

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.

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

досягнень гирьовиків, а з іншого – формуються в результаті занять гирьовим спортом. Розроблено практичні рекомендації щодо застосування методики вольової підготовки гирьовиків.

**Ключові слова:** психологія, стійкість, воля, підготовка, спортсмен, гирьовий спорт.

**Постановка проблеми.** Великі навантаження у сучасному гирьовому спорті та високий рівень конкуренції на змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, який має різні психологічні прояви. Хвилювання, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, які знижують рівень координаційних здібностей, занадто підвищують м'язове напруження, що сприяє розвитку стомлення, сповільненню відновних реакцій, погіршенню концентрації уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його відчуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [4, 6, 9]. За даними вчених [5, 11] негативний вплив стресу не обмежується тільки дією на різні характеристики тренувальної та змагальної діяльності, він виявляється й у різкому зростанні вірогідності отримання спортивної травми.

У зв'язку з цим психологічна підготовка відіграє важливу роль для досягнення високих результатів у гирьовому спорті та збереження здоров'я спортсменів. Однак питання щодо з'ясування причин недостатньої психологічної стійкості спортсменів у гирьовому спорті та формування вольових якостей гирьовиків у спеціальній літературі досліджені недостатньо, що й обумовило вибір теми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** [2, 7, 8] показав, що фахівці та тренери з гирьового спорту через постійно зростаючу конкуренцію змушені шукати нові можливості і шляхи досягнення спортсменами максимальних результатів у відповідальних змаганнях. Вчені [3, 8, 10] зазначають, що досягнення максимального результату в напруженому суперництві на помості за однакової різносторонньої фізичної підготовленості атлетів значною мірою залежить від психологічної підготовленості. За словами А.В. Алексеєва [1] «багато тренерів і спортсменів, проливаючи буквально сім потів, тренують тільки тіло, але ж і голова, а точніше головний мозок, потребує спеціального тренування». У роботах [3, 10] вказується, що для подолання стомлення, яке наростає у процесі виконання змагальних вправ, спортсмену-гирьовику необхідно здійснювати «вольові дії» певного типу – ці дії не повинні бути занадто імпульсивними, оскільки гирьовик повинен відпрацювати увесь відведений регламентом час (двічі по 10 хвилин у поштовху і ривку), але й не повинні бути надто «м'якими», так як вага гир досить значна (64 кг) і для тривалої інтенсивної роботи з такою вагою необхідні практично щосекундні «психологічні установки». Тому тренери, спеціалісти з фізичного виховання і спорту, спортсмени повинні надавати належної уваги психологічній підготовці, зокрема її основному напрямку – вольовій підготовці.

**Мета роботи.** З'ясувати основні причини недостатньої психологічної стійкості спортсменів у гирьовому спорті та розробити методику вольової підготовки гирьовиків.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось протягом 2008–2012 років. Було проведено опитування 138 спортсменів України різної кваліфікації (група А – розрядники та КМС (n=81), група Б – спортсмени високого класу (МС, МСМК і ЗМС, n=57)) за автоською анкетой.

**Обговорення результатів дослідження.** У кожного спортсмена напевно було так, що в одні дні все виходить, в інші – все «валиться з рук», при цьому рівень фізичної підготовленості не змінився. Це змінився психологічний стан. Всім знайомі наступні ситуації: ви не змогли справитися з хвилюванням у критичний момент

змагань; ви знаходитесь у пригніченому стані через повільне відновлення після травми або важкого тренування; у вас відсутня мотивація або бажання займатися; ваші думки під час змагань «блукають невідомо де»; ви турбуєтесь через свій виступ і відчуваєте себе пригніченим. Всі спортсмени можуть стати жертвами психологічних помилок. Разом з тим більшості з них знайоме відчуття, коли все «йде як по маслу», без будь-яких зусиль. Психічні і емоційні компоненти дуже часто переважають фізичні і технічні аспекти підготовленості. У будь-якому виді спорту успіх або невдача спортсмена є результатом поєднання фізичних і психічних здібностей. На думку більшості фахівців і тренерів [9, 11], спорт, принаймні на 50%, – явище психічне. Проте, за даними вчених [1, 4, 7] спортсмени по 10-20 годин на тиждень займаються різними фізичними вправами, не надаючи практично ніякої уваги психологічній підготовці (через відсутність знань, брак часу, розглядаючи психологічні стани як щось постійне або вважаючи, що психологічна підготовка необхідна тільки спортсменам високого рівня або, навпаки, тим, хто має «проблеми»).

