

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. – Ірпін: 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

багатьох фізіологічних систем і пристроїв. Складність управління опорно-руховим апаратом є, по Бернштейну, «многотрудного» завданням. Перша трудність – потреба неперервного розподілу уваги між десятками рухливих шарнірів, якби всі елементи складного руху повинні були управлятися свідомо, зі зверненням уваги на кожен з них. Друга складність – необхідність подолання непомірно величезного надлишку ступенів рухливості, якими насичено тіло людини. Третя складність – управління рухами за допомогою пружних тяг, якими є м'язи опорно-рухового апарату людини. Управління рухами в фізіології називають координацією рухів.

Координація рухів є не що інше, як подолання надмірної рухливості органів руху, тобто перетворення їх у керовані системи. Фізичні (рухові) і координаційні якості характеризують психофізичний розвиток рукопашника і його здатність до бойової діяльності. Показники розвитку рухових і координаційних якостей визначають темпи освоєння та ефективність застосування техніки і тактики рукопашного бою. До основних рухових і координаційних якостей відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, рівновагу, точність, влучність, стрибучість, ритмічність, пластичність. Виконання порівняно складної дії пов'язане з одночасним проявом декількох координаційних якостей. Навіть таке природно-циклічний рух, як біг, вимагає не тільки певного рівня швидкості, силових можливостей і витривалості, але й спритності, рухливості, точності, гнучкості і т. д. Розподіл якісних сторін рухової діяльності на фізичні і координаційні, на думку багатьох авторів, досить умовно і викликано необхідністю більш детального вивчення фізіологічних механізмів при дії фізичного навантаження на організм. Їх роль і функції значно змінюються в залежності від характеру м'язової роботи, функціонального стану, віку, рухового досвіду та інших факторів. Грамотне, систематичне виконання фізичних вправ для формування спритності, рухливості, гнучкості, точності, рівноваги, стрибучості та інших рухових координацій дозволяє домогтися істотного збільшення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості при менших зусиллях і за більш короткий проміжок часу. У психологічній структурі діяльності бійця рукопашного бою виділяють три блоки: мотивацію, засоби і результати діяльності. Мотивація – сукупність різних спонукань до певної активності, які породжують, стимулюють і регулюють цю активність. До засобів діяльності відносять способи та умови.

В якості способів діяльності в рукопашному бою розглядаються рухи і дії (рухові і розумові; технічні та тактичні). Умови діяльності поділяють на об'єктивні і суб'єктивні. До об'єктивних умов можна віднести загальні вимоги професійно-прикладної діяльності, а також конкретні умови життєдіяльності (матеріально-технічна база, кваліфікація наставників, технології навчання і т. д.). До суб'єктивних умов діяльності відносять природні задатки, рівень розвитку психічних процесів (відчуття, пам'ять, мислення, спеціалізовані сприйняття і т. д.); домінуючі психічні стани, риси характеру; досвід рукопашника, втілений в знаннях, уміннях і навичках. Суб'єктивні умови діяльності формуються в процесі підготовки. Прискоренню процесу формування бійцівських якостей у рукопашників найбільшій мірі служить організація тренувальних боїв у формі командної боротьби, так як їй супроводжує високий емоційний фон, прагнення учасників виручити команду або закріпити визначився успіх. Все це полегшує прояв вольових зусиль, придбання впевненості у своїх силах і можливостях.

Мета робити. Аналіз літературних джерел та теоретично обґрунтувати необхідність психологічної підготовки спортсмена з рукопашного бою.

Виклад основного матеріалу. Психічне навантаження в сучасному рукопашному бою надзвичайно велика. До психіки рукопашника пред'являються винятково високі вимоги. Це відноситься до більшості психічних процесів, станів і властивостей особистості. Від сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, вольових якостей та вміння керувати психічними станами багато в чому залежить ефективність професійно-прикладної діяльності рукопашника. Не багато опубліковано матеріалів, у яких викладаються рекомендації, спрямовані на педагогічну профілактику психічних дисгармоній, специфічних для професійно-прикладної діяльності. Є мінімум правил-заповідей, спираючись на які і систематично використовуючи їх у своїй повсякденній роботі, можна не допустити розвитку багатьох психічних дисгармоній:

- «Абсолютно впевнений в собі, у своїх силах, у своїх можливостях. Я все зможу!»
- «Миттєво відповідаю мобілізацією всіх своїх сил на подолання будь-яких перешкод, неприємностей, труднощів!»
- «У будь-яку ситуацію включаються з гранично високою активністю!».

