

9. Straub, W.F. (1978). Sport psychology: An analysis of athlete behavior, Ithaca, NY: Movement.
- Tharp, R.G., & Gallimore, R. (1976, January). What a coach can teach a teacher. Psychology Today, 9, 74-78.
10. Williams, J.M. (1986). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 123-132). Palo Alto, CA: Mayfield

Сладкевич В.К., Кудінов О.Б.

Національний університет державної податкової служби України

УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ЛИЖНИКІВ

У статті аналізуються зовнішні, внутрішні, специфічні та неспецифічні сторони тренувальних і змагальних навантажень. Застосування принципу поступовості в нарощуванні об'єму та інтенсивності навантаження і принципу стрибкоподібного збільшення навантажень як за об'ємом та інтенсивністю, так і по складності і напруженості. Тривалість відпочинку між навантаженнями. Визначення зон інтенсивності, відношення заданої величини тренувальних та змагальних зусиль до максимально можливих даних спортсмена.

Ключові слова: навантаження, тренування, змагання, об'єм, інтенсивність, відпочинок.

Сладкевич В.К., Кудінов О.Б. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников. В статье анализируются внешние, внутренние, специфические и неспецифические стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. Применение принципа постепенности в наращивании объема и интенсивности нагрузки и принципа скачкообразного увеличения нагрузок как по объему и интенсивности, так и по сложности и напряженности. Продолжительность отдыха между нагрузками. Определение зон интенсивности, отношение заданной величины тренировочных и соревновательных усилий к максимально возможным данным спортсмена.

Ключевые слова: загрузка, тренировка, соревнования, объем, интенсивность, отдых

Sladkevich V., Kudinov O. Management by the training process of skiers. The article analyzes the external, internal, specific and nonspecific side training and competitive pressures. Applying the principle of gradualism in building volume and intensity of exercise and the principle of abrupt increase in load in terms of volume and intensity, and complexity and tension. The rest period between loads. Definition of zones of intensity, the ratio of a given value of training and competitive efforts in the best possible athlete data. Features loads of internal and external hand closely interrelated: increasing the volume and intensity of training work, its complications and lead to increased tension changes in the functional state of various systems and agencies to develop and advance the fatigue. However, this relationship is manifested within certain limits. For example, when the same total amount of work at the same intensity of impact load can be fundamentally different, since the same external characteristics of the inner side load may change due to various reasons, primarily the connection with changes in the functional state of the organism. Value of external and internal parameters of the load varies depending on the skill level of preparedness and the functional state of the skier, his individual characteristics, and nature of the interaction of motor and autonomic functions. One and the same volume and intensity of work causes different reactions in different athletes training. In the high-class athletes, with more severe reactions to the maximum load, recovery processes are more intense.

Key words: download, training, competition, volume, intensity, rest.

Актуальність. Навантаження в спортивному тренуванні – це міра дії фізичних вправ на організм. За своїм характером навантаження діляться на тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні. За величиною – на малі, середні і великі. За спрямованістю вони діляться на сприяючі розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових координаційних) або їх компонентів (загальна, швидкісна або силова витривалість, які удосконалюють координаційну структуру рухів). На компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності. За психічній напруженості – на більш-менш напружені дії, що пред'являються до психічних можливостей спортсмена. Навантаження можуть розрізнятися за належністю до того або іншого структурного утворення тренувального процесу. Слід розрізняти навантаження: окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів; тренувальних занять, днів, мікро-, мезо-, макроциклів, періодів і етапів тренувального року.

Мета роботи полягає у вивченні та аналізі літературних джерел з управління навчально-тренувальним процесом лижників.

Виклад основного матеріалу. З аналізу літературних джерел можна виділити так звані зовнішню і внутрішню сторони тренувальних і змагальних навантажень. Зовнішня сторона навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлена показниками сумарного об'єму роботи:

- 1) загальний об'єм навантаження в годинах, кілометрах, тоннах;
- 2) число тренувальних занять;

3) змагальних стартів.