Багаторічне спостереження за спортсменами різної кваліфікації у процесі змагальної діяльності з гирьового спорту різного рівня, починаючи від першостей областей до чемпіонатів України та світу, показало, що часто зустрічаються випадки, коли спортсмени, навіть високого класу, достроково завершували виконання змагальної вправи (поштовху, ривка) або суттєво знижували темп виконання вправ без видимих на те причин. Інколи буває так, що на фоні ще незначного стомлення (2–4-та хв) у гирьовиків суттєво змінюються параметри техніки. Під час опитування цих спортсменів щодо усвідомлення ними свого невдалого виступу більшість з них стверджувала, що не відчували фізичного стомлення. Однак характерними рисами їх змагальної діяльності були: хвилювання, тривога, емоційне перезбудження або навпаки апатія та небажання змагатися. Більше того, за результатами власних досліджень В. А. Бублик виявив великий відсоток різних форм неврозу у спортсменів-гирьовиків [2]. При цьому автор зазначає, що ступінь вияву психічних розладів не залежить від віку гирьовика [2].

Для з'ясування причин недостатньої психологічної стійкості гирьовиків було проведено опитування 138 спортсменів України різної кваліфікації. Опитування показало, що в групі розрядників та КМС (група А) часто почувують себе неспокійно перед змаганнями 76,5% гирьовиків, інколи – 19,8%, майже ніколи – 3,7%. У групі кваліфікованих гирьовиків відсоток спортсменів, які часто нервують перед стартами менша, порівняно з групою А, і становить 43,9%. 47,4% інколи почувують себе неспокійно і 8,7% гирьовиків високого класу майже завжди спокійні перед змаганнями.

На запитання «Чи хвилюєтесь Ви перед змаганнями через можливість поганого виступу?» 72,8% респондентів групи А зазначили, що часто, 18,6% – інколи, 8,6% – майже ніколи. У групі Б відповіді на це запитання розподілились так: 56,1% гирьовиків зазначили, що інколи, 24,6% – майже ніколи й 19,3% – часто.

Анкетування показало, що в групі А 87,7% гирьовиків-розрядників часто відчувають підвищення пульсу, 7,4% – інколи, 4,9% – майже ніколи. Серед гирьовиків групи Б у 43,9% спортсменів інколи підвищується частота серцевих скорочень, у 40,3% – часто та у 15,8% – майже ніколи. Дискомфорт у шлунку перед змаганнями часто відчували 33,3% спортсменів групи А, інколи – 35,8%, майже ніколи – 30,9%. У групі Б 49,1% гирьовиків майже ніколи не відчували дискомфорту, 35,1% – інколи і лише 15,8% – часто. Серед гирьовиків групи А часто відчували невпевненість у своїх силах перед стартами 65,5% спортсменів, інколи – 22,2%, майже ніколи – 12,3% атлетів. В

групі Б, навпаки, більшість спортсменів впевнені у собі (64,9%), 24,6% інколи і 10,5% – часто відчували невпевненість (рис. 1).

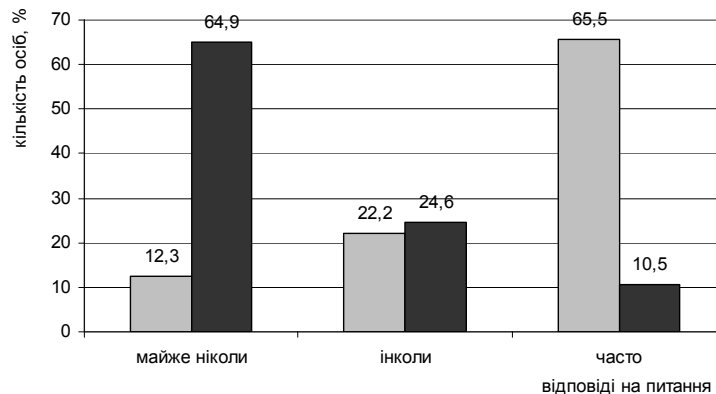


Рис. 1. Відповіді гирьовиків на твердження «Я відчуваю невпевненість перед змаганнями» (n=138, у %)

■ – результати опитування гирьовиків групи А

■ – результати опитування гирьовиків групи Б

Аналіз результатів опитування показав, що у спортсменів із більшим спортивним досвідом, рівнем підготовленості показники психологічної стійкості вищі, ніж у розрядників. Необхідно також відмітити, що психічні якості, з одного боку, обумовлюють рівень спортивних досягнень гирьовиків, а з іншого – формуються в результаті занять гирьовим спортом, що й пояснює їхній вищий рівень у спортсменів високої кваліфікації.

