

9. Тарпищев Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов. /Ш.А.Тарпищев, Губа В.П., В..А.Самойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.

10. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю /М.В. Ібраїмова. - К.: РНМК, 2012. – 158 с.

**Аннотация. Ибраимова М.В., Ханюкова О.В. Современные тенденции технико-тактической подготовки юных теннисистов 6-7 лет.**

В статье отображены результаты исследования особенностей организации и планирования технико-тактической подготовки юных теннисистов 6-7 лет на «красном» уровне обучения, соответственно программе Международной федерации тенниса «Теннис для детей до 10 лет». Предложены пути решения этой проблемы на основе применения специальных комплексов упражнений для определения методики «перехода» юных спортсменов на следующий уровень обучения.

**Ключевые слова:** юные теннисисты, «красный» уровень, технико-тактическая подготовка.

**Annotation. Ibraimova M.V., Khaniukova O.V. Recent trends of technical and tactical preparedness of young tennis players of 6 and 7 years.**

The article displays the results of research of the peculiarities of organization and planning of technical and tactical preparedness of young tennis players of 6-7 years at the "red" level of training, according to the program of the International Tennis Federation "Tennis 10's." The ways of solving this problem through the use of special sets of exercises to determine the methodology of the "transition" of young athletes to the next level of training.

**Key words:** young tennis players, «red» level, technical and tactical preparedness.

**Колумбет О.М.**

**Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка**

## **МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Стаття присвячена запровадженню методики вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання.

**Ключові слова:** координаційні здібності.

**Постановка проблеми.** Проблемам стану здоров'я сучасної молоді в Україні, включаючи ВНЗ, присвячений дуже значний масив наукових, науково-практичних і методологічних досліджень, що цілком обгрунтовано: стан здоров'я хлопців та дівчат, їх недостатня загальнофізична підготовка, низька рухова активність викликають серйозні занепокоєння фахівців.

Як показала оцінка стану здоров'я студенток 1-4 курсів педагогічних ВНЗ за їх медичними картами, близько 40 % студенток мають різні хронічні захворювання. З 2300 студенток, чиї медичні карти були нами вивчені, 784 особи займаються у спеціальних медичних групах. Із загального числа обстежених 12% складають студентки, звільнені від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я. В цілому результати аналізу медичних

карт свідчать про те, що стан здоров'я студенток 1-4 курсів педагогічних ВНЗ не дозволяє вважати їх практично здоровими, оскільки лише 14 % дівчат не мають відхилень в стані здоров'я у межах вікових норм.

Про це ж свідчать результати дослідження рівня загальнофізичної підготовленості студенток, отримані в результаті проведеного тестування. За усіма дослідженими показниками швидкісних, швидкісно-силових здібностей і фізичної витривалості з 1 по 4 курс має місце стійка негативна динаміка.

Ці показники знаходяться відповідно до загальноукраїнських даних, згідно з якими, сьогодні більш ніж у 50% дітей і молоді діагностуються хронічні захворювання, і приблизно така ж кількість випускників українських шкіл має вже по 2-3 діагнози різних захворювань. На цьому фоні лише 15% випускників шкіл можна рахувати практично здоровими людьми [4, 7]. Також встановлено, що дефіцит рухової активності молодого організму (7-25 років) сьогодні в Україні складає лише 60-75% від рівня, необхідного для підтримки нормального стану здоров'я і фізичної кондиції. Це, у свою чергу, призводить до помітного зниження фізичної працездатності молодих людей [1, 4].

З таким рівнем здоров'я і загальнофізичної підготовленості абітурієнти приходять у ВНЗ. На сьогодні кафедри фізичного виховання не завжди здатні у рамках занять, які проводяться, з фізичного виховання усунути або хоч би мінімізувати вже придбані студентами проблеми із здоров'ям, відновити і розвинути рівень їх загальнофізичної підготовки, зробити для них регулярні заняття спортом і фізичні навантаження частиною нормального способу життя. Зміст програми дисципліни "Фізичне виховання" в системі вищої професійної освіти, кількість і якісний рівень занять з фізичної підготовки не дозволяють вирішувати ці питання на належному рівні.