Розкрити ці загальні характеристики зовнішньої сторони навантаження можна, виділяючи її приватні характеристики. З цієї метою визначають, наприклад, відсоток інтенсивної роботи загалом в об'ємі; співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих якостей і здібностей; співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки. Для оцінки зовнішньої сторони навантаження широко використовують показники її інтенсивності, до яких відносяться: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, щільність виконання вправ на заняттях. Внутрішня сторона навантаження характеризується реакцією організму на запропоноване навантаження для виконання тренувальної роботи. Тут разом з показниками, що несуть інформацію про терміновий ефект навантаження можуть використовуватися про характер і тривалість періоду відновлення. За спрямованістю дії навантаження можуть носити вибіркової і комплексний характер. Навантаження вибіркового характеру пов'язані з переважним впливом на одну функціональну систему, яка забезпечує рівень прояву тієї або іншої якості або здібності. Навантаження комплексного характеру впливають на дві або декілька функціональних систем. Звичайно, тільки вибірково діями на окремий орган або функціональну систему засобами спортивного тренування забезпечити не вдається. Проте планування локально впливаючих навантажень дозволяє викликати граничну мобілізацію одних механізмів при невисокій мірі участі в роботі інших. Слід розрізняти специфічні і неспецифічні навантаження. Специфічність навантаження визначається її відповідністю головним показникам координаційної структури рухів і особливостям функціонування основних систем організму, характеристикам діяльності змагання. Специфічне навантаження є наслідком застосування змагальних і спеціально підготовчих справ. При визначенні міри специфічності вправ треба орієнтуватися не лише на зовнішню форму рухів, але і на характер їх координаційної структури, особливості функціонування м'язів, вегетативні реакції організму на навантаження. Міра специфічності одних і тих самих навантажень різна у спортсменів різної кваліфікації, тому при визначенні критеріїв, за якими оцінюється специфічність вправ, треба орієнтуватися на основні чинники, що забезпечують ефективну діяльність змагання відповідного рівня спортсменів і конкретного лижника. Більш чіткішої систематизації навантажень сприяє розподіл їх на тренувальні і змагальні. Оцінюючи навантаження змагань, необхідно враховувати кількість змагань і стартів в них. Сучасна змагальна діяльність лижника високого класу виключно інтенсивна, вони можуть виступати протягом року 50-60 разів. До таких параметрів навантажень змагань лижник може підійти через багаторічну, систематичну, послідовну, наполегливу і регулярну діяльність в області лижного спорту. Великий об'єм змагальної діяльності обумовлений не лише необхідністю успішного виступу в змаганнях, але і можливістю використання змагань як найбільш потужного засобу стимуляції адаптаційних реакцій в інтегральній підготовці, що дозволяє об'єднати увесь комплекс техніко-тактичних, фізичних і психічних передумов, якості і здібностей в єдину систему, спрямовану на досягнення запланованого результату. Тільки в процесі змагань спортсмен може вийти на рівень максимальних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять була непосильною. Тому участь в змаганнях слід розглядати як засіб максимального підвищення тренуваності.

По мірі зростання підготовленості лижників кількість навчально-тренувальних занять і змагань з року в рік поступово збільшується, зростають і тренувальні навантаження, переважно за рахунок збільшення засобів спеціальної підготовки. Загальноприйнятий принцип поступового збільшення навантажень ефективний і прийнятий для молодих лижників. Для спортсменів, які багато років займаються лижами, виникає проблема приросту спортивних результатів, пов'язана з порушенням механізмів адаптації (приспосовування). Застосування тут принципу поступовості в нарощуванні об'єму і інтенсивності навантажень не призводить до виникнення потрібної реакції, тобто не відбувається необхідного розвитку. На цей час більшість ведучих лижників застосовують ефективніший принцип – різке стрибкоподібне збільшення навантажень як за об'ємом і інтенсивністю, так і за складністю і напруженістю. Варіативна побудова навантажень не виключає і не ігнорує принцип поступовості, стрибкоподібний принцип побудови тренувального навантаження, що дозволяє з меншими затратами праці, при меншому об'ємі тренувальної роботи досягти вищих результатів. Одним з ефективних методів тренування в даному випадку являється варіативна зміна різних його компонентів. Особливо важливе періодичне використання ударних тренувань з великими, а іноді з максимальними об'ємами та інтенсивністю.

