

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

лежачи у положення сидячи. Застосування фізичних вправ протягом 30 хв після теоретичних занять є ефективним засобом підготовки курсантів до професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовленість, фізичні вправи, курсант.

Постановка проблеми. Високі особисті якості, які характеризують морально-психологічний портрет фахівця, психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресу і матеріалізують професійні знання, навички й уміння в параметри надійності, професійно-прикладна фізична підготовленість, а також динамічне здоров'я, найбільш ефективно формуються засобами фізичної підготовки. Використання фізичних вправ для відновлення працездатності залежить насамперед від характеру навчання, професійної діяльності курсантів і особливостей їх виконання. Тільки в інтеграційній єдності всіх видів професійної підготовки можна розв'язати глобальні проблеми високої професійної майстерності військовослужбовців.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналізуючи надійність діяльності військових операторів, вчені доходять висновку, що найбільш уразливою ланкою в цьому питанні є низька психофізіологічна підготовка операторів [5, 9]. Учені вважають, що на шляху подальшого науково-технічного прогресу з'явився так званий психофізіологічний бар'єр, причини якого полягають в обмежених психофізіологічних можливостях людини, гострому дефіциті часу, який відводять на виконання відповідальних операцій, у впливі на оператора цілого комплексу екстремальних факторів діяльності (гіподинамії, гіпоксії, вестибулярних подразників, вібрації тощо). У результаті роботи на межі психофізіологічної можливості скорочується біологічний ресурс оператора, і його завчасно відстороняють від діяльності [1, 2].

Аналіз програм з фізичної підготовки фахівців-операторів та навчальних програм курсантів ВВНЗ визначив цілу низку недоліків щодо організації фізичної підготовки:

- відсутність взаємозв'язку з іншими засобами навчання, що формують професійно важливі якості відповідно до єдиної мети;
- програмний матеріал і теоретичний курс певною мірою не відповідає прогресу озброєння, техніки і тактики їх застосування;
- не розроблено принципи співвідношення й динаміки напруженості занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах навчання;
- засоби і методи підготовки у багатьох випадках не відповідають їх прогнозованості для військово-професійного навчання;
- форми фізичної підготовки не повною мірою пов'язані з розв'язанням завдань з розвитку мотивації і прикладної фізичної культури;
- не оцінюються механізми швидкої адаптації до середовища, яке постійно змінюється;
- недостатньо враховується специфіка різних видів професійної діяльності [7, 8 та ін.].

Дослідження свідчать про те, що відмінний стан здоров'я і висока фізична підготовленість істотно впливають на надійність роботи оператора. Це виявляється як у звичайних умовах діяльності, так і в наближених до бойових; як при здійсненні рухових дій, так і розумових. Надійність роботи операторів ручного керування залежить від розвитку фізичних якостей у найбільшій мірі. Наявність достатнього арсеналу рухових навичок, здатність швидко й ефективно переключатися з одних прийомів діяльності на інші – це одна з умов надійності роботи оператора [3, 4 та ін].

Обмеження рухової активності, перевага в навчальній діяльності статичних напруг над динамічними веде до «перебоїв» у функціонуванні системи кровообігу. Надходження крові в працюючий м'яз тим більше, чим більша кількість м'язових волокон залучена в роботу. У спокої кісткова мускулатура, на частку якої доводиться близько 40 % від загальної маси тіла, використовує близько 25–30 % обсягу крові, що викидає серце за одну хвилину. При важкій роботі ця величина зростає до 80–85 % [6].

І.І. Петрушевський експериментально показав, що виконання фізичних вправ в умовах адинамії й ізоляції в тісних приміщеннях сприяє підтримці стійкості психіки людини. Сприятливий вплив вправ на функціональний стан центральної нервової системи, вищу нервову діяльність й аналізатори у людини в умовах ізоляції відзначали й багато інших дослідників [5].

Аналіз літератури показує, що застосування фізичних вправ у режимі розумової праці повинне бути спрямоване на вирішення наступних основних завдань [1, 2, 4 та ін.]:

- змінити динаміку коркових процесів, створити оптимальну збудливість, включаючи в роботу велику ділянку рухового аналізатора;
- ліквідувати застійні явища, поліпшити мозковий кровообіг й обмін речовин, активно впливаючи на серцево-судинну систему;
- підсилити адаптаційно-трофічний вплив на коркові нервові центри, впливаючи на емоційний стан;
- зробити клінічно-профілактичний вплив, що коригує опорно-руховий апарат й органи травлення шляхом активізації моторної функції.

