

професійній діяльності учителів трудового навчання. Для цього у процесі фізичного виховання студентів можна застосовувати колективні організаційні форми, зокрема туристичні походи та масові змагання з командних спортивних ігор, що передбачають маніпуляції ігрового предмету руками. Систематична участь студентів у цих заходах сприятиме розвитку у них професійно важливих якостей та властивостей.

ВИСНОВКИ. Нормативні документи професійної підготовки майбутніх учителів трудового навчання розкривають виробничі функції, типові задачі діяльності та уміння випускника вищого навчального закладу. Аналіз цих складових дозволив визначити особливості професійної діяльності учителя трудового навчання: педагогічна робота, розумова діяльність із частковою фізичною працею та високим нервово-емоційним напруженням, творча і естетична діяльність. Зміст професійної діяльності учителів трудового навчання вказує на доцільність розвивати у студентів професійно важливі якості і властивості: психофізіологічні якості, психічні властивості, моральні, вольові і громадянські якості. Цьому сприятиме систематична участь студентів у колективних організаційних форми професійно-прикладної фізичної підготовки: туристичні походи та масові змагання з командних спортивних ігор, що передбачають маніпуляції ігрового предмету руками.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Систематизація засобів та організаційних форми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів трудового навчання, спрямованих на розвиток у студентів професійно важливих якостей і властивостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Академический проспект ; Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
3. Раєвський Р. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді / Р. Раєвський, С. Канішевський // Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті авторської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 335–337.
4. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків: автореф. дис.... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Хомич Віктор Михайлович. – Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 22 с.
5. The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance // Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health [www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version](http://www.cdc.gov/HealthyYouth/RevisedVersion) – July 2010. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/
6. Masurier, G. & Corbin, Ch.B. (2006). Top 10 Reasons for quality physical education. *JOPERD*, 77 (6), 44–53.
7. Posadzki, P., Musonda, P., Debska, G., & Polczyk, P. (2009). Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey. *Applied Research Quality Life*, 4, 239–258.

Панкратов Н.С.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМСПОРТОМ НА ЭТАПАХ МИКРОЦИКЛА

В статье рассматриваются характеристика показателей физической подготовленности занимающихся армспортом на протяжении годового цикла подготовки. Установлено, что цикловое планирование тренировки позволяет выполнить большую тренировочную работу, которая способствует совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: занимающиеся армспортом, рекомендации физической подготовленности, планирование учебно-тренировочного процесса.

Панкратов М.С. Характеристика показателей физической подготовленности тех, кто занимается армспортом на этапах микро циклов. *У статті розглядаються характеристика показників фізичної підготовленості тих, хто займається армспортом протягом річного циклу підготовки. Встановлено, що циклові планування тренування дозволяє виконати велику тренувальну роботу, яка сприяє вдосконаленню тренувального процесу.*

Ключові слова: тих, хто займається армспортом, рекомендації фізичної підготовленості, планування навчально-тренувального процесу.

Pankratov N. Characteristics of physical fitness involved arm sportu phases microcycle. *The path to the highest perfection in Arm wrestling is through knowledge. It is necessary that the first steps of knowledge hands wrestler ahead of his practical affairs, served as the basis for improvement. No wonder they say: it is necessary to know and to be able to reach. The coach must be very knowledgeable and experienced. Naturally, the breadth of knowledge and experience the variety of sports coaches should always exceed the student, no matter what the good results achieved neither. But it never exclude a serious theoretical training arm wrestlers. Expertise and conscientious attitude necessary for everyone involved, even the most experienced instructors. Especially it is necessary for self-sports training. Your players should have a good idea about the system of sports training, to understand what it is made and how the. They need to know the methods of training, a clear idea of what the use of special and general physical exercise, how to distribute them in one lesson and microcycle, how to choose the load. To master the*

technique and tactics, as already indicated, arm wrestlers must clearly understand how committed every single move and all movement in the aggregate, to be able to mentally play them, to know the basics of biomechanics. Much students need to know, so consult them regularly read special training and sports literature primarily by armsportu. Studying her hands wrestler can learn the secrets of training and find your way to superior skill.

