

і навпаки, суб'єкти зі «слабкими нервами» схильні до невротичності, тривожності, пригніченості, бурхливим реакціям протесту.

Ключові слова: навантаження, адаптація, підготовка, психологія, спорт, гімнастика, тренування, темперамент.

Омельченко А. А., Кадацкая А. С. Об особенностях психологической подготовки спортсменок в художественной гимнастике

В статье подробно рассмотрено влияние физических нагрузок на особенности адаптации юных спортсменов и особенности реакций функциональных систем детского организма с различными свойствами нервных процессов. Теоретически обоснованы сущность и содержание физических нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки и исследованы реакции организма юных спортсменов на физические нагрузки. Рассмотрены основные критерии спортивного характера. Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической подготовленности гимнастки, но и от ее психологической готовности. Выявлена зависимость темперамента от типа нервной системы. Так спортсмены с сильной нервной системой легче переносят психические нагрузки, меньше устают эмоционально, и наоборот, субъекты со «слабыми нервами» подвержены невротичности, тревожности, подавленности, бурным реакциям протеста.

Ключевые слова: нагрузка, адаптация, подготовка, психология, спорт, гимнастика, тренировки, темперамент.

Omelchenko A. O., Kadatskaya H. S. On peculiarities of psychological preparation of athletes in rhythmic gymnastics

In article influence of physical activities on features of adaptation of young sportsmen and features of reactions of functional systems of a children's organism with various properties of nervous processes is in detail considered. The essence and a content of physical activities at a stage of preliminary base preparation are theoretically proved and reactions of an organism of young sportsmen to physical activities are investigated. The basic criteria of sports character are considered. It is proved, that successful performance in competitions depends not only on a high level of physical, technical readiness гимнастки, but also from its psychological readiness. Three stages of a mental overstrain are considered:

The first stage - nervousness. Its signs: капризность, instability of mood, internal (constrained) irritability, occurrence unpleasant, sometimes painful sensations in muscles, internal bodies and so forth.

The second stage - emotional instability, hypererethism, the concern, the intense expectation of trouble.

The third stage - fatigue. Its signs: the general depressive background of mood, uneasiness, uncertainty in the forces, high vulnerability.

Dependence of temperament on type of nervous system is revealed. So sportsmen with strong nervous system transfer mental loads is easier, get tired emotionally and on the contrary, subjects with « weak nerves » are subject невротичности, uneasiness, depression, violent reactions of the protest less.

Keywords: load, adaptation, training, psychology, sports, gymnastics, training, temperament.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2016 р.

Прийнято до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.88

Ю. М. Полулященко, О. В. Клименчук

ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

Олімпійські ігри – об'єднуючий центр усього елітного світу. Шлях представників України на міжнародну спортивну і, зокрема, олімпійську арену є складний і неоднозначний.

Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачати навчання й тренування спортсменів будь-якої підготовленості – від новачка до майстра спорту.

Постійне зростання спортивних результатів вимагає від тренера виявляти шляхи удосконалення ефективності підготовки спортсменів до виступу на Олімпійських іграх з метою завоювання медалей.

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту міжнародного класу – це єдина система, структурні частини якої взаємопов'язані й обумовлені досягненням визначеної попередньої мети. Планування є найважливішою умовою безперервного зростання результатів у процесі багаторічної підготовки спортсменів

Враховуючи вище сказане вважаємо тему «Особливості багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з важкої атлетики» актуальною.

Обрана тема нашого дослідження недостатньо освітлена в науково-методичній літературі. Дослідження з даної теми проводилися такими фахівцями, як Паков А. В., Воробйов А. Н., Дворкін Л. С., Фаламеєв А. І. ще в 80-х- 90-х роках. За останні роки не знайдено досліджень, які б

охоплювали комплексний підхід до побудови багаторічної підготовки з урахуванням різної кваліфікації важкоатлетів від новачків до майстра спорту України. Представники кожної наукової дисципліни (педагогіки, психологи, медицини, біомеханіки і т.д.) розглядали спортсмена як об'єкт досліджень виходячи із традиційного аналітичного підходу в залежності від предмету своєї дисципліни.

Мета дослідження – обґрунтувати та виявити співвідношення загальної, допоміжної, спеціальної підготовки важкоатлетів у процесі багаторічного тренування.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати стан проблеми з побудови багаторічної підготовки в важкій атлетиці в науково-методичній літературі.