Мета дослідження полягає у проведенні порівняльного аналізу формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей.

Методи та організація дослідження. Для детального вивчення професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей застосовувалися тести, що визначають силову витривалість, силу спини, ніг, плечового пояса та живота. При цьому застосовувалося виконання вправ з гирями, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба з положення лежачи у положення сидючи. Визначення результатів курсантів проводилося у вигляді змагань на першість військового інституту один раз у рік. Зараховувалася кількість повторень за дві хвилини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведені нами дослідження показали, застосування щоденних фізичних занять протягом 30 хв після навчальних (аудиторних) занять позитивно впливає не тільки на розвиток загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів, а й на підтримання оптимального рівня рухової активності, регуляцію фізичного навантаження, корегування психофізіологічної та психічної підготовленості, функціонального стану та рівня соматичного здоров'я, підвищення якості засвоєння навчального матеріалу протягом усього періоду експерименту.

Аналіз динаміки виконання курсантами експериментальних груп вправи «присідання з гирею», охарактеризувало силу та силову витривалість м'язів стегна. Саме розвиток цієї групи м'язів є одним з визначальних у роботі операторів. Результати, показані курсантами експериментальних і контрольних груп наприкінці початкової військової професійної підготовки, не мали достовірної різниці ($P > 0,05$), (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка результатів курсантів у вправі – присідання з гирею (кіл. разів)

Групи	Вихідні дані	Рік навчання				
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
ЕГ (n=65)	59,48	62,10	65,12	69,17	71,15	71,69
	1,26	1,50	1,31	1,85	1,92	1,86
КГ (n=66)	57,34	59,80	61,48	64,88	64,68	63,28
	0,90	0,90	1,90	1,13	1,53	2,14
Достовірність різниці	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,01$

Динаміка виконання курсантами контрольних груп даної вправи має наступний характер: на I–IV курсах відбувається незначне покращання показників ($P > 0,05$), на V курсі достовірно погіршуються відносно результатів третього курсу ($P < 0,01$). Результати курсантів експериментальних груп мають стабільний ріст показників протягом усього періоду навчання у ВВНЗ. Порівняння результатів курсантів експериментальних і контрольних груп у присіданні з гирею визначило, що протягом перших двох років навчання показники достовірно не відрізняються ($P > 0,05$). Результати курсантів експериментальних груп показані під час навчання на третьому, четвертому та п'ятому курсах, достовірно відрізняються від результатів контрольних груп ($P < 0,05$; $P < 0,05$; $P < 0,01$).

Виконання курсантами вправи – «станова тяга гирі» характеризує силу та силову витривалість прямих м'язів спини і також є однією з основних визначальних показників працездатності військовослужбовців операторських спеціальностей. Порівняння результатів курсантів експериментальних і контрольних груп визначило, що показники зафіксовані наприкінці ПВПП, на I та II курсах достовірно не розрізняються ($P > 0,05$). Починаючи з III року навчання, показники курсантів

контрольних груп різко знижуються, що спричиняє достовірну різницю з показниками курсантів експериментальних груп ($P < 0,05$; $P < 0,01$; $P < 0,01$), (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка результатів курсантів у вправі – станова тяга гирі (кіл. разів)

Групи	Вихідні дані	Рік навчання				
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
ЕГ (n=65)	88,80	93,11	95,03	96,86	99,65	99,54
	2,01	2,58	2,77	1,95	2,08	2,53
КГ (n=66)	89,50	89,65	89,97	92,12	88,78	88,75
	1,96	2,41	2,34	2,09	2,85	2,24
Достовірність різниці	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,01$	$P < 0,01$

Дослідження результатів курсантів експериментальних груп доводить, що проведення щоденних тренажів стимулює покращення показників упродовж усього періоду навчання у ВВНЗ. Різниця між результатами, показаними курсантами на початку та наприкінці експерименту, складає 10,79 разів ($P < 0,01$), при цьому відзначається стабільний їх ріст. Динаміка результатів контрольних груп має складний характер. Відбувається покращання результатів у період навчання на I–III курсах ($P > 0,05$). На IV і V курсах відмічаються регресивні тенденції ($P > 0,05$). Результати курсантів контрольних груп на V курсі на 0,75 разів нижче ніж результати показані на початку експерименту ($P > 0,05$). Дані проведеного дослідження свідчать про недостатню ефективність традиційних занять з фізичної підготовки та про позитивний вплив тренажів на виконання даної вправи.