Key words: *engaged armsportu, recommendations physical preparedness, planning training- training process.*

Постановка проблеми

Путь к высшему совершенству в армспорте лежит через знания. Надо чтобы с первых шагов знания рукоборца опережали его практические дела, служили основой для совершенствования. Недаром говорят: надо знать, чтобы уметь и достигать. Тренер должен быть очень знающим и опытным. Естественно, что широтой знаний и многообразием спортивного опыта тренеры всегда должны превосходить ученика, каких бы высоких результатов тот ни достиг. Но это никогда не исключает серьезной теоретической подготовки рукоборца. Специальные знания и сознательное отношение нужны всем, даже занимающимся у самых опытных наставников. Тем более это необходимо при самостоятельной спортивной подготовке. Ваши подопечные должны иметь хорошее представление о системе спортивной подготовки, понимать, из чего она состоит и как осуществляется. Им нужно знать методы тренировки, ясно представлять себе, какие использовать специальные и общие физические упражнения, как распределять их в одном занятии и микроцикле, какую выбрать нагрузку [4.5.7 с. 3]. Для овладения техникой и тактикой, как уже указывалось, рукоборцы должны отчетливо представлять, как совершается каждое отдельное движение и все движения в совокупности, уметь мысленно воспроизвести их, знать основы биомеханики [1.2 с. 3]. Многие должны знать обучающиеся, и поэтому советуйте им регулярно читать специальную учебно-спортивную литературу прежде всего по армспорту. Изучая ее, рукоборец сможет узнать секреты тренировки и найти свой путь к высокому спортивному мастерству. Структура спортивной тренировки определяется ее объективными закономерностями, причем на конкретные формы ее построения влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности [5.6 с. 3]

Цель исследования – определить динамику показателей физической подготовленности занимающихся армспортом на этапах микроцикла.

Методы и организация исследований. В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы, педагогические наблюдения педагогическое тестирования.

Результаты исследования и их обсуждения. Из микроциклов (обычно недельных) как из главных звеньев составляется вся годовая цепь занятий. Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не столько за счет дней отдыха, сколько путем целесообразного чередования различных тренировочных работ. В настоящее время рукоборцы тренируются 5 — 7 раз в неделю. Для начинающих достаточно 3— 4 занятий в неделю. Если каждый день повторять один и тот же комплекс упражнений, эффективность такой тренировки будет невысокой. В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле различных по задачам и нагрузке занятий. Здесь надо исходить из целесообразного распределения по дням разных по своей направленности и нагрузке упражнений. Например, упражнения для силы мышечных групп (кисти), овладения элементами техники и ее упрочнения следует выполнять дважды в день и ежедневно; упражнения для развития силы средних групп мышц (предплечья, плеча и др.), овладения техникой армспорта при средних усилиях и повышении быстроты — 3—4 дня подряд; упражнения для развития общей выносливости (работа умеренной интенсивности) — ежедневно. Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений, приобретения специальной выносливости (работа, увеличенная по интенсивности и укороченная по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день 2—3 раза в неделю. Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с проявлением усилий, близких к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами в 2—3 дня. А когда дело доходит до проявления высших возможностей рукоборца в соревновательный период, тогда это лучше делать 1 — 2 раза в неделю. Нужно понимать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования техники имеют неодинаковую частоту повторений по дням. Надо помнить, что стоит только изменить условия выполнения упражнения, как оптимальная повторяемость по дням может измениться. Например, развитие гибкости с отягощениями уже целесообразно выполнять ежедневно или лучше через день. Также силовые упражнения с резиновым жгутом полезны в небольшом объеме при ежедневной тренировке.

Например, если накануне занятие посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то сегодня работать над улучшением техники надо менее интенсивно. В то же время совершенствование техники при небольших нагрузках в течение нескольких дней подряд дает положительный результат. Большое значение имеет эмоциональный фон. Например, после участия в соревнованиях или после тренировки при большом скоплении зрителей обычно выполняется облегченная тренировка. В установлении оптимального взаимодействия смежных по дням занятий можно исходить из принципиальной последовательности: изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях; совершенствование техники при больших и максимальных усилиях; развитие быстроты; развитие силы при усилиях 60—80% от максимальной силы; развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности; развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности; развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней; развитие выносливости в работе большой мощности; развитие выносливости в работе умеренной мощности. Принципиальная последовательность

показывает, в каком порядке целесообразнее планировать занятия и связывать их между собой. Во всех случаях при распределении различных тренировочных занятий по дням недели должно иметь место правильное сочетание работы и отдыха. Это обеспечивается не только 1 — 2 днями отдыха для рукоборцев на определенных этапах, но, пожалуй, в большей мере таким оптимальным уровнем нагрузки на занятии, при котором спортсмен полностью восстанавливается к тренировке на другой день. Кроме того, используется чередование дней с большой и малой нагрузкой. Обычно после дня (или дней) со значительной нагрузкой следует день (или дни) с малой.