Таким чином, аналіз літератури, педагогічне спостереження, результати особистих досліджень та значний власний спортивний та тренерський досвід авторів свідчать, що основними *причинами*, які знижують психологічну стійкість спортсмена перед змаганнями, є: недостатня підготовленість (тренуваність), що призводить до того, що умови змагань стають запороговим подразником (недостатній рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей основних систем організму, нераціональна техніка виконання вправ, невідповідний темп виконання вправи); знижена або підвищена загальна емоційна збудливість даного спортсмена з проявом невірноваженості нервової системи і невмінням володіти собою (наявність сильних або слабих суперників, якість спортивного інвентаря, оформлення місця змагань, наявність травми тощо); невідповідність між переживанням почуття відповідальності за виступ і недостатньою підготовленістю до цих змагань (почуття обов'язку перед тренером, командою, спортивною організацією); невизначеність у результатах змагань (змагання рівних за силою суперників, команд – чим вищий ступінь невизначеності, тим вищий стан тривоги й стресу); особистісна тривожність та недостатній рівень впевненості у собі, у своїх силах (невисока самооцінка та сприйняття змагань як загрозової події).

За даними В. М. Платонова та інших вчених [6, 9] для розв'язання проблем психологічної підготовки спортсменів розроблено ряд напрямків, центральне місце серед яких займає вольова підготовка.

Воля – це активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює її поведінку та діяльність в ускладнених умовах [6, 9]. Іншими словами під «волею» розуміють здатність людини свідомо регулювати свої дії, активно спрямовувати їх на досягнення поставленої мети, долаючи при цьому труднощі та перешкоди. У структурі вольової підготовленості виділяють такі якості, як цілеспрямованість (чіткість бачення перспективної мети), рішучість та сміливість (схильність до розумного ризику у поєднанні зі своєчасністю та

поміркованістю рішень), наполегливість та завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети та подоланні перешкод), витримка та самовладання (здатність до керування своїми думками та діями в умовах емоційного збудження), самостійність та ініціативність (уміння визначити мету та шляхи її досягнення) [8, 9].

За даними вчених [4, 7], специфіка різних видів спорту накладає суттєвий відбиток на вимоги до вольових якостей і особливості їх вияву у змагальній діяльності. А. І. Пуні [11] встановив, що у представників кожного виду спорту є свої провідні вольові якості, найближчі до них та ті, що їх доповнюють. На основі вивчення літературних джерел [3, 9, 10] та відповідно до специфіки гирьового спорту нами запропоновано структуру вольових якостей у гирьовому спорті, відповідно до якої головною якістю, що об'єднує всю структуру, є цілеспрямованість; провідними вольовими якостями гирьовиків є: витримка, самовладання, наполегливість та завзятість у досягненні поставленої мети; якостями, які доповнюють провідні, визначено: сміливість, рішучість, самостійність та ініціативність.

У працях [4, 6, 8 та ін.] зазначається, що вольові якості розвиваються тільки у процесі подолання труднощів. Труднощі, з якими стикаються люди, самі по собі не виховують волю. Але, опинившись перед необхідністю їх подолання, мобілізуючи для цього усі свої зусилля, людина тим самим розвиває вольові якості. І чим складніші труднощі, які людина здолала, тим вище їх виховне значення [5, 9]. При цьому варто пам'ятати, що труднощі (змагальні, тренувальні завдання), які ставляться спортсменам, не повинні бути занадто високими, оскільки, якщо вони не будуть виконаними або досягнутими, то це не тільки не підсилить, але й «розслабить» волю гирьовика.

Спираючись на вивчену літературу, власний спортивний і тренерський досвід та враховуючи результати пошукових досліджень ми розробили методику вольової підготовки гирьовиків. Особливостями авторської методики є: орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання постійно зростаючих труднощів (тренувальних навантажень); органічне поєднання процесу формування вольових якостей з удосконаленням технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей гирьовиків; спрямованість до вищих досягнень; систематична участь у змаганнях.

Нижче наводимо основні *практичні рекомендації* авторської методики.

1. Необхідно вимагати від спортсмена регулярного обов'язкового виконання тренувальних програм, а також завдань та цільових установок на змаганнях. Зазначена вимога пов'язана з вихованням у гирьовика звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів, уміння доводити розпочату справу до кінця, твердо тримати дане слово. Це можливо за умови чіткого усвідомлення спортсменом мети занять спортом, віри в тренера та правильність програми. Важливо при цьому, щоб завдання, які ставляться спортсмену були реальними та відповідали рівню його підготовленості.