Проте вже початковий період навчання у ВНЗ істотно ускладнює наявні у молодих людей проблеми із здоров'ям. Передусім, вік 18-19 років сам по собі складний фізіологічно: в цей період відбувається становлення кістково-м'язового апарату, закінчується формування серцево-судинної і дихальної систем, ускладнюються нервові процеси. У соціальному відношенні 1-2 курси - також дуже відповідальний час в житті студентів: нові умови навчання, високе навчальне навантаження, великий об'єм, новизна і складність навчального матеріалу, яким повинен оволодіти студент, пред'являють до організму підвищені вимоги. Не випадково, тому, в процесі навчальних занять у ВНЗ у студентів створюються достатні передумови для розвитку стомлення аж до хронічної втоми і внаслідок цього - включення захисно-приспосовних реакцій організму. В той же час дослідженнями встановлено, що багато хлопців і дівчат до вступу у ВНЗ не займалися активно спортом, і цій категорії студентів доводиться адаптуватися не лише до нових умов життя і навчання, але і до регулярного фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання [7]. Проте і тут виникають проблеми, адже число студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, нині складає в Україні приблизно 830 000 осіб [7]. Це означає, що вони спочатку не можуть отримувати на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ достатні фізичні навантаження.

Усе це створює серйозні проблеми у вдосконаленні загальнофізичної підготовки і студенток, які навчаються на педагогічних спеціальностях: не маючи навичок регулярних занять спортом і навіть досвіду отримання простих фізичних навантажень, але при цьому вже маючи проблеми із здоров'ям, багато хто з них не відвідує регулярно заняття з фізичного виховання, як внаслідок того, що вони включені до спеціальних медичних груп, так і через стійке неприйняття таких занять в цілому. Тому наявний у дівчат дефіцит фізичної і рухової активності від курсу до курсу лише посилюється, і навіть ті навички фізичної і рухової активності, які були придбані ними до вступу до ВНЗ, помітно втрачаються. Між тим, фізичні вправи потрібні студенткам не лише

через вказані вище причини, але і для повноцінного розвитку у них професійно значущих рухових здібностей відповідно до вибраної ними професії.

Основою для формування професійних якостей у майбутніх педагогів являються базові координаційні здібності - кінестетична, реагуюча і орієнтаційна, а також здатність до збереження рівноваги, у рамках кожної з яких виділяються певні види проявів [2]. Проте аналіз наукових досліджень з проблем розвитку професійно важливих якостей та координаційних здібностей у студентів показав, що на сьогодні фактично відсутні роботи, які освітлювали б вказані питання, зв'язуючи формування цих видів здібностей із заняттями з фізичного виховання у ВНЗ. Відсутні і відповідні методики вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ. В цілому по цій проблематиці є лише окремі публікації. Не сприяє вирішенню цієї проблеми діюча програма ВНЗ "Фізичне виховання" - її загальна спрямованість, зміст і кількість годин, відведена для практичних занять. У програмі не лише відсутнє поняття "координаційні здібності", але і немає, яких би то не було, рекомендацій і тим більше - методик проведення занять, спрямованих на розвиток базових і професійно значущих координаційних здібностей студентів.

Між тим, студентський вік дуже сприятливий для розвитку координаційних здібностей, адже в цей період особливості морфо-функціонального розвитку молодих людей, у тому числі дівчат, створюють хорошу основу для їх тренування - як в цілому, так і безпосередньо їх рухової функції, особливо її силових проявів і працездатності. На необхідність розвитку саме у студентському віці сили і витривалості, оволодіння уміннями і навичками оперативного мислення в складних ігрових ситуаціях, рішення складних за координаційною значимістю завдань звертається особлива увага фахівців. Ця ситуація зумовила необхідність і можливість розробки методики вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання. Важливість такої методики підтвердили результати проведеного нами дослідження, яке мало своїм змістом вивчення особливостей розвитку координаційних здібностей, а також виявлення професійно значущих координаційних здібностей у студенток 1-4 курсів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, з урахуванням загальнофізичної підготовки студенток.