В динамике микроцикла предельные нагрузки чередуются с работой, поддерживающей тренированность, и активным отдыхом. Предельные нагрузки обычно включаются 1 — 2 раза в неделю. Активный отдых применяется всякий раз, когда надо ускорить восстановление после особо большой нагрузки в занятии накануне. Продолжительность микроцикла — неделя, но в зависимости от поставленной задачи он может составлять 3—14 дней. Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе. Обычно цикл повторяется на протяжении 1,5 — 2 месяцев в подготовительном периоде и 1 месяца в соревновательном. В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы, объем и интенсивность работы изменяются, так же как и условия, в которых проводится тренировка. После того как решены задачи данного этапа тренировки и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Важно учитывать то, что постоянное в течение продолжительного времени чередование различных тренировочных занятий, дней, прикидок или соревнований, а также дней активного и обычного отдыха на протяжении микроцикла создает привычный режим, обеспечивающий более высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений. При пропуске тренировочных занятий по тем или иным причинам микроцикл не следует сдвигать на другие дни. Пропущенные тренировочные дни — это изъян одного цикла, и из-за этого не следует нарушать ни привычный цикл, ни привычный ритм тренировки по определенным дням недели. При выполнении тренировочных микроциклов не должно быть догматизма, механического выполнения того, что запланировано. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием рукоборца, условиями занятий и др. В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание. Микроциклы (МЦ) можно классифицировать следующим образом:

МЦ1 — базовый, или в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовкой (ОФП); проводится обычно в подготовительный период.

МЦ2 — втягивающий, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам.

МЦ3 — учебно-тренировочный, в котором имеет место обучение и совершенствование, чаще всего на занятиях с менее подготовленными рукоборцами; проводится обычно на втором этапе подготовительного периода.

МЦ4 — тренировочный, который содержит совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства.

МЦ5 — тренировочный (специальный); предназначен для использования на специальном подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности.

МЦ6 — тренировочный (ударный), в котором создаются наивысшие нагрузки, с тем чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в армспорте.

МЦ7 — предсоревновательный (подводящий), обеспечивающий наилучшее состояние и высокую работоспособность рукоборца ко дню состязания.

МЦ8 — модельный, в котором распределение тренировочной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние условия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.

МЦ9 — соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании.

МЦ10 — восстановительный, направленный на восстановление от значительной нагрузки и психических напряжений средствами активного отдыха.

Приступая к построению микроцикла для своего подопечного, Вы должны распределить по дням микроцикла все то, что у него включено в план тренировки на данный этап. Эта работа начинается с расчерчивания листа бумаги на семь вертикальных граф (если за основу принят недельный цикл), в каждую из которых и записывается все то, что предназначено для определенного дня. Прежде всего надо по дням распределить тренировочные занятия исходя из их преимущественной направленности. После этого содержание тренировки тоже расписывается по графам исходя из оптимального повторения по дням разных упражнений. Далее устанавливается на каждый день уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом. В каждую из граф записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировки. В конечном счете разграфленный лист станет *недельным планом тренировки*.

Микроциклы входят в подготовку рукоборцев; содержание учебных и тренировочных занятий, активный и пассивный отдых, средства восстановления, контрольные испытания и многое другое. Из микроциклов образуются средние циклы — так называемые **мезоциклы**, или этапы и периоды круглогодичной и многолетней подготовки. Каждому этапу в зависимости от его направленности соответствует определенное содержание микроцикла и количество его повторений. При этом может быть стереотипное повторение микроцикла (например, при обработке техники движений). Но обычно микроцикл повторяется лишь по преимущественной направленности тренировочных занятий и дней, тогда как подбор упражнений и их дозировка варьируются, обеспечивая требуемую волнообразность нагрузки. В одном этапе могут сочетаться микроциклы с разной направленностью (например, после 2 — 3 тренировочных — один микроцикл активного отдыха или после серии особенно напряженных тренировочных микроциклов дается восстановительный).

При составлении программы этапа учитывайте то, что повторение микроциклов создает привычный и ритмичный режим тренировки, позволяющий рукоборцу подготовиться к высоким тренировочным нагрузкам в определенные дни и

ефективно відновлюються після них. В сучасній підготовці рукоборця обов'язково треба пройти через ряд етапів, в кожному з яких здійснюється фізична, психологічна та технічна підготовка до наступного. В цьому випадку на кожному етапі тренування в організмі рукоборця, в його психології відбуваються такі зміни, які створюють можливість для покращення підготовленості на наступному етапі. Однак дуже важливо забезпечити таке вміст етапів і періодів, в яких вони вирішувалися не тільки основною задачею, але й інші супутні задачі розвитку і вдосконалення. Наприклад, на загальнопідготовчому етапі, крім основної задачі — забезпечити підвищення ОФП; часто необхідно займатися оволодінням і вдосконаленням техніки. **ДАЛЕЕ РАССМОТРИМ** круглодобову (макро) тренування рукоборця, яка є одним з визначальних умов для ефективності в досягненні успіхів в армспорті. Круглодобовість підготовки означає, що при різних варіантах планування в році рукоборець веде регулярну тренування 11 міс., а 30 днів використовує для відновлення і відпочинку.