При визначенні об'єму і інтенсивності тренувальних загрузок, що забезпечують оптимальний ефект адаптації, можливі два шляхи. Перший – інтенсивний шлях, що полягає в подальшому зростанні сумарних об'ємів тренувальних навантажень. На цьому шляху можливості подальшого спортивного зростання для висококваліфікованих спортсменів до теперішнього часу виявляються практично вичерпані. Більш перспективним з точки зору подальшого прогресу у світовому спорті являється другий варіант – шлях інтенсифікації тренувальної діяльності. На цьому шляху при збереженні вже досягнутих об'ємів тренувального навантаження пропонується таке поєднання високоінтенсивних, розвиваючих навантажень з навантаженнями підтримувальними, зберігаючи ми досягнутий рівень функціонування потрібних систем, яке створює найкращі умови для досягнення спортивного успіху. Досвід підготовки найсильніших спортсменів показує можливість щорічного приросту загального об'єму тренувального навантаження на 20%. Безумовно, зростає інтенсивність вправ, збільшується об'єм навантаження, що виконується з максимальною швидкістю бігу на лижах. Одним із показників інтенсивності спортивних навантажень є зростання кількості змагань. Сучасні уявлення про

співвідношення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень в цілорічному циклі передбачають таку побудову навчально-тренувального процесу, який періодично моделює навантаження і напругу, характерні для змагань. Цілорічне застосування спеціального тренування – невід'ємна ланка в сучасній системі тренування. Така структура дає можливість розширити календар змагання, зробивши його цілорічним. Органічною частиною будь-якої вправи, що впливає на навантаження, є правильно організований відпочинок. Раціональне чергування роботи і відпочинку лежить в основі усієї спортивної підготовки і поширюється на повторну дію навантаження в одному занятті тренувального дня, упродовж тижня, місяця, року і років. Повторне застосування тренувальних і змагальних навантажень органічно пов'язане з інтервалами часу між ними і з відновними процесами. Число повторень вправ, характер і тривалість інтервалів відпочинку залежать від завдань, засобів і методів підготовки, рівня підготовленості спортсмена і зовнішніх умов. Між окремими вправами і заняттями в усіх випадках важливо встановити такі перерви для відпочинку, які з урахуванням використовуваної величини навантаження і характеру виконуваних рухів забезпечують відповідний тренувальний ефект. Залежно від форми організації відпочинку буває пасивним і активним. У перервах між вправами, які вимагають точних рухів і великого зосередження уваги, активний відпочинок дає добрі результати у відновленні працездатності. Під час занять лижним спортом можна запропонувати для відпочинку короточасне виконання рухів із складною координацією.

За тривалістю відпочинку між навантаженнями можна розділити на чотири види: повний; неповний; скорочений; тривалий. Варіюючи інтервалами відпочинку при однаковому об'ємі (чи інтенсивності) навантаження, можна досягти різного результату в розвитку рухових якостей. В заняттях лижним спортом неповний відпочинок більшою мірою забезпечує розвиток витривалості, повний – швидкості, скорочений – швидкісній витривалості, а тривалий забезпечує відновлення працездатності після напруженої частини занять або після перевтоми. Кількісні і якісні компоненти навантаження органічно взаємозв'язані. Але залежно від побудови процесу підготовки спортсмена (завдань, засобів, методів, рівня навантажень) відношення між ними різні, відповідно різні адаптаційні процеси. Якісні зміни (морфологічні, фізіологічні, біохімічні, психологічні та біомеханічні) обумовлюють зміни кількісної сторони в діяльності організму спортсмена. Важливу роль у збільшенні тривалості дій вправ є економізація функцій організму спортсменів, забезпечуючи виконання тієї ж роботи при менших витратах енергетичних ресурсів. Виконання будь-якої фізичної вправи вимагає часу. І як би воно не було мале, це вже певна кількість роботи, що складає об'єм тренувального або змагального навантаження. А та кількість нервово-м'язової роботи, яка виконана за одиницю часу і пов'язана з її об'ємом, визначає інтенсивність навантаження. Об'єм і інтенсивність в спорті невід'ємні один від одного. Окремо існувати вони можуть лише як поняття. У спортивній практиці це дві органічно взаємопов'язані сторони виконуваної спортсменом фізичної вправи. Так, наприклад, довжина дистанції і тривалість бігу – кількість тренувальної роботи (об'єм навантаження), а швидкість пересування – її інтенсивність. Досить точно визначає рівень тренувального навантаження інтегральний показник зрушень в організмі – частота серцевих скорочень (ЧСС). Для цього вимірюють пульс під час виконання вправ, після вправи і в період відпочинку. Порівнюючи ці показники з інтенсивністю навантаження, з її спрямованістю і враховуючи час відновлення після неї, можна більш об'єктивно управляти навчально-тренувальним процесом. За величиною навантаження умовно можна розділити на максимальну, велику, середню і малу. Максимальне навантаження знаходиться в межах можливостей спортсмена. Її критерії – неможливість спортсмена продовжувати виконання запропонованого завдання. Пульс при цьому досягає величини 180 і більше ударів за хвилину. Якщо зусиллям волі спортсмен постаріється перейти цей кордон, то навантаження стає поза межним і може призвести до перетренування спортсмена.

Велике навантаження за кількістю вправ і інтенсивністю рухів складає 70-80% від максимальної, тобто дає можливість продовжувати дію на тлі стомлення. Показники пульсу тут можуть бути в межах 150-175 уд/хв. Середнє навантаження визначається кількістю вправ і інтенсивністю рухів в межах 40-60% від максимальної, тобто вправа триває до появи почуття стомлення. При цьому показники ЧСС доходять до 120-145 уд/хв. Мале навантаження складає 20-30% від максимальної за кількістю вправ і інтенсивністю рухів. Рухове завдання виконується легко, вільно, без видимої напруги, і пульс при цьому не перевищує 120 уд/хв. По мірі зростання тренуваності спортсмена навантаження, яке спочатку розглядалось як максимальне, на наступних етапах стає великим або середнім. Особливо це стосується такого компонента навантаження, як інтенсивність. Чим вище інтенсивність виконуваної вправи, чим вона довша, тим більше витрати організму спортсмена, тим значніше навантаження на його психіку. Потрібно враховувати і вимоги до таких якостей як сміливість, рішучість, воля до перемоги і так далі. Принципово, чим вище інтенсивність тренувальної роботи, тим менше її об'єм, і навпаки.

З метою ефективнішого виконання спортсменом вправ, із заданим тренувальним зусиллям, слід визначати зони інтенсивності, як відношення заданої величини тренувальних та змагальних зусиль до максимально можливих даних спортсмена. Зона 80-90% від максимуму є зоною розвитку. Застосовуючи тренувальне навантаження в зонах 90-100% відбувається дія на розвиток швидкості, її бажано включати майже в кожне тренувальне заняття і будувати так, щоб упродовж кожного заняття застосовувалося навантаження в усіх зонах інтенсивності, з оптимальним її співвідношенням. Тренувальне навантаження в зонах 50-80% від максимуму вирішує в основному завдання спеціальної розминки і відновлення, що сприяє сприятливому протіканню усього тренувального процесу. Результат в лижних гонках залежить від високого рівня витривалості і

диктує певну вибірковість тренувальних дій, які забезпечуються аеробними (з доступом кисню), анаеробними (без доступу кисню) і аеробно-анаеробними (змішаними) процесами організму спортсмена. При використанні аеробного режиму тренувальних дій пульс повинен знаходитися в межах 120-160 уд/хв. При виконанні навантаження в змішаному режимі частота пульсу повинна досягати 170-180 уд/хв. Анаеробний режим тренування можливий при пульсі 190 і більше уд/хв. Дуже важливе значення у визначенні адекватності запропонованих навантажень має контроль за пульсом під час відновлення. Основна мета контролю пульсу полягає в тому, щоб уникнути надмірного перенапруження. У більшості спортсменів рівень відновлення багатьох функцій організму відповідає пульсу 120 уд/хв. Спортсмени з великим генетичним потенціалом можуть відновлюватися швидше навіть при високому тренувальному навантаженні. При великому об'ємі роботи зі зниженою інтенсивністю досить знизити показники ЧСС до 120-140 уд/хв. під час відпочинку, щоб, частково відновивши енергетичний потенціал, почати роботу знову.

ВИСНОВКИ. Проведений аналіз науково-методичних джерел та спостереження за управлінням навчально-тренувального процесу лижників дає нам змогу зробити висновок, що по мірі зростання тренуваності спортсмена навантаження, яке спочатку розглядалось як максимальне, на наступних етапах стає великим або середнім.

ЛІТЕРАТУРА

1. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: / монографія // А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
2. Терещенко В.І. Організація і управління / В.І. Терещенко. – К.: Знання, 1990. – 48 с.
3. Kruger H. Rolle der Belastungsgestaltung bei der Vervollkommung der sporttechnische Ausbildung im Nachwuchstraining / H. Kruger. – Leipzig: Wissenschaftliche Zeitschrift der DHF. – 1981. – №3. – p. 57-68.
4. Platonov V.N. Entrenamiento departivo / V.N. Platonov. – Barcelona: Paidoribo, 1995. – P. 322.
5. Zander A. The psychology of group processes // Annual review of psychology. 1979. V. 30.
6. Shaw M.E. Group dynamics: the psychology of Small group behaviour N. Y.? 1971.

Сухих В.А.

Національний університет державної податкової служби України

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БІЙЦЯ РУКОПАШНОГО БОЮ

Під психофізіологічною підготовкою в спорті вищих досягнень нами мається на увазі направлення на покращення стану, діяльності та поведінки спортсмена. Вони ціле направлено здійснюються тренером з допомогою підходів застосованих в психології. Стан спортсмена в рукопашному бою визначається багатьма причинами, цілою гамою почуттів. Це почуття наснаги і відчуття страху, почуття фізичної і душевної втоми, голод, брак сну.

Ключові слова: *Управління, рукопашник, психологічна готовність, емоції, десенсибілізація.*

Сухих В.А. Психофизиологическая подготовка бойца рукопашного боя. *Под психофизиологической подготовкой в спорте высших достижений нами подразумевается направление на улучшение состояния, деятельности и поведения спортсмена. Они целое направлено осуществляются тренером при помощи подходов примененных в психологии. Состояние спортсмена в рукопашном бою определяется многими причинами, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство физической и душевной усталости, голод, недостаток сна.*

Ключевые слова: *Управление, рукопашник, психологическая готовность, эмоции, десенсибилизация.*

Sukhih V. Psychophysiological preparation of fighter of hand-to-hand fight. *In psychophysiological training in the sport of the highest achievements we meant referral to the improvement, operation and behavior of the athlete. They sent a whole coach made using approaches applied in psychology. State athlete in melee is determined by many pryhynamy, the whole gamut of emotions. This sense of enthusiasm and a sense of fear, a sense of physical and mental fatigue, hunger, lack of sleep. Sport has the highest achievements of its specificity, it is aimed primarily at interest melee combat, to achieve good results in competitions. It is associated with intense physical and psychological stress, the need to overcome not only the resistance strong opponent but personal shortcomings great responsibility in the competition.*

Key words: *Management, hand-to-hand fighter, psychological readiness, emotions desensitization.*

Актуальність. Рухова діяльність людини – одне з найскладніших явищ матеріального світу. Вона складна тому, що дуже непрості функції органів руху. Вона складана й тому, що в ній бере участь свідомість, як продукт найбільш організованої матерії – мозку. Управління рухами тіла, – ця начебто абсолютно природна і сама собою зрозуміла річ – виявляється дуже складним процесом, що вимагає спільної і узгодженої участі дуже