Серед основних принципів навчання, що дозволяють добре засвоїти дані правила-заповіді, бачаться принципи доступності, свідомості, активності, систематичності і послідовності, що повинно в кінцевому рахунку призвести до міцного закріплення навчального матеріалу. У свідомості рукопашника вихованого на цих правилах-заповідях, просто не залишається місця для виникнення всіляких страхів і інших психічних дисгармоній. Психологічна підготовленість – це формування в особового складу психологічної стійкості, тобто таких психічних якостей, які підсилюють його здатність виконувати бойові завдання, діяти в напружених і небезпечних ситуаціях в повній відповідності з переконаннями і моральними принципами поведінки. Психологічна готовність до дій в сучасному бою являє собою психічний стан, який створюється в залежності від мети конкретної майбутньої задачі. Відповідно і його формування будується з чіткою мотивацією на досягненні мети, що має певне значення в бою і підкоряє собі інтереси особистості. Стан психологічної підготовленості грає найчастіше вирішальну роль в рукопашній сутичці, особливостями якої є:

1. Відповідальність кожного рукопашника команди за особисті дії.

2. Характерно виражені компоненти бойової майстерності рукопашників та їх злагодженість в складі команди для досягнення перемоги над супротивником (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовка.)

3. Строго організоване управління компонентами бойової майстерності (вольова підготовка) для досягнення мети.

Особливо результати психологічної підготовки позначаються під час бою, який є єдиним випробуванням для команди і в той же час служить засобом подальшого вдосконалення майстерності інших. Результатом психологічної підготовки під час ведення рукопашного бою є здатність проявити рукопашниками вольових якостей бойового мислення. Тому прагнення до самовиховання волі є суттєвим мотивом підготовки рукопашників, де найважливішим завданням виступає виховання цілеспрямованості, яка виражається в прояві не тільки особистих інтересів, а й інтересів команди. Психологічна підготовка до ведення боротьби в ближньому бою повинна бути жорсткою по напруженості і труднощам, така, щоб рукопашник відчув себе впевненим у своїх силах, вирішуючи головне завдання підготовки, яка полягає в придбанні рукопашником психологічної впевненості в досягненні перемоги над суперником при виконанні завдання в цілому. Вирішальну роль у реалізації функціональних і техніко-тактичних можливостей рукопашника відіграє працездатність. В ході тренувальної та професійної діяльності у рукопашника наростає і накопичується стомленість, яка може посилитися і ставши стійким, призвести до не бажаних наслідків, аж до перевтоми. Потрібно створити умови для виходу емоцій. Рукопашник повинен вилити почуття і відчувати полегшення, потрібно сформувати у нього новий осередок збудження, запропонувати рукопашнику тему, яка здатна відвернути від нав'язливих думок. Він повинен повірити в себе і сформувати певну тактику поведінки. Дуже важливо, щоб слова вимовлялися виразно, а вся мова буда ритмічною. Важливе значення мають паузи. Їх призначення в тому, щоб рукопашник зміг не лише почути команди, але і зреагувати на них, а для цього, природно, потрібен час. Тому якщо дається вказівка «розслабте м'язи рук», то після цього треба помовчати і почекати, поки рукопашник спробує зробити це. Тільки тоді можна продовжувати навчання. Гучність мови може змінюватися, але досвід показує, що надмірно голосно вимовляти слова на стадії розслаблення не слід.