2) Обґрунтувати особливості спортивної підготовленості важкоатлетів у змагальній діяльності.

3) Виявити співвідношення навантаження загальної, допоміжної, спеціальної підготовки важкоатлетів у процесі багаторічного тренування.

Виклад основного матеріалу. Фахівці вважають, що тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів залежить від:

- структури змагальної діяльності й підготовленості спортсменів;
- закономірностей становлення спортивної майстерності;
- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, а також темпів їх біологічного дозрівання;
- віку, в якому спортсмен розпочав заняття і спеціальні тренування;
- змісту методів і засобів, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць, застосування додаткових чинників тощо [12, с. 354].

Перераховані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час досягнення найвищих спортивних результатів, а також оптимальні вікові зони цих досягнень [2, с. 157].

У процесі багаторічної підготовки спеціалісти виділяють три зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей і підтримання високих результатів. Такий підхід дає змогу якнайкраще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань [6, с. 203].

З питання кількості етапів багаторічної підготовки спортсменів різні фахівці вказують різну кількість етапів від 5 до 7-ми [10, с. 197].

Платонов В.М. радить у процесі багаторічної підготовки спортсменів виділяти 7 етапів (див. табл. 1) [11, с. 18].

Виявили, що значний вплив на спортивний результат мають принципи спортивного тренування. Під час побудови багаторічної підготовки виявили, що велике значення має принцип збереження поступового підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Таблиця 1.

**Співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів
(цит. за В. Н. Платоновим, 2004)**

Етапи	Засоби, %		
	Загальні	допоміжні	спеціальні
Початкової підготовки	50	45	5
Попередньої базової підготовки	35	50	15
Спеціалізованої базової підготовки	20	40	40
Підготовки до вищих досягнень	15	25	60
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	12	24	65
Збереження вищої спортивної майстерності	14	26	60
Поступового зниження досягнень	20	30	50

Недостатньо вивчені питання підвищення загального обсягу і інтенсивності тренувального навантаження по відношенню до загального обсягу виконаної тренувальної роботи спортсменів важкоатлетів. Недостатньо досліджено їх специфіку щорічного підвищення тренувального навантаження і інтенсивності тренувального навантаження.

Аналіз дослідження літературних джерел з планування спортивної підготовки вказує на те, що підготовка пов'язана з визначенням трьох рівнів у її структурі:

1. мікроструктури – це структура окремого тренувального заняття і малих циклів (мікроциклів), що складається з декількох занять у тижневому циклі;
2. мезоструктури – це структура середніх циклів тренування (мезоциклів), що включають декілька відносно завершених мікроциклів. Звичайно, це місячний цикл, але він може становити і 3-5 тижнів, залежно від завдань періоду;
3. макроструктури – це рівень великих тренувальних циклів (макроциклів) типу напіврічних, річних, багаторічних [11, с. 23].

Побудова багаторічної підготовки молодих важкоатлетів відбувається відповідно до періодизації та віку спортсменів:

1. Етап попередньої підготовки (для дітей та підлітків – до 13 років).
2. Етап початкової спортивної спеціалізації (для підлітків 14-15 років).
3. Етап поглибленого тренування (для юнаків і юніорів 16-18 років).
4. Етап удосконалення спортивної майстерності (для юніорів 19-20 років)
5. Етап вищої спортивної майстерності (для спортсменів від 21 року).

Планування спортивної підготовки у силових видах спорту здійснюється на декілька років наперед (перспективне планування), на черговий рік (поточне), на напіврічний, місячний, тижневий цикли або окреме тренувальне заняття (оперативне). Перспективне планування застосовується у багатьох випадках під час складання програм підготовки в олімпійських видах спорту (важка атлетика), поточне – в інших силових видах спорту [8, с. 254-246].

Основне завдання планування підготовки – це визначення мети, завдань, програм підготовки, методів та засобів їх досягнення. Перспективне планування у важкій атлетиці здійснюється з урахуванням етапів підготовки та їх завдань, головних змагань кожного етапу, запланованих змагальних результатів у сумі двоборства, окремо у ривку і поштовху і в основних спеціально-підготовчих вправах, показників тренувального навантаження, системи педагогічного та лікарського контролю, а також знань з теорії та методики тренувань [4, с. 34-36].