ВЫВОДЫ

1. В результаті аналізу літературних даних встановлено, що це один з важливих ланок спортивної тренування, яка направлена не тільки на зміцнення органів і систем спортсмена підвищення функціональних можливостей розвитку фізичних якостей, але й служить основою для розвитку і вдосконалення спеціальних техніко-тактичних дій.

2. Періодизація в армспорті, її ділення на великі цикли, етапи і періоди, а також їх співвідношення і тривалість обумовлені чотирма факторами: необхідністю брати участь в певних календарних змаганнях, специфікою армспорту, рівнем підготовленості рукоборця, індивідуальністю розвитку його спортивної форми.

3. Особливо треба виділити роль календаря змагань, в яких будуть брати участь рукоборці. Саме до цих термінів змагань повинен готуватися рукоборець, тренуючись на протязі багатьох місяців і прагнучи досягти вищої спортивної форми заздалегідь відомий день (дні) головного змагання і підтримувати її на протязі потрібного відрізка часу.

4. Розвиток і вдосконалення організму, його функціональних можливостей з біологічної точки зору застосовуючи до вимогам армспорту повинен протікати як адаптивний елемент до оптимальним тренувальним впливам, повторюючись на протязі багатьох тижнів або місяців, скільки необхідно організму для досягнення потрібного рівня підготовленості. Тому у кожного рукоборця розвиток спортивної форми протікає по-своєму — і по тривалості, і по швидкості підвищення тренуваності.

5. Великий цикл підготовки, який складається з трьох періодів: підготовчого, змагального (основного) і перехідного (заклінаючого). Перший період ділиться на етапи загальнопідготовчий і спеціальний підготовчий, а другий період — на передзмагальний і змагальний. Така періодизація в великому циклі підготовки характерна для армспорту. Однак існують і відмінності, які полягають в тому, що великі цикли підготовки, її періоди і етапи мають різну тривалість в армспорті і нерівномірне розподілення в році. Це пояснюється термінами змагань.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский – М., 1997.
2. Живора П. В. Борьба на руках // Спортивная жизнь России – 1995 - № 9 – 11.
3. Живора П. В., Рахматов А. И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения / П. В. Живора, А. И. Рахматов – М.: Академия, 2001 – 116 с.
4. Cousiman J. E., Schuler R. P. Ermahrang der Sportler / J. E. Cousiman, R. P. Schuler – Berlin, 1985.
5. Gain W., Hartmann J. Muscle fiber types and weight training / W. Gain, Hartmann – Technique (Los Fl) – 1978 - № 72.
6. Nesch Y., Karlssjn J. Isometric strength performance and muscle fiber distribution in man // Acta physiologica Scandinavica (Stockholm) – 1978 - № 1.
7. Training von F bis Z: Kleines Worterbuch fur die Theorie und Praxis des sportlichen Trainings / Berlin, 1980.

УДК:796.33:616.728.3-085

Панчук¹ Т.М., Чайковський² І.А.

**¹Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
²Інститут кібернетики ім. В.М. Глушкова НАН України**

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ТРЕНУВАННЯ У МІНІ -ФУТБОЛІ

Показано, що на сучасному етапі розвитку міні-футболу провідне місце має бути відведено формуванню системи управління тренувальним процесом за допомогою цільового програмування виведення спортсменів на оптимальні рівні підготовленості. Повідомляється про доцільність використання програмно-апаратного комплексу "Оракул" з метою оцінки ступеня адаптації, контролю за рівнем функціональних можливостей спортсменів у даному виді спорту, які висувуються в тренувальному процесі щодо фізичних навантажень і своєчасної корекції їхнього змісту, попередження перенапруги організму та виникнення донозологічних і патологічних станів, а також створення "функціональних портретів" футболістів різного рівня кваліфікації.

Ключові слова: міні-футбол, варіабельність ритму серця, комплексний контроль, управління тренувальним процесом

Панчук Т.М. Чайковський І.А. Современные тенденции управления тренировочным процессом в мини-