Виконання курсантами вправи – «ривок гирі» показав достовірно рівні дані протягом чотирьох років ($P > 0,05$), а на п'ятому році навчання відзначається погіршення результатів курсантів контрольних, що вказує на достовірну різницю з показниками експериментальної групи ($P < 0,01$), (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка результатів курсантів у вправі – ривок гирі (кіл. разів)

Групи	Вихідні дані	Рік навчання				
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
ЕГ (n=65)	34,50	38,57	43,68	50,88	55,86	59,55
	1,74	2,21	2,61	2,37	2,45	2,41
КГ (n=66)	35,00	34,60	38,65	45,14	51,62	48,14
	1,89	1,53	1,47	3,00	2,59	3,41
Достовірність різниці	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,01$

Зазначимо, що середній результат курсантів експериментальних груп з початку до кінця експерименту збільшився на 25,05 разів ($P < 0,001$), а курсантів контрольних груп – на 13,14 разів ($P < 0,05$). Результати курсантів експериментальних груп в ривку гирі визначили рівномірне зростання показників протягом усього періоду навчання, середній результат кожного наступного року достовірно переважає минулорічний ($P < 0,05$). Результати курсантів контрольних груп протягом перших чотирьох

років навчання збільшуються ($P < 0,01$), а на п'ятому курсі вони незначно знижуються ($P > 0,05$). Погіршення результатів на п'ятому курсі є наслідком відсутності практичних занять з фізичної підготовки у 10-му семестрі та низькою мотивацією до занять фізичними вправами.

Показники виконання вправи – «піднімання тулуба з положення лежачи». достовірно відрізняються, починаючи з третього року навчання у ВВНЗ ($P < 0,01$). Подібна різниця спостерігається і під час навчання на четвертому курсі ($P < 0,01$). Результати, показані курсантами на п'ятому курсі, відрізняються між собою на 15,1 раз ($P < 0,001$) (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка результатів курсантів у вправі – піднімання тулуба з положення лежачи (кіл. разів)

Групи	Вихідні дані	Рік навчання				
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
ЕГ (n=65)	77,50	78,57	79,88	83,83	85,23	88,62
	1,10	0,88	1,17	1,59	1,96	1,24
КГ (n=66)	76,10	76,45	76,71	77,15	77,18	76,52
	1,20	1,26	2,63	1,51	1,43	1,70
Достовірність різниці	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,01$	$P < 0,01$	$P < 0,001$

Аналіз виконання вправи – «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» характеризує роботу та розвиток м'язів плечового пояса, рук та тулуба. Систематичне її виконання вдосконалює не тільки фізичну підготовленість курсантів, а й укріплює їх статуру та осанку. Показники курсантів експериментальних і контрольних груп достовірно не відрізняється протягом перших трьох років навчання у ВВНЗ ($P > 0,05$). Це пояснюється достатньою ефективністю системи фізичної підготовки обох груп та достатньо високою систематичністю занять з фізичної підготовки (табл. 5).

Таблиця 5

Динаміка результатів курсантів у вправі – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл. разів)

Групи	Вихідні дані	Рік навчання				
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
ЕГ (n=65)	58,40	58,65	64,14	71,60	75,20	77,40
	1,40	1,16	2,16	1,69	1,40	1,99
КГ (n=66)	59,70	59,31	59,08	68,08	68,42	66,68
	1,60	1,83	2,02	2,07	1,47	1,51
Достовірність різниці	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,01$	$P < 0,001$

Таким чином, за результатами дослідження показників професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів було визначено, що проведення щоденних тренажів з фізичної підготовки сприяє розвитку та вдосконаленню фізичних якостей, які позитивно впливають на працездатність курсантів – майбутніх операторів складних систем.