Тема роботи відповідає напрямку наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, яка входить до загально університетської теми "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (№ державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 року). Робота виконана згідно з напрямком держбюджетної теми "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня 2010 р.).

**Мета роботи** – впровадження методики вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей студенток вищих педагогічних навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Результати дослідження рівня розвитку координаційних здібностей студенток показали, що усі види виявлених координаційних здібностей в процесі навчання з 1 по 4 курс дають дуже нерівну динаміку, а цілий ряд показників до кінця навчання і зовсім істотно знижується. Досить низькими є загальний рівень здоров'я студенток, їх швидкісно-силові здібності, фізична витривалість [7]. Недостатній рівень розвитку більшості виявлених координаційних здібностей у студенток з 1 по 4 курс не дозволяє повноцінно і в повному об'ємі сформувані у них професійно значущі якості до кінця навчання у ВНЗ, про що свідчить нерівна динаміка їх показників. Враховуючи взаємозв'язок окремих видів базових і професійно значущих координаційних здібностей

студенток, виявлений в процесі кореляційного аналізу, для коригування і поліпшення показників, які характеризують їх, представляється обґрунтованою спеціальна методика, яка містить блоки фізичних вправ, спрямовані на вдосконалення вказаних здібностей студенток.

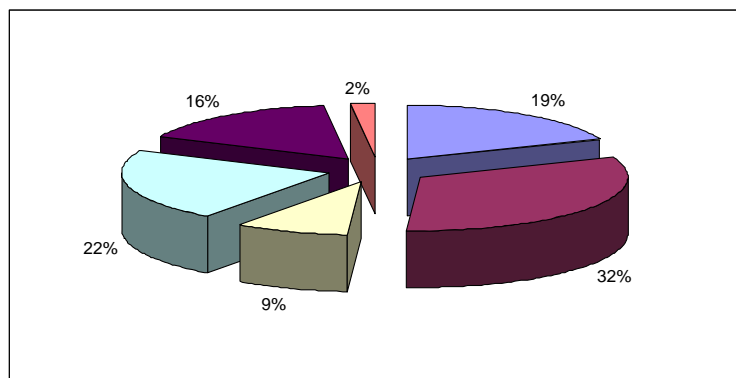
Як показав здійснений нами кореляційний аналіз взаємозв'язків професійно значущих якостей майбутніх педагогів і виявлених базових координаційних здібностей, вони знаходяться в досить широкій і тісній взаємодії [3]. Сильна міра тісноти параметрів виявлена між готовністю педагогів до професійної діяльності і базовою кінестетичною здатністю до точності відтворення заданої амплітуди рухів рук, а також із здатністю студенток до тонкої моторики рук з базовими координаційними проявами, що охоплюються поняттям “Бистрота оперативного мислення”, де дуже важливий та інтелектуальний компонент.

Найбільш важливими координаційними здібностями, значущими для студентів, є здібності до точності відтворення, диференціювання, відмірювання і оцінки просторових, часових і силових параметрів рухів; до рівноваги, швидкого реагування і орієнтування у просторі, швидкій перебудові рухової діяльності, вестибулярній стійкості. Розроблена нами методика у рамках варіативної частини загальної програми ВНЗ з фізичного виховання (розділ професійно-прикладної фізичної підготовки), яка враховувала особливості майбутньої професійної діяльності студенток, включала блоки, що містять спеціальні вправи, спрямовані на формування і закріплення професійно значущих для студенток координаційних здібностей.

Методика включала наступні блоки вправ для вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у майбутніх фахівців:

- блоки вправ для вдосконалення диференційної координаційної здатності (19 %);
- блоки вправ для розвитку здатності орієнтації у просторі (32 %);
- блоки вправ для розвитку здатності до збереження рівноваги (9 %);
- блоки вправ для вдосконалення здатності до реакції (22 %);
- блоки вправ на розвиток точності рухів та диференціювання м'язових зусиль (16 %).