2. Введення додаткових труднощів. За авторською методикою використовувались наступні прийоми: застосування у тренувальному процесі збиваючих чинників (гучна музика, сторонні розмови та запитання під час виконання поштовху чи ривка, постійне снування перед помостом, на якому працює гирьовик, навмисне невірне ведення рахунку кількості підйомів гир, раптова зміна освітлення, виконання вправ у темний час доби без світла (для обмеження зору) та ін.); тренування в ускладнених умовах (зміна ваги гир без відома спортсмена,

збільшення запланованої тривалості виконання вправи, кількості підходів, темпа, виконання вправ не на помості або на помості значно меншого розміру тощо); введення додаткових завдань (наприклад, під час виконання вправи із завданням відпрацювати 8 хв на 7-й хв ставиться додаткове завдання пропрацювати ще 1-2 хв або під час ривка з перехопленням після 10-12 хв роботи виконати додатково 1-2 підходи); виконання вправ на фоні стомлення (вдосконалення техніки поштовху після виконання присідань зі штангою, відпрацювання ривка після кросу або підтягування та ін.).

3. Використання змагань та змагального методу. Важливою для формування вольових якостей гирьовиків є систематична участь в змаганнях різного рівня. Застосування змагального методу передбачає організацію на певних етапах підготовки гирьовиків контрольних прикидок (міні-змагань) для перевірки як рівня фізичної та функціональної, так і технічної підготовленості. У авторській методиці рекомендується застосовувати такі методичні прийоми: на одних прикидках головним завданням ставиться виконання заданої (досить значної) кількості підйомів гир без урахування часу (як правило більше 10 хв), на інших – утримання вказаного темпа в певному проміжку часу (гирьова естафета (2-3 хв), інтервальне тренування тощо); проведення контрольних прикидок та змагань в незвичних та ускладнених умовах (виконання змагальних вправ тривалістю більше 10 хв, з більш важкими гирями, запрошення на контрольно-перевірочні заняття тренерів з інших команд і секцій у якості суддів, створення атмосфери змагань (час виходу на поміст, суддівська сигналізація) тощо).

4. Застосування методів психологічного впливу на спортсменів-гирьовиків. До них можна віднести: активну голосову підтримку тренера та товаришів по команді (викрикування на змаганнях і тренуваннях висловлювань «Терпи!», «Тримайся!», «Молодець!», «Ти можеш» та ін.); розподілення в думках заданої кількості підйомів гир під час виконання поштовху або ривка на декілька «відрізків», оскільки утримувати у свідомості великі числа досить складно, а рух до мети «маленькими кроками» зменшує психологічне напруження (80 підйомів, наприклад, можна розподілити на 4 по 20, або 8 по 10, а останні 10 чи 20 – ще по 5); під час утримання гир у верхньому положенні для більш чіткої фіксації рекомендується в думках промовляти якесь число (наприклад, двадцять два); спокійна довірча розмова тренера зі спортсменом, яка має на меті переконати вихованця у тому, що він дійсно добре підготовлений і зможе виконати поставлене завдання.

5. Послідовне підсилення функції самовиховання, що передбачає: неухильне дотримання гирьовиком спортивного режиму; переконання, переборювання себе до обов'язкового виконання усіх тренувальних завдань та досягнення запланованого змагального результату; постійний самоконтроль (за власною вагою, частотою серцевих скорочень, рівнем підготовленості тощо); саморегуляцію психічного стану у процесі тренувальної та змагальної діяльності (здатність спортсмена до мобілізації функціональних можливостей, до граничного використання енергетичних ресурсів організму для досягнення поставленої мети); дотримання спортсменом правил змагань, спортивних традицій, виховання почуття відповідальності, спортивної честі, чесності, гідності, поваги до суддів та суперників, вимогливості до себе та інших, самостійності у прийнятті рішень, дисциплінованість тощо.

Наведені практичні рекомендації щодо розвитку вольових якостей необхідно застосовувати на всіх етапах багаторічної підготовки гирьовиків. Вольові дії складаються з прийняття рішення щодо подолання труднощів та його реалізації [9, 11]. Вже у групах початкової підготовки перед юними гирьовиками постають перші труднощі в оволодінні досконалою технікою змагальних вправ. Розвитку вольових якостей сприяє попереднє визначення

мети. Найближчою метою для гирьовиків може бути вдосконалення найвагоміших фізичних якостей, а віддаленою – виконання нормативу майстра спорту України. Тренер і спортсмен повинні разом визначати конкретні терміни досягнення поставленої мети.

