommendation. – Kyiv: K.I.S., 2003. – 280 p.
5. Ortiz M. La Defensa personal policial y Buguei / Ortiz M.- FALMA, Granada, Espana, 1999. – s. 109-120.

Терещенко В.І., Руденко Б.В.

Національний університет державної податкової служби України

КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Проблема непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям по праву может быть отнесена к числу наиболее важных, требующих глубокого научного обоснования, поскольку ее практическая реализация определяет достижения спортсменов на главных соревнованиях, включая чемпионаты мира, Олимпийские игры и др.

Ключевые слова: спортсмен, соревнование, тренировочный процесс, объем, интенсивность, десятиборье.

Терещенко В.І., Руденко Б.В. «Критерії готовності спортсменів до змагань» Проблема безпосередньої підготовки спортсменів до змагань по праву може бути віднесена до числа найбільш важливих, вимагають глибокого наукового обґрунтування, оскільки її практична реалізація визначає досягнення спортсменів на головних змаганнях, включаючи чемпіонати світу, Олімпійські ігри та ін.

Ключові слова: спортсмен, змагання, тренувальний процес, обсяг, інтенсивність, десятиборство.

Tereschenko V.I., Rudenko B.V. «Criteria of readiness sportsmen to competitions». The problems of the direct training of sportsmen to competitions can be related to the most important, needing the scientific in-depth argumentation as far as the practical realization defines the results of sportsmen in the main competitions including the world championship, Olympic games, etc. The analysis of the Ukrainian and foreign athletes' performance in the main competitions of the season shows that the overwhelming majority of sportsmen does not achieve their best results. The existing situation is proved by the research where it is mentioned that only 15-20 (fifteen – twenty) per cent of athletes, swimmers, and weightlifters that take part in the most outstanding competitions achieve their best results of the season there. The rest shows their best results before and after main competitions. One of the main reasons of such a tendency can be considered the absence of scholar researches that are connected with the optimization of the training process on the phase of direct before-emulative training to the crucial competition; during this training there is the necessity to accumulate the conditions for the maximum ability performance of a decathlon competitor. The analysis of the specific literature and the experience in the training of high qualification sportsmen gives the possibility to ascertain that from the general-theoretical and methodological points of view the problem of the direct training of sportsmen to competitions is not sufficiently developed yet and can be solved on the basis of the scientific reasoning of the notion "the direct training for competition" including the wording of goal, objective, the principle means and methods, the length of corresponding phase, its structure, place in the general system of sportsmen training, criteria of the training effectiveness and the sportsmen readiness for a competition. Analyzing the poor performance of the Ukrainian all-round athletes in the world championship of 2015 and in the XXX Olympic Games, we came to the conclusion that one of the main reasons of the poor performance of our decathlon competitors in these competitions should be considered the errors in the direct training for the com

Key words: Sportsman, competition, training process, volume, intensity, decathlon.