Кожен блок включав 4-5 вправ, і усі блоки приблизно були однаковими за об'ємом навантаження і часом виконання. Процентне співвідношення вказаних блоків протягом усього часу занять за методикою, розробленою для експериментальної групи, представлено на рис. 1. Таке процентне співвідношення блоків визначено кількістю та мірою тісноти кореляційних зв'язків.



**Рис. 1.** Співвідношення блоків різної спрямованості в методиці вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у майбутніх фахівців

- 19 % - блоки вправ для вдосконалення диференційної координаційної здатності
- 32% - блоки вправ для розвитку здатності орієнтації у просторі
- 9 % - блоки вправ для розвитку здатності до збереження рівноваги
- 22 % - блоки вправ для вдосконалення здатності до реакції
- 16 % - комплексний блок вправ для вдосконалення декількох видів координаційних здібностей
- 2 % - вправи на дихання і розслаблення

Експеримент проводився у першому та другому семестрах навчального року, і цей вибір був заснований на тому, що саме в цей період програма з фізичного виховання ВНЗ дозволяє розподілити блоки вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей студенток, у рамках занять з легкої атлетики і спортивних ігор (баскетбол, волейбол), ЗФП. При розгляді питання про тривалість дії розробленої нами методики вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання був проведений аналіз наявних у науково-методичній літературі даних і розглянуті різні позиції фахівців. Так, на думку різних авторів, ефективна тривалість цілеспрямованої педагогічної дії при розвитку і вдосконаленні різних видів координаційних здібностей повинна складати не менше 20 занять. Відповідно, тривалість варіативної частини заняття у рамках проведеного нами експерименту займала не більше 20 % в загальному часі заняття і складала 18-20 хвилин. У кожній з груп проводилося по два заняття на тиждень, тривалістю 90 хвилин кожне. В цілому розроблена нами методика розрахована була на 34 тижні (68 занять, 136 годин), з вказаною тривалістю кожного заняття. Блоки фізичних вправ для вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей студенток використовувалися у підготовчій і основній частинах заняття. Вправи на дихання і розслаблення, а також ігрові вправи і естафети застосовувалися у кінці основної і в завершальній частинах заняття.

Вправи в блоках підбиралися за принципом від простого до складного. Блоки, що містять складні вправи, мали тривалість 18-20 хвилин, блоки з менш складними вправами і невеликою кількістю повторень займали 10-12 хвилин, що дозволяло в одному занятті використовувати два блоки фізичних вправ з різною спрямованістю дії на координаційні здібності студенток. Дихальні вправи і вправи на розслаблення в простих блоках використовувалися 1-2 рази, в складних блоках - після кожної вправи. Особлива увага дихальним вправам приділялася при коловому методі заняття, і після роботи на кожній станції на ці вправи відводилося до 20 секунд.

На заняттях зі спортивних ігор використовувалися блоки фізичних вправ, які були спрямовані на вдосконалення здатності студенток до точності відтворення дій, до реагування, диференціювання силових параметрів. Ускладнення завдань здійснювалося за рахунок включення у блоки вправ з набивними, волейбольними і баскетбольними м'ячами і вправ з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, лавки). Вибір випробовуваних саме студенток 1 курсу був обумовлений тим, що виявлений нами в ході дослідження низький рівень розвитку базових координаційних здібностей, загальнофізичної підготовки і стану здоров'я студенток має місце вже на 1 курсі, поступово погіршуючись до кінця навчання у ВНЗ. В той же час вік 18-19 років є найбільш сприятливим для розвитку базових координаційних здібностей, через особливості морфо-функціонального розвитку дівчат. При ефективній дії на ці здібності в процесі занять з фізичного виховання вони можуть бути повноцінно розвинені надалі, а на цій основі на наступних курсах можуть бути сформовані професійно значущі для майбутніх педагогів координаційні здібності.