Юнаки, котрі почали займатися важкою атлетикою у 10-12 років, щорічно збільшують спортивні досягнення на 50-60 кг. Потім темпи зростання спортивних досягнень трохи зменшуються і з кожним черговим роком спостерігається тенденція до їх зниження. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє не вік спортсменів, а стаж тренувань: чим він більший, тим менший рівень зростання спортивних результатів. Спортсмени, у яких стаж занять з обтяженнями становить 12-15 років, практично не здатні підвищувати свої спортивні результати, що пояснюється зниженням їх реакції на тренувальні навантаження внаслідок адаптаційних процесів [3, с. 67].

У процесі багаторічної підготовки динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості. Практикою визначена така загальна закономірність зростання спортивних досягнень: найбільший рівень зростання досягнень спостерігається у перші 5 років підготовки, із 6-го по 9-й рік спостерігається зниження темпів зростання, з 10-го по 13-й роки – їх стабілізація на певному рівні, а у подальшому – зниження [7, с. 55].

Встановлено також закономірність зростання спортивних результатів важкоатлетів залежно від їх масозростових показників: важкоатлети середніх і важких вагових категорій протягом більш тривалого часу утримуються на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, ніж спортсмени легких вагових категорій. В останніх значно раніше (у середньому на 3-5 років) спостерігається зниження темпів зростання результатів, порівняно зі спортсменами важких вагових категорій. Практика показує, що з 3-4 важкоатлетів однієї вагової категорії, але різного зросту, вищі досягнення показує той, у кого він менший. Месо-зростові показники важкоатлетів тісно пов'язані з кількістю жирового прошарку та індексом активної м'язової маси в організмі. У спортсменів, які не застосовують методи зниження м'язової

маси, час зростання досягнень більш тривалий, ніж у важкоатлетів, котрі часто займаються зниженням зайвої маси тіла (більше, як на 3 кг), тому приріст результатів у них припиняється раніше [6, с. 37].

Важкоатлети легких вагових категорій швидше виходять на рівень вищої спортивної майстерності, але утримуються недовго (у середньому 5-7 років). Спортсмени середніх і важких вагових категорій мають значно менші початкові темпи приросту, але у подальшому їх досягнення зростають швидше і утримуються на вищому рівні більш тривалий час.

Результати проведеного дослідження дають підставу зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що питання з формування компонентів навантаження в процесі багаторічної підготовки у важкій атлетиці вивчені недостатньо.

2. У процесі багаторічної підготовки динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості - найбільший рівень зростання досягнень спостерігається у перші 5 років підготовки; із 6-го по 9-й рік спостерігається зниження темпів зростання; з 10-го по 13-й роки – їх стабілізація на певному рівні; у подальшому – зниження.

3. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у важкій атлетиці повинна передбачати оптимальне чергування тренувальної роботи й відпочинку із загальною тенденцією до її підвищення

4. Необхідно дотримуватись наступного співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів – важкоатлетів (цит. за В. Н. Платоновим, 2004) на етапах – Початкової підготовки (загальні 50%, допоміжні 45%, спеціальні 5%); Попередньої базової підготовки (загальні 35%, допоміжні 50%, спеціальні 15%); Спеціалізованої базової підготовки (загальні 20%, допоміжні 40%, спеціальні 40%); Підготовки до вищих досягнень (загальні 15%, допоміжні 25%, спеціальні 60%); Максимальної реалізації індивідуальних можливостей (загальні 12%, допоміжні 24%, спеціальні 65%); Збереження вищої спортивної майстерності (загальні 14%, допоміжні 26%, спеціальні 60%); Поступового зниження досягнень (загальні 20%, допоміжні 30%, спеціальні 50%).

У подальшому планується проведення дослідження з виявлення індивідуального підходу до використання тренувальних засобів з урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних, морально-вольових можливостей спортсменів – важкоатлетів.