Постановка проблеми. Связь работы с важными научными программами или практическими задачами. Возросший уровень спортивных результатов за последние годы во многих видах спорта, в том числе и в десятиборье, является следствием значительного увеличения объема тренировочных нагрузок. Дальнейший рост спортивных результатов может быть обеспечена в значительной степени за счет повышения качественной стороны тренировочного процесса. Анализ специальной литературы и опыта подготовки спортсменов высокой квалификации позволяет констатировать, что с общетеоретических и методологических позиций проблема непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям еще недостаточно разработана и может быть разрешена на основе научного обоснования понятия «непосредственная подготовка к соревнованиям», включая формулировку цели, задач, его структуры, места в общей системе подготовки спортсменов, критериев эффективности тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. Анализируя неудачное выступление украинских многоборцев на чемпионате мира 2015 года и на 30-х Олимпийских играх мы пришли к выводу, что одной из основных причин неудачи наших десятиборцев в этих соревнованиях следует считать просчёты в непосредственной подготовке к соревнованию. На современном этапе развития спорта высших достижений рост результатов в значительной степени определяется эффективностью использования средств, направленных на интенсификацию приспособительных реакций различных систем организма спортсменов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. При этом мы рассматриваем возможность оптимизации структуры и содержание этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, как важное условие обеспечения максимального уровня реализации двигательного потенциала в процессе соревновательной деятельности. Анализ научно-методической литературы, посвященной теории и методике десятиборья и практического опыта, позволяет сделать вывод, что имеется ряд вопросов в подготовке высококвалифицированных десятиборцев, которым уделено недостаточное внимание. К их числу необходимо отнести вопрос о планировании нагрузки при непосредственной подготовке к основным соревнованиям сезона. Именно в этот момент окончательной «шлифовке» спортивной формы нерациональное распределение нагрузок может зачеркнуть всю предшествующую работу, а тренерам, даже с большим стажем тренерской деятельности, зачастую приходится работать интуитивно, основываясь на эмпирическом опыте. Анализ чемпионата мира по легкой атлетике 2015 года и других соревнований позволяющие аргументировать ряд частных вопросов проблемы предсоревновательной подготовки, а именно – обосновать некоторые критерии готовности спортсменов к соревнованиям, в том числе: уровень спортивных результатов того или иного атлета и стабильность выступления в предшествующих соревнованиях. Эффективность этого критерия не высока – менее 50% надежности.

Цель, задачи работы, материал и методы исследования:

1. Изучить структуру и содержание тренировочной нагрузки квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона. Изложение основного материала исследования:

2. Успех в соревнованиях обеспечивается длительной подготовкой, однако принципиальное значение имеет непосредственная предсоревновательная подготовка, с помощью которой спортсмены должны привести себя в состояние высокой и наивысшей работоспособности. В работе используются методы анализа и обобщения научной, методической литературы.

Изложение основного материала исследования. Успех в соревнованиях обеспечивается длительной подготовкой, однако принципиальное значение имеет непосредственная предсоревновательная подготовка, с помощью которой спортсмены должны привести себя в состояние высокой и наивысшей работоспособности.

Опыт спортивной практики подсказывает, что неправильное построение последних тренировочных занятий может свести на нет результаты многолетнего труда спортсмена. Наоборот, рациональное построение тренировочного процесса в этот промежуток времени может способствовать повышению спортивных достижений.

Основными средствами, применяемыми на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, являются специально-подготовительные упражнения, максимально близкие к соревновательным по форме, структуре. Выбор средств зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, уровня их подготовленности, степени тренированности.

Объем тренировочной работы на данном этапе резко сокращается. Причем в первые дни мезоцикла объем работы сокращается в 2-3 раза по сравнению с объемом регистрируемых на предыдущих этапах, когда решались задачи базовой подготовки. Величина объема работы планомерно сокращается от одного тренировочного дня к другому. Интенсивность упражнений на этом этапе приближается к максимальной.

Применяются упражнения, близкие по структуре и условиям выполнения к соревновательным. Используя активный отдых, повышают работоспособность, имитируют полное восстановление между занятиями. В практике эмпирически сложилось значительное число вариантов подведения спортсмена к выступлению в ответственных соревнованиях. Соревновательный период характерен тем, что спортсмену необходимо длительное время сохранять высокий уровень специальной физической, технической подготовленности, приобретенной в подготовительном периоде. Достичь этого можно применяя соревновательные и близкие к ним специально-подготовленные упражнения физических качеств. Оптимальное построение тренировки в соревновательном периоде требует дифференцированного, научного подхода к организации предсоревновательной подготовки спортсменов.

Для объективизации процесса непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется:

- Выявить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств;
- Установить оптимальное сочетание нагрузок и полноценного отдыха;
- Усовершенствовать диагностик оценки функционального состояния спортсмена;
- Разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих подготовить спортсмена к конкретному старту.

Особое внимание в соревновательном периоде следует уделять построению тренировочных занятий в дни непосредственной подготовки к соревнованиям. Тренировка в этот период строится сугубо индивидуально и на ее организацию влияют многие факторы. Однако, несмотря на индивидуальный характер тренировки в это время, имеется ряд общих положений. Не рекомендуется добиваться дальнейшего повышения специальной выносливости, большого объема работы. В соревновательном периоде важным является не только количество тренировочных занятий, но и качественное построение мезоциклов:

- 1 – дней тренировочных занятий;
- 2 – дней отдыха;
- 3 – дней разминки.

