

2. Ануфрик С.С., Булан Ж.Р. и др. Исследование стимулирующего физиологического воздействия лазерного излучения в режиме двигательной активности человека. Гродно, 1993. – с. 90-93.
3. Водлозеров, В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
4. Джус О.Н. Индивидуальная тренировка футболистов, 2000. – 34 с.
5. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
6. Лейкин, М.Г. Методические особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников / М.Г. Лейкин, Ю.К. Макурин / Школа и педагогика. – М.: АПН СССР, 2000. – С. 230-249.
7. Малькольмта Кук 100 одно упражнение для юных футболистов 12-16 лет. М.: АСТ. Астрель .2003. - 128с.

Аннотация. Лускань О.Ю. Методика и эффективность применения тренажеров и технических средств учебы в учебно– тренировочном процессе студентов, которые занимаются футболом

Статья посвящена методике и эффективности применения тренажеров и технических средств обучения в учебно - тренировочном процессе студентов занимающихся футболом

Ключевые слова: учебно - тренировочный процесс, тренировочные устройства, тренажеры, студенты

Annotation. Luskan' O.Yu. Method and efficiency of application of trainers and hardwares of studies in uchbovo– training process of students which are engaged in football.

The article is devoted to techniques and the effectiveness of exercise equipment and teaching aids in teaching - training process of students involved in football.

Key words: educational is a training process, training devices, simulators, students.

Недощак В.С., Сухих В.А.
Національний університет державної податкової служби України

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ

В статті проаналізовані етапи перед змагальної підготовки спортсменів, специфічні особливості підведення спортсменів до змагань.

Ключові слова: Тренувальний процес, періоди підготовки, перед змагальна підготовка, змагання.

Актуальність. Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найважливіших у спортивному тренуванні. Вона має величезну практичну значимість.

Змагальний період характеризується тим, що спортсменові необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної підготовки, який був передбачений у підготовчому періоді. Досягти цього можливо застосовуючи змагальні й близькі до них спеціальні підготовчі вправи.

Участь у змаганнях висуває підвищені вимоги до організму спортсмена, тому в змагальному періоді спортсмени у своїх навчально – тренувальні заняття повинен включати вправи загального й спеціального характеру.

Змагальний період відповідає спеціалізації спортивної форми. У цьому періоді необхідно забезпечити спортсмена такими умовами підготовки, при яких він зможе реалізувати в майбутніх змаганнях усі свої можливості для досягнення високого спортивного результату. Досягається не застосуванням змагальних і близьких до них спеціально підготовчих – вправ (3, 4, 6).

Відзначається, що на методику перед змагальної підготовки впливають тривалість основних змагань, кількість стартів у них (5, 6).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що планування навантаження в змагальному періоді ґрунтується на двох принципових підходах – хвилеподібному й маятникоподібному, чи варіантно- ритмічному (1, 2, 4).

Принцип хвилеподібного розподілу тренувальних навантажень теоретично обґрунтований Л. М. Матвеевим. Цей принцип тренування передбачає зміну параметрів фізичного навантаження в міру наближення змагання. Неухильне наростання тренувальних навантажень вступає в противоріччя з ходом пристосувальних змін в організмі спортсмена, тому в тренувальному процесі поряд із відпочинком необхідні тимчасові перепади навантажень. Зміна тренувальних навантажень здобуває хвилеподібний характер.

Однак однотипна система підготовки приносить у загальний режим спортивного тренування визначену монотонність, у зв'язку з цим, поряд із хвилеподібною останнім часом знаходить своє визначення маятниковий принцип (1, 2, 3).

“Принцип маятника” – один із способів розподілу тренувального матеріалу в часі при підготовці до конкретних змагань. У його основі лежить лежить “ритм” і “боротьба” з монотонністю (1, 4).

Маятникоподібна структура тренувальних навантажень у змагальному періоді сприяє підтримці рівня тренуваності і дозволяє досягти конкретного функціонально стану організму спортсмена (1, 3).

Етап при змагальної підготовки являється важливою складовою тренувального процесу спортсменів. Не дивлячись на порівняно невелику тривалість етапу перед змагальної підготовки, йому як в теорії, так і на практиці потрібно приділяти особливу увагу так як від нього самим безпосереднім чином залежить кінцевий результат довготривалої роботи і успіх у змаганні більшою мірою залежить від ефективності тренувального процесу на даному етапі.

Мета роботи. Вивчити питання побудови тренувального процесу спортсменів на передзмагальному періоді.