**ВИСНОВКИ.** 1. За результатами анкетування встановлено, що у спортсменів із більшим спортивним досвідом та вищим рівнем підготовленості показники психологічної стійкості вищі, ніж у гирьовиків-розрядників. Визначено, що психічні якості, з одного боку, обумовлюють рівень спортивних досягнень гирьовиків, а з іншого – формуються в результаті занять спортом, що й пояснює вищий рівень розвитку психічних якостей у спортсменів високої кваліфікації.

2. З'ясовано основні причини низького рівня психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків перед змаганнями, серед яких: недостатня підготовленість, ранг та значення змагань, наявність суперників, невизначеність, неадекватний емоційний стан, невпевненість у собі.

3. Вперше запропоновано структуру вольових якостей у гирьовому спорті, відповідно до якої головною якістю, що об'єднує всю структуру, є цілеспрямованість; провідними вольовими якостями гирьовиків – витримка, самовладання, наполегливість та завзятість; якостями, які доповнюють провідні – самостійність, ініціативність, сміливість та рішучість.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо застосування методики вольової підготовки гирьовиків.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у з'ясуванні впливу різних видів передстартових психологічних станів гирьовиків на показники їх змагальної діяльності, а також у перевірці ефективності впровадження методики вольової підготовки у тренувальний процес гирьовиків.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.
2. Бублик В. А. Неврозы. Синдром соматоформной вегетативной дисфункции у спортсменов-гиревиков / В. А. Бублик // Гиревой спорт : ежегодник – 2009. – Житомир : «Полісся», 2010. – С. 57–58.
3. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям / В. И. Воропаев // Гиревой спорт – 2002 : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2002. – С. 88–91.
4. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
5. Горская Г. Б. Психологическое здоровье спортсменов : теория и практика поддержания / Г. Б. Горская // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 107, т. 2. – С. 31–34.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : Навчальний посібник / Т. С. Кириленко. – К. : КНУТШ, 2001. – 112 с.
7. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : Навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
8. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 144 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее

практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

10. Пронтенко К. В. Виды предстартового состояния / К. В. Пронтенко, А. В. Михнюк, А. А. Никончук // Гиревой спорт : ежегодник – 2011. – Житомир : «Полісся», 2012. – С. 69–70.

11. Пуни А. И. Психология: Учебник для техникумов физической культуры / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.

**Аннотация. Пронтенко К.В., Пронтенко В.В., Михальчук Р.В., Безпальый С.Н. Волевая подготовка как основное направление психологической подготовки спортсменов в гиревом спорте.**

Исследовано состояние психологической подготовки в гиревом спорте. На основе анализа научных трудов и результатов анкетирования установлены основные причины недостаточной психологической устойчивости спортсменов в гиревом спорте. В исследовании приняли участие 138 спортсменов-гиревиков различной квалификации. Установлено, что у спортсменов с большим спортивным опытом и более высоким уровнем подготовленности показатели психологической устойчивости выше, чем у разрядников. Определено, что психические качества, с одной стороны, обуславливают уровень спортивных достижений гиревиков, а с другой – формируются в результате занятий гиревым спортом. Разработаны практические рекомендации по применению методики волевой подготовки гиревиков.

**Ключевые слова:** психология, устойчивость, воля, подготовка, спортсмен, гиревой спорт.

**Annotation. Prontenko K.V., Prontenko V.V., Mihalchuk R.V., Bezpalyy S.M. Volitional training as basic direction of psychological training of sportsmen in weight sport. The state of psychological training in weight sport is explored.**

On the basis of analysis of scientific works and results of questionnaire the principal reasons of insufficient psychological stability of sportsmen in weight sport are set. 138 sportsmen with a different qualification took part in research. It is set, that sportsmen with large sporting experience and high level of preparedness have higher indexes of psychological stability, than sportsmen with third, second, first class. It is definite, that psychical qualities, from one side, cause the level of sporting achievements, and with other – are formed as a result of employments by weight sport. Practical recommendations of application of method of volitional training of sportsmen in weight sport are developed.

**Key words:** psychology, stability, will, preparation, sportsman, weight sport.

**Романчук В.М.  
Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова  
Національного авіаційного університету**

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

В статті науково обґрунтовано вплив фізичних вправ на формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів операторських спеціальностей. Доведено, що професійно-прикладна фізична підготовленість майбутніх військовослужбовців може бути суттєво підвищена за допомогою виконання вправ з гирями, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба з положення