Відмітною особливістю розробленої нами методики є покладений в її основу диференційний підхід, що дозволяє чинити додаткову дію на слабо розвинені види координаційних проявів залежно від індивідуальних особливостей студенток. При розробці методики нами були враховані індивідуальні особливості студенток, у тому числі тих, кому потрібний щадний режим вправ. Такий підхід спрямований на оптимізацію процесу вдосконалення координаційних здібностей випробовуваних. Основним засобом розвитку координаційних здібностей в методиці були різноманітні вправи, що вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності при виконанні складних у координаційному відношенні рухових дій, а також винахідливості у застосуванні цих дій в різних умовах. Використовувалися нові і незвичайні для студенток рухи. Також використовувалися вправи, які хоча і є звичними для них, але виконуються при зміні або самих рухів і рухових дій, або умов їх виконання. Так, для вдосконалення кінестетичних координаційних здібностей студенток експериментальної групи використовувалися завдання на точність диференціювання і відтворення просторових і силових параметрів руху. Вправи ускладнювалися шляхом виключення зорового контролю, зміни темпів виконання вправи, введення додаткових відволікаючих рухів і так далі. Використовувалися також методики "контрастних завдань" і "зближуваних завдань", розроблені вперше В.С.Фарфелем (1955-1976) і рекомендовані для застосування В.І.Ляхом [5, 6] та іншими фахівцями.

Для вдосконалення реагуючої здатності випробовуваних застосовувалися завдання, засновані на русі (бігові вправи, ведення і пересування з м'ячами тощо). Були використані завдання для вдосконалення як простих, так і складних реакцій. Основна частина вправ цієї спрямованості проводилася в розділі спортивних ігор. Для вдосконалення здатності до збереження статичної і динамічної рівноваги ми використовували вправи, при виконанні яких ускладнено досягнення стійкості пози тіла: збереження різних статичних поз; виконання балансувань, рухів і пересувань на маленькій площі опори; виконання складних координаційних рухів, що вимагають зусиль для збереження певного положення тіла. В цілях ускладнення різних вправ і рухових дій застосовувалися наступні методичні прийоми: подовження часу збереження нестійкої пози; тимчасове виключення або обмеження зорового контролю; зменшення площі опори; включення попередніх і супутніх рухів; збереження рівноваги на тлі роздратування вестибулярного апарату (після виконання пересувань і переворотів) і на тлі стомлення. Для вдосконалення здатності випробовуваних до довільного м'язового розслаблення нами був підібраний ряд вправ (зміна довільних м'язових розслаблень і напруги, дихальні вправи, вправи на розтягання різних м'язових груп), який виконувався протягом основної частини заняття між вправами та у завершальній частині заняття.

При проведенні занять за методикою ми використовували методи строго регламентованої вправи, представлені в основному методом стандартно-повторної і варіативної (змінної) вправи, а також ігровий і змагальний методи. Так, повторний метод в умовах стандартного виконання використовувався при розучуванні нових рухів, для формування нової навички, закріплення просторових, часових, динамічних, ритмічних характеристик вправи.

Метод варіативної вправи використовувався при вдосконаленні вже освоєних рухових навичок, і при цьому були застосовані два варіанти цього методу:

а) строго регламентованого варіювання (зміни напряму руху, зміни швидкості або темпу рухів, варіювання початкових і кінцевих положень, зміни просторових меж, в яких виконується вправа) і

б) не строго регламентованого варіювання (прийоми виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях, зокрема, ускладнення звичної дії додатковими рухами, комбінування рухових дій).

Змагальний метод використовувався у рамках окремих занять, але не як власне змагання, а лише як його елемент при виконанні деяких вправ. Введення таких елементів у заняття посилювало мотивацію студенток до виконання рухових завдань максимально правильно, "краще за інших", що підвищувало і результативність таких завдань. Найчастіше такий метод застосовувався при вдосконаленні реагуючої здатності студенток. Рухливі ігри проводилися і в контрольній, і в експериментальній групах, і при їх проведенні враховувався момент змагання, що позитивно позначалося на виконанні окремих елементів учасниками експериментальної групи. Кожна гра, безумовно, сприяла комплексному вдосконаленню різних координаційних здібностей студенток. Зокрема, в програму були включені відомі ігри та естафети. При проведенні занять за розробленою нами методикою вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток були використані різні форми організації занять. У підготовчій (розминка) частині заняття найчастіше застосовувалися фронтальна форма, а в основній його частині - фронтальна і диференційно-груповая форма.