Виклад основного матеріалу. Передзмагальна підготовка являє собою виділення спеціального стану, який являється відносно самостійним і в якому «закінчується» підготовка спортсмена до конкретного старту з врахуванням створення умов для максимального прояву набутих процесів тренування, можливостей в умовах спортивної конкуренції на самому високому рівні.

Основними факторами, від яких залежить успіх виступу спортсмена є :

- раціональне планування об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень та їх динаміка;
- вірне чергування навантажень в мікроциклах та чергування самих мікроциклів;
- оптимальне співвідношення засобів підготовки;
- кількість стартів;
- підбір відповідних об'єктивних методів контролю та інше.

Передзмагальна підготовка являється підсумком всього попереднього тренування і одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. Вона повинна призвести спортсменів у стан найвищої фізичної працездатності, а також забезпечити психологічне та тактичну підготовленість спортсмена.

На тренування в цей період впливають функціональний стан спортсмена, рівень тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, психологічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні навантаження та інше. Функція тренувальної роботи на даному етапі різко скорочується. В перші ж дні мезоцикла обсяг роботи скорочується два-три рази в порівнянні з обсягом реєстрованих на попередніх етапах, коли зважувалися задачі базової підготовки. Величина обсягу роботи планомірно скорочується від одного тренувального дня до іншого. Інтенсивність вправ на даному етапі наближається до максимального. Вправи застосовуються близькі за структурою і умовами виконання до змагального. На цьому етапі не слід підвищувати функціональну можливість основних систем та механізмів, які визначають рівень спеціальної витривалості. Їх стан підтримується на досягнутому раніше рівні, а це не потребує великого об'єму інтенсивної роботи. Головними умовами етапу передзмагальної підготовки являється:

- змагальний мікроцикл, побудований стосовно до умов змагання;
- привчання до умов «поле бою»;
- передзмагальна психологічна підготовка;
- добовий режим, побудований у відповідності до змагань;
- етап безпосередньої підготовки, складений із змагань мікроциклів з хвилювими змінами загального та спеціального навантаження.

Передзмагальну підготовку рекомендується розпочати за 10-12 днів до змагань, обсяг тренувального навантаження знижується, що забезпечує спортсменові повне відновлення й найкращу готовність до старту. Зниження об'єму тренувальної роботи на даному етапі може супроводжуватись як

зменшення кількості тренувальних занять, так і скорочення їх тривалості і може складати 20-30%, а іноді 50-60% від максимального і супроводжуватись ростом її інтенсивності.

Раціональна побудова учбово-тренувальних занять на цьому етапі сприяє підвищенню спортивних досягнень. Успіх перед змагальної підготовки можливий при умові безперервного удосконалення техніки виконання основних вправ в режимах, близьких до змагальних при відповідних змінах об'єму та інтенсивності використання основних засобів тренування в останній тиждень підготовки. В цей час збільшується кількість змагальних та спеціально-підготовчих вправ і зменшується кількість вправ загально-підготовчих.

По мірі наближення до змагань і збільшення спеціалізованості тренування зростає небезпека надмірної одноманітності, тому доцільно в цьому періоді застосовувати принцип «маятника», що створюється системним чергуванням мікроциклів двоякого типу – спеціалізованих, де тренувальні завдання, спосіб організації їх виконань й умови режиму занять усе більше спеціалізуються стосовно програми, режиму й інших умов майбутніх змагань, і контрастних, де ступінь подібності тренування і змагання у даному відношенні зменшується.

«Маятник» вносить чіткий ритм у тренувальний процес, формує відповідний ритм спортивної працездатності і тим самим відкриває можливість більше впевненого управління його стосовно до заданих строків змагань.

Відомо, що етап передзмагальної підготовки відповідає фазі стабілізації спортивної форми і вирішує наступні основні завдання:

- виконання навантажень, що підтримують досягнуту тренуваність;
- удосконалення ритмів руху;
- перевірка і уточнення технічних елементів;
- психічна підготовка до змагань;
- забезпечення відпочинку перед змаганнями.

На останніх тренуваннях перевіряють техніку виконання вправ в наближених до змагань умовах, значно зменшують об'єм та інтенсивність навантаження.

Підготовка здобуває сугубо індивідуальний характер, використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена. На цей час існує два підходи до характеристики передзмагального стану.