В предсоревновательных мезоциклах рекомендуется моделировать режим предстоящих соревнований. Непосредственная подготовка к ответственным соревнованиям является принципиально важным пунктом к дальнейшим достижениям спортсмена, волнообразное изменение нагрузок обусловлено закономерностями, которые проявляются в том, что динамика объема тренировочных нагрузок опережает динамику спортивных результатов.

При непосредственной подготовке к соревнованиям в видах спорта, где решающее значение имеют максимальная сила, скоростная сила или быстрота (прыжки, метание, спринт), объем нагрузки рекомендуется снизить значительно, чем в тех, где предъявляются особые требования к выносливости.

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП).

Является важной составной тренировочного процесса десятиборцев, и их успех в соревновании в большей степени зависит от эффективности тренировочного процесса на данном этапе.

ЭНПП соответствует фазе стабилизации спортивной формы и является принципиально важным пунктом на пути к достижению спортивных результатов. Основными задачами ЭНПП являются:

- психологическая подготовка к соревнованиям;
- обеспечение отдыха перед ответственными соревнованиями;
- выполнение такой нагрузки, которая не позволила бы снизить тренированность, приобретенную в предыдущей фазе;
- проверка и уточнение технических элементов;
- совершенствование чувства темпа и скорости.

На ЭНПП должны обеспечиваться такие условия подготовки, при которых спортсмен сможет реализовать в предстоящем соревновании все свои возможности для достижения высокого спортивного результата. Во время непосредственной подготовки к соревнованиям важным является количество тренировочных занятий и качество их построения, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, чередование различных по форме и содержанию занятий. На ЭНПП рекомендуется сократить возрастающую физическую нагрузку до минимума и дать возможность отдохнуть от соревновательных и тренировочных нагрузок, чтобы восстановиться физически и психологически. Снижение объема тренировочной работы на ЭНПП может сопровождаться как уменьшением количества тренировочных занятий, так сокращением их продолжительности и может составлять 20-30%, а иногда и 50-60% от максимального и сопровождается ростом её интенсивности. В спортивной практике отмечается большое разнообразие вариантов предсоревновательной подготовки. В большинстве случаев при подведении спортсмена к соревнованиям уменьшается объем и увеличивается интенсивность занятий.

При планировании тренировочного процесса на ЭНПП наиболее ярко проявляются такие принципы спортивной тренировки, как:

- волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок;

- контрастность тренировочных требований в показателях объема и интенсивности нагрузок в использовании средств подготовки;

- единство средств общей и специальной подготовки десятиборцев.

На ЭНПП увеличивается количество соревновательных и специальных подготовительных упражнений и уменьшается количество общеподготовительных упражнений. По мере приближения к соревнованиям и увеличением специализированности тренировки возрастает опасность чрезмерного однообразия, поэтому целесообразно в этом периоде применять принцип «маятника», который создается системным чередованием микроциклов двоякого типа со специализируемыми, где тренировочные задания, способ, организации их выполнения и условия занятий все больше специализируются по отношению к программе, режиму и другим условиям предстоящих соревнований и контрастных, где степень сходства тренировки и соревнований в данном отношении уменьшается. «Маятник» вносит четкий ритм в тренировочный процесс, формирует соответствующий, ритм спортивной работоспособности и тем открывает возможность более уверенного управления его применительно к заданным срокам соревнований.

Одним из факторов, определяющим эффективность тренировочного процесса на ЭНПП, является динамика тренировочной нагрузки. Снижение её общего объема на ЭНПП может составлять 20-30% и сопровождается ростом ее интенсивности. Успех предсоревновательной подготовки возможен при условии непрерывного совершенствования техники выполнения основного упражнения в режимах близких к соревновательному, при соответствующем изменении объема и интенсивности использования основных средств тренировки в последние 10 дней подготовки.