Список використаної літератури

1. **Етап** безпосередньої підготовки та виступ збірної команди України з важкої атлетики на Іграх ХХІХ Олімпіади в Пекіні : метод. реком. / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко [та ін.] – К. : Федерація важкої атлетики України, 2009. – 65 с. 2. **Матвеев Л. П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. :

Известия, 2001. – 334 с. **3. Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Лев Павлович Матвеев. – К. : Олим. литература, 1999.– 318 с. **4. Медведев А. С.** Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с. **5. Медведев А. С.** Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства / А. С. Медведев // Теория и практика физической культуры. –2000. –№ 11. – С. 30-37. **6. Олешко В. Г.** Моделювання процесу підготовки та вибір спортсменів у силових видах спорту: монографія / В. Г. Олешко. – К. : Полімед, 2005. – 254с. **7. Олешко В. Г.** Морфологічні моделі критеріїв відбору спортсменок силових видів спорту / В. Г. Олешко, С.О. Пуцов, Я. Сахарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. - № 4. – С. 54-57. **8. Олешко В. Г.** Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко – К. : ДІА, 2011. – 444 с. **9. Платонов В. Н.** Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов Украины к Играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). – 2007. – № 3. – 170 с. **10. Платонов В. Н.** Система подготовки национальной команды Украины к Играм XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 1. - С. 198-218. **11. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с. **12. Платонов В. Н.** Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3 – 13.

Полулященко Ю. М, Клименчуков О. В. Особливості багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються з важкої атлетики. У статті на основі аналізу наукових праць досліджені проблеми з побудови багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці. Виявлені фактори від яких залежить тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів – важкоатлетів від початківця до майстра спорту міжнародного класу. Аналізуючи процес багаторічної підготовки виявили, що динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості а підготовка пов'язана з визначенням трьох рівнів у її структурі (мікроструктури, мезоструктури, макроструктури); побудова багаторічної підготовки молодих важкоатлетів відбувається відповідно до періодизації та віку спортсменів; планування спортивної підготовки у силових видах спорту здійснюється на декілька років наперед (перспективне планування), на

черговий рік (поточне), на пів року, на місяць, тижневий цикл, окреме тренувальне заняття (оперативне).

Встановлено також закономірність зростання спортивних результатів важкоатлетів залежно від їх ваги та зросту показників. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у важкій атлетиці повинна передбачати оптимальне чергування тренувальної роботи й відпочинку із загальною тенденцією до її підвищення. Розглянуто дотримання співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів – важкоатлетів у процесі їх багаторічної підготовки за загально прийнятою схемою (цит. за В. Н. Платоновим, 2004).

Ключові слова: спортивне тренування, підготовка, побудова, багаторічна підготовка.

Полулященко Ю. М., Клименчуков А. В. Особенности многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся по тяжелой атлетике. В статье на основе анализа научных работ исследованы проблемы построения многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике. Выявлены факторы от которых зависит продолжительность и структура многолетней подготовки спортсменов – тяжелоатлетов от новичка до мастера спорта международного класса. Анализируя процесс многолетней подготовки, обнаружили, что динамика роста спортивных результатов имеет свои особенности, а подготовка связана с определением трех уровней в ее структуре (микроструктуры, мезоструктуры, макроструктуры); построение многолетней подготовки молодых тяжелоатлетов происходит согласно периодизации и возраста спортсменов; планирования спортивной подготовки в силовых видах спорта осуществляется на несколько лет вперед (перспективное планирование), на очередной год (текущее), на пол года, на месяц, недельный цикл, отдельное тренировочное занятие (оперативное). Установлена также закономерность роста спортивных результатов тяжелоатлетов в зависимости от их веса и роста показателей. Построение тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике должна предусматривать оптимальное чередование тренировочной работы и отдыха с общей тенденцией к ее повышению. Рассмотрено соблюдение соотношения средств многолетней подготовки спортсменов – тяжелоатлетов в процессе многолетней подготовки по общей принятой схеме (цит. по В. Н. Платоновым, 2004).

Ключевые слова: спортивная тренировка, подготовка, построение многолетней подготовки.

Abstract. Polulyaschenko Y. M., Klumenkov A. Especially long-term training of athletes, specializing in weightlifting. In the article on the basis of analysis of scientific works investigated the problem of constructing long-term training of athletes, specializing in weightlifting. The factors, which

determine the length and structure of long-term preparation of athletes – weightlifters from beginner to master of sports of international class, were identified. Analyzing the process of long preparation, found that the dynamics of growth of sports results has its own characteristics, and training associated with the definition of three levels in its structure (microstructure, mesostructure, macrostructure); building a long-term preparation of young weightlifters is made according to the periodization and the age of the athletes; scheduling athletic training in strength sports is carried out for several years ahead (forward planning), annual (current), for half