Так, при фронтальній формі організації занять найчастіше використовувалася вишикування студентів у 2-4 шеренги, а викладач знаходився перед шеренгами по центру. При виконанні рухових завдань викладач переміщався по залу, переходячи від одного краю шеренги до іншої, встаючи між шеренгами, що сприяло швидшому розумуванню пропонованих завдань. Також використовувався потоковий метод організації студентів, коли однакові для усієї групи вправи виконувалися дівчатами в русі один за одним по 2-4 людини з певними інтервалами відпочинку. При диференційно-груповій формі організації занять дівчата підрозділялися на два-три відділення, і кожному відділенню давалося завдання на вдосконалення рівня фізичного розвитку і рухової підготовки, спрямованої на недостатньо розвинені види координаційних здібностей. У кожному відділенні призначалася ведуча (найбільш підготовлена дівчина), яка здійснювала керівництво роботою студентів. Викладач стежив за роботою усіх відділень і при необхідності керував роботою одного з них самостійно.

При нормуванні навантаження, яке пропонувалося випробовуваним, до уваги бралися наступні компоненти: тривалість та інтенсивність навантаження, тривалість та характер інтервалів між вправами, кількість повторень вправи. Так, тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами залежали від міри навантаження, отриманого в результаті їх виконання. Кількість повторень вправ, спрямованих на вдосконалення координаційної сфери, варіювало залежно від їх складності від 4-6 до 10-12 разів.

**ВИСНОВКИ.** Таким чином, запропонована нами методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання заснована на теоретичних положеннях, що стосуються стану рівня загальної фізичної підготовки і здоров'я студентської молоді, значущості базових координаційних здібностей у формуванні професійно значущих здібностей майбутніх педагогів, а також на результатах дослідження рівня сформованості і динаміки змін вказаних здібностей у студенток 1-4 курсів, їх загальнофізичної підготовки і стану здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Колумбет О.М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді / Олександр Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2012.-№4. С. 62-65.

2. Колумбет О.М. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок майбутніх вчителів / Олександр Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2012.-№9. С. 44-48.
3. Колумбет О.М. Виявлення професійно значущих координаційних здібностей у студенток-педагогів / Олександр Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2013.-№9. С. 29-33.
4. Колумбет О.М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні підходи до стимульованого розвитку) / Олександр Колумбет. – К.: РВУФК, 2013. – 122 с.
5. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект / В.И.Лях // Теория и практика физ. культуры. - 1987. - № 9. - С. 61-62.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И.Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. / Станіслав Присяжнюк – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

**Аннотація.** Колумбет А.Н. *Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у студенток на занятиях по физическому воспитанию.*

Статья посвящена разработке и применению методики совершенствования профессионально значимых координационных способностей у студенток на занятиях по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** координационные способности.

**Annotation.** Kolumbet A.N. *Methods of perfection professionally of meaningful coordinating capabilities for students on employments on physical education.*

The article is sanctified to the input of methods of perfection professionally of meaningful coordinating capabilities for students on employments on physical education.

**Key words:** coordinating capabilities.

**Лаурентьєв О.М.**  
**Національний університет державної податкової служби України**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ**

В роботі розглядаються питання побудови тренувального процесу в гирьовому спорті в змагальному періоді, формування навантажень, використання технічних елементів і вправ щодо удосконалення спортивної форми та для виступу на змаганнях. Проведений аналіз побудови тренувального процесу спортсменів гирьовиків факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України.

**Ключові слова:** змагальний період, гирьовик, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Змагальний період характеризується тим, що спортсмену необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної та психологічної підготовки, який був передбачений у підготовчому періоді [4, 5]. Основними задачами змагального періоду є збереження та подальше збільшення спеціальної підготовки. В