Особенностью соревновательной деятельности десятиборцев является необходимость многократного настраивания на каждый вид многоборья, переключаться с одного вида на другой. В течении двух соревновательных дней десятиборцы должны проявлять качества, свойственные представителям отдельных видов легкой атлетики. Предсоревновательная подготовка должна привести десятиборца в состояние наивысшей физической работоспособности, а также обеспечить его психическую и тактическую подготовленность. За 7 дней до старта нагрузка снижается, что обеспечит спортсмену возможность полного восстановления и наилучшую готовность к старту. Отдых 1-2 дня перед соревнованием, разминка накануне обеспечивает достаточно успешное выступление. Большую часть тренировок десятиборцев на ЭНПП рекомендуем проводить на местности, включая много игровых форм, обращая внимание на разнообразие и эмоциональную сторону, чтобы способствовать снижению нервного напряжения. Рациональное построение тренировки на ЭНПП способствует повышению спортивных достижений. Результат десятиборца на соревнованиях зависит от многих причин и даже в случаях отличной функциональной подготовленности спортсмен может не показать ожидаемого результата в силу каких-либо сбывающих воздействий, недостаточно психологической подготовленности.

ВЫВОДЫ. Подводя итоги вышеизложенному, следует отметить, что современные представления об этапе непосредственной предсоревновательной подготовки имеют важное значение в построении тренировочного процесса десятиборцев накануне старта. Данное положение обусловлено обострением конкуренции на международной спортивной арене, повлекшей за собой дальнейшую интенсификацию тренировочного процесса. В настоящее время одной из главных задач специалистов является поиск наиболее эффективного варианта построения ЭНПП к участию в самом ответственном соревновании. Существующее положение подтверждается исследованиями, в котором отмечается, что только 15-20% легкоатлетов, пловцов и тяжелоатлетов, участвующих в наиболее крупных соревнованиях, добиваются на них своих лучших результатов сезона. Остальные показывают достижения до и после главных соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аросьев Д.А. Принципы маятника в предсоревновательной подготовке / Д.А. Аросьев // планирование и построений спортивной тренировки – М.: Физкультура и спорт, 1972г. С. 94-113.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев // – М.: Физкультура и спорт, 1977г. 271с.
3. Платонов В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.А. Платонов// – М.: Физкультура и спорт, 1986г. 286 с.
4. Терещенко В.И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки / В.И. Терещенко // Москва. 1991год. 24 с.
5. Терещенко В.І. Прогнозування ефективного виступу на етап безпосередньої підготовки до головного старту/ В.І. Терещенко// Науковий часопис. Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2014р. С.97-100.
6. Fritsch W. Probleme der Zehnkaywertuna/ W. Fritsch //Theorie and Praxis der Korperkultur/ 1966 year. P. 245-247.
7. Gohnson C. Field Athletics/ C. Gohnson // Wakefield, EP Publishing. 1982 year. 170 p.
8. Joch W. Entwickeungstendenzen in Zehnkampf / W. Joch // Die Lehre der Leichtathletik. 1969 year. 509 p.

*Тихорський О.А., Дорофєєва Т.І., Джим В.Ю.
Харківська державна академія фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОДІБІЛДЕРІВ У СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Мета: Обґрунтувати методуку індивідуалізації тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, загально-підготовчому етапі, шляхом введення спеціалізації на відстаючі м'язові групи індивідуально для кожного спортсмена. *Матеріали і методи:* У дослідженні брали участь 8 висококваліфікованих бодібілдерів, членів збірної команди України. *Результати досліджень:* Наведено порівняльну характеристику найбільш часто використовуваних методик тренувального процесу в бодібілдингу. Розроблено й обґрунтовано оптимальну методуку тренування висококваліфікованих бодібілдерів на протязі спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду, яка дозволяє покращити пропорції спортсмена за рахунок розвитку відстаючих м'язових груп. *Висновок:* на основі проведених досліджень, автором рекомендується оптимальна методука тренування яка дозволяє покращити