Відповідно до першого підходу даний стан складається із двох мезоциклів передзмагального та змагального, загальна тривалість яких коливається в межах 3-4 тижнів. Відповідно до завдань зазначених мезоциклів, перший характерний напруженою спеціальною підготовкою, більшим сумарним обсягом роботи, широким застосуванням спеціальних підготовчих вправ, близьких до змагального за структурою. При плануванні тренування в цьому мезоциклі необхідно домагатися таких кількісних

показників роботи, з якими спортсменів не доводилося зіштовхнутися протягом всієї попередньої спортивної діяльності. Це сприяє виникненню потужного додаткового стимулу й протіканню спеціальних адаптаційних процесів, закладених на попередніх етапах підготовки в мікроциклі. В учбово-тренувальних заняттях більша частина обсягу становлять швидкісні вправи, що сприяють підвищенню швидкісних можливостей і спеціальної витривалості. Планування роботи на даному етапі дає належний ефект тоді, коли тренування в змагальному мезоциклі забезпечує спортсменів повноцінний відпочинок, належний рівень фізичного й психічного налаштування на майбутні старты.

Відповідно до другого підходу стан перед змагальною підготовкою обмежується лише заключним змагальним мезоциклом, тривалість якого 10-12 днів. Як і в першому варіанті, тренування в цей час варто будувати з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому варто враховувати, що на її організацію впливають багато факторів: функціональний стан спортсмена, рівень його тренуваності, ступінь стабільності змагальної техніки, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, психологічна підготовка.

На етапі передзмагальної підготовки не можна домагатися підвищення функціональних можливостей основних систем і органів. Необхідно забезпечити такі умови підготовки, при яких спортсмен зможе реалізувати в майбутніх змаганнях всі свої можливості для досягнення спортивного результату, формується його готовність до змагання. Деяке збільшення частки швидкісних вправ на етапі підготовки до змагань дозволяє поліпшити стан центральної нервової системи – підвищується працездатність нервових кліток.

ВИСНОВКИ. Динаміка тренувального навантаження – один з факторів, що визначають ефективність тренувального процесу на передзмагальному етапі. Він є завершальною ланкою тренувального процесу.

Від раціональної побудови цього етапу залежить результат всієї попередньої роботи тренера й спортсмена, основна мета якого – підведення спортсмена до головних змагань сезону, тому вибір засобів і методів на етапі передзмагальної підготовки у великому ступені залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, ступеня тренуваності. Сама підготовка здобуває суцільно індивідуальний характер, де використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена, стимулювати протікання процесів відновлення. Особлива увага приділяється усуненням дрібних недоліків у технічній, тактичній підготовленості, психічній утомі, зайвій нервовій напрузі.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ. У зв'язку з тим, що сьогодні існує незначна кількість рекомендацій з приводу побудови передзмагального періода, а також відсутня єдина думка у спеціалістів з питання тривалості перед змагальною підготовкою спортсмена, структури навантажень у тижневих циклах, є необхідність подальшого вивчення періоду підготовки спортсмена до змагання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аросьев Д.А. Принципы маятника в предсоревновательной подготовке// Планирование и построение спортивной тренировки, - М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.99-113.
2. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1964.- 248с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
4. Терещенко В.И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки: Автореф. диссертации канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1991. – 21с.
5. Терещенко В.І. Особливості тренувального процесу спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до змагань // Придніпровський научний вестник. – 2009. - №14. – с.111-114.
6. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: Навчальний посібник / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316с.

Аннотация. Недошак В.С, Сухих В.А. «Организация тренировочного процесса на предсоревновательном этапе».

В статье рассмотрены и проанализированы этапы предсоревновательной подготовки спортсменов, специфические особенности подведения спортсмена к соревнованиям.

Ключевые слова: Тренировочный процесс, периоды подготовки, предсоревновательная подготовка, соревнования.

Annotation. Nedoschak V., Sukhykh V.A. «The organization of training process at the stage before competition».

There are reviewed and analyzed in the article the stages of sportsmen's preparation before competition of dogfight, specific features of sportsmen's preparation to competition.

Key words: training process, the period of training, preparation before competition, competition.

**¹Пронтенко К.В., ¹Пронтенко В.В., ²Михальчук Р.В., ³Безпалый С.М.
¹Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова
Національного авіаційного університету
²Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка ³
Національна академія внутрішніх справ**

ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВНИЙ НАПРЯМОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Досліджено стан психологічної підготовки у гирьовому спорті. На основі аналізу наукових праць і результатів анкетування встановлено основні причини недостатньої психологічної стійкості спортсменів у гирьовому спорті. У дослідженні взяли участь 138 спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації. Встановлено, що у спортсменів з більшим спортивним досвідом та більш високим рівнем підготовленості показники психологічної стійкості вищі, ніж у розрядників. Визначено, що психічні якості, з одного боку, обумовлюють рівень спортивних