ВИСНОВКИ. Дослідження ефективності впровадження тренажів у систему фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів технічного профілю визначило їх позитивний вплив за всіма показниками, які ми досліджували. Покращено рівень загальної фізичної підготовленості, особливо результати на старших курсах. Дослідження окремих фізичних якостей довело достовірну різницю між показниками курсантів експериментальних і контрольних груп, підвищило рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості. Так, результати, показані курсантами експериментальних груп при виконанні вправ з гирями достовірно перебільшують аналогічні курсантів контрольних груп ($P < 0,01$), в згинанні і розгинанні рук та підніманні тулуба у положенні лежачи, відповідно перевищують показники курсантів контрольних груп з достовірністю різниці ($P < 0,001$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
3. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А.Ц. Деминский. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.
4. Егоров А.С. Психофизиология умственного труда / А.С. Егоров, В.П. Загрядский. – М.: Наука, 1973. – 131 с.
5. Петрушевский И.И. К вопросу о повышении надежности работы с помощью физической тренировки / И.И. Петрушевский // Вопросы психологии, 1966. – № 2. – С. 42–51.
6. Плахтиенко В.А. Теоретические аспекты проблем надежности человека / В.А. Плахтиенко // Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. – Л.: ВДКИФК, 1985. – С. 25–33.
7. Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: автореф. дис. канд., наук з фіз. вих. і спорту / С.В. Романчук. – Львів: ЛДІФК, 2006. – 22 с.
8. Сухорода Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. спорту / Г.І. Сухорода. – Львів: ЛДІФК., 2003. – 20 с.
9. Тарасов В.В. Экология человека в чрезвычайных ситуациях / В.В. Тарасов. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 128 с.

Аннотация. Романчук В.Н. Формирование профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов средствами физических упражнений.

В статье научно обосновано влияние физических упражнений на формирование профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов высших военных учебных заведений операторских специальностей. Доведено, что профессионально-прикладная физическая подготовленность будущих

военнослужащих может быть значительно повышена с помощью выполнения упражнений с гирями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища с положения лежа в положение сидя. Применение физических упражнений в течение 30 мин после теоретических занятий является эффективным средством подготовки курсантов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовленность, физические упражнения, курсант.

Annotation. Romanchuk V. N. The formation of professionally applied physical readiness of cadets by means of physical exercises.

The article scientifically proves the influence of physical exercises on the formation of professionally applied physical training of cadets of higher military educational institutions of operators' specialties. It is proved that professionally applied physical training of the future servicemen could be greatly increased by performing exercises with weights, hands bending and unbending in a lying position, lifting the torso from the lying position to the sitting position. The use of the exercises for 30 minutes after the theoretical lessons is an effective means of preparing cadets to professional activities.

Key words: professionally applied physical readiness, physical exercises, cadet.

**Рябіна С. А., Тістол Н. О., Філатова З. І.
Національний університет державної податкової служби України,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СПОРТСМЕНА

Спілкування тренера зі спортсменом повинен проходити професійно, чітко і зрозумілою мовою. Розглянуто рівні взаємодії станів і процесів у поведінці тренера і спортсмена.

Ключові слова: управління, організація, тренер, спортсмен, рівень взаємодії.

Актуальність. Управління – це одна з найважливіших сфер діяльності людини. Тільки завдяки скоординованим діям учених розвивались знання про фізичний розвиток людини. Без взаємних зусиль тренера і спортсмена не можливо розвивати проблему управління в теорії і практиці фізичної культури. З одного боку, виникає необхідність у розробці ефективної системи педагогічних впливів, з іншого – потрібне вивчення механізмів їхньої реалізації. У підсумку спостерігається спільне просування до мети, шлях до якої – це багаторазове вирішення найрізноманітніших функціонально – рухових завдань.

Успішність роботи сучасного тренера безпосередньо залежить від успішного використання людського фактора. Тренер повинен володіти визначеними управлінськими здібностями, щоб повним чином впливати на спортсмена.

З позиції окремих досліджень, у спортивному тренуванні необхідно приділяти велику увагу взаємодії формальної та неформальної структури взаємин [1, 4, 6]. Поодинці вони надають бажаних результатів, завдяки існуванню неформальних відносин спортсмен формується як формальна система