Щоб підвищити психічну стійкість рукопашника до стресових ситуацій корисними можуть виявитися наступні прості прийоми психорегуляції: відключення (поперемінне зосередження уваги на різних предметах), перемикання (заняття якою-небудь цікавою справою), регуляція тону мимічних та інших скелетних м'язів, контроль і регуляція темпу рухів і мови, дихальні вправи, аутогенне тренування. Розглянемо один із способів психорегуляції – десенсибілізацію, під якою розуміється зниження гостроти або усунення небажаних почуттів та емоцій. Цей спосіб особливо доцільно застосувати для усунення зайвого хвилювання, передстартової лихоманки. Потрібно ввести себе в стан релаксації за допомогою словесного навчання. Потім слід уявити собі передбачувану бойову обстановку: місце, супротивників. Після цього потрібно побачити себе там в самому кращому стані, який проявляється по різному. Один при цьому впевнений у собі, відчуває силу і енергію, спокійний, а іншого відрізняє злість, величезне бажання перемоги. Тому рукопашник повинен за допомогою самонавчання представляти себе в найкращому стані: «Я впевнений в собі ... спокійний ... Тіло наповнене силою і енергією ... Непохитна впевненість у собі ...» і т. п. Можна також подумки уявити окремі ситуації поєдинку, з яких спортсмен виходив переможцем. Це треба робити не одноразово, намагаючись якомога точніше відчувати потрібний стан. На перших порах при поданні бойової обстановки у рукопашника може спостерігатися збудження – і досить сильне. У такому випадку йому слід кілька разів приводити себе в стан релаксації і продовжувати уяву тренування. Після декількох занять збудження знизиться. Якщо рукопашник в процесі такого тренування може подумки уявити себе в потрібному стані і не відчувати при цьому хвилювання, значить, він добре володіє десенсибілізацією. Десенсибілізацію можна здійснити і в процесі тренування, коли треба усунути зайві хвилювання, наприклад, за 1-2 дні до відповідального завдання, а також безпосередньо перед тренуванням. Необхідність у спеціальному налаштуванні рукопашника виникає практично на всіх тренуваннях. Вона потрібна для мобілізації рукопашника на подолання високих тренувальних навантажень або на перемогу над сильним суперником, для зосередження уваги перед виконанням складних техніко-тактичних дій, для регуляції емоційного стану. Природно, що в різних випадках доцільно застосувати різні способи налаштування. Один з таких способів – психічна настройка на тренування. Вона необхідна для того, щоб рукопашник краще осмислив план тренування, більш чітко орієнтувався в тренувальних завданнях, правильно розподіляв сили, а також мобілізував їх в особливо потрібні моменти і, нарешті, щоб у нього росло бажання тренуватися. Загалом, психічна настройка рукопашника допомагає зробити тренувальний процес більш осмисленим і цілеспрямованим, а значить і більш досконалим. Для налаштування рукопашник приймає певну позу, яка повинна стати постійною і звичною, як би ритуальною. Зазвичай це « поза кучера» або звичайна розслаблена стійка при закритих очах. Потім рукопашник з допомогою тренера або самостійно занурюється в стан легкої релаксації, так як при більш глибокій релаксації важче перейти до стану мобілізації. У подальшому настроюванні тренер викладає план тренування, акцентуючи увагу на виконанні основних тренувальних завдань. План повинен бути чітким і зрозумілим. Після цього рукопашник осмислює його з урахуванням свого стану та індивідуальних завдань заняття. При цьому вони виділяють основні завдання оволодіти новою комбінацією, під час вдосконалення улюблених прийомів відпрацьовувати конкретний удар чи кидок, а потім закріпити його в навчальному бою і

повідстю викластися в ньому. На решті налаштування рукопашника повинні досягти готовності до тренування. Для цього вони використовують формули мобілізації на формування легкого і сильного тіла, наповненого енергією, а також великого бажання тренуватися. Настройку слід продовжувати і під час розминки. Для цього найбільше підходить самонавіювання. Рукопашник, роблячи вправи, намагається ввести себе в певний стан. Так, роблячи вправи для рук, доцільно вселяти собі відчуття швидких, сильних і слухняних рук, для чого можна користуватися такими формулами: «Руки стають швидкими ... сильними ... слухняними ... Руки швидкі, як блискавка ... Руки роблять все, що я захочу ...» При розминці таким же шляхом можна викликати і різні емоційні стани, при яких підвищується ефективність заняття. Справа у тому, що успішність виконання будь-якої діяльності, а тим більше дуже напруженою, до якої сміливо можна віднести рукопашний бій, багато в чому залежить від психічного стану людини. Якщо у нього гарний настрій, чудове самопочуття, тверда впевненість у своїх силах, стан азарту або натхнення, то все, що б він не робив, виходитиме легко і на найвищому рівні. І навпаки – коли ви чим-небудь засмучений, пригнічений, тривожний, не впевнений, то все дається з великими труднощами і погано виходить.

Звідси ясно, як важливо вміти регулювати стан психіки. Тому настройка рукопашника і полягає в формуванні оптимального психічного стану, при якому можна найбільш повно реалізувати психофізичні можливості. Дуже важливо, щоб кожен рукопашник знав свій оптимальний рівень емоційного збудження і властивий йому стан, а також умів входити в цей стан за допомогою настройки. Однак, перш ніж приступити до занять, рукопашник повинен поставити перед собою мету, тобто гранично чітко відповісти на питання: «Для чого це потрібно?». Після цього логічно впливає інше завдання – вибір засобів для досягнення поставленої мети.

ВИСНОВОК. Психологічна підготовка, будучи важливим фактором в опануванні техніко-тактичною майстерністю, формує суспільно значущі мотиви майбутнього бою, розвиває здатність психічної стійкості до максимальних нервових, психічних і фізичних навантажень, які зустрічаються в процесі ближнього бою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейников, Г. В. Россоха, Л. Д. Коняева (та інші) // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2004. – №5. – с. 35-41.
2. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборца. – донецк: ДонИЖТ, 2003. – с. 605.
3. Терещенко В. І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців / В.І. Терещенко – К.: «МП Леся», 2002. – с. 220. – іл.
4. Худадов Н. А. О психологической подготовке боксеров к состязаниям. // Говорят мастера ринга: Сборник. Сост. Н. А. Худадов. – М.: ФиС, 1963. – с. 119-139
5. Anshel M. Sport psychology : From theory to practice/ Scottsdale, AZ: Gosuch scazisbrick, 1990.
6. Horn T. Advances in Sport psycholog. – Human Kinetics, 2002. – p. 558.
7. Ktodeska – Rozalska J. Ragzimy sobie ze stresem. – Warsawa, 1993.
8. Shaw M. E. Group dynamics: the psychology of Small group behaviour. N. Y., 1971.

Тистол Н.О.

Національний університет державної податкової служби України

КЕРУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

У великому переліку розділів сучасної теорії і методики спортивного тренування та фізичного виховання питання керування у спортивно-педагогічних системах займають особливе місце. У даній статті зроблена спроба систематизувати накопичені дані про динаміку керування та надати інформацію та рекомендації викладачам фізичного виховання, тренувань.

Ключові слова: тренування, керування, тренер, спортсмен, система.

Тистол Н.О. Управление тренировочным процессом. В обширном перечне разделов современной теории и методики спортивной тренировки и физического воспитания вопросы управления в спортивно-педагогических системах занимают особое место. В данной статье сделана попытка систематизировать накопленные данные о динамике управления и предоставит информацию и рекомендации преподавателям физического воспитания, тренировок.

Ключевые слова: обучение, руководство, тренер, спортсмен, система.

Tistol N. Management of the training process. In an extensive list of sections of the modern theory and methodology of sports training and physical education governance issues in sport and educational systems occupy a special place. In this article an attempt is made to systematize the accumulated data on dynamics control and to provide information and recommendations to the teachers of physical education, exercise. Management training process – is one of the most important spheres of human activity. Only through coordinated actions of scientists have developed various industry events, including the physical development of man. Without mutual efforts of teacher and student, coach and develop sportsmen cannot control the problem in the theory and practice of physical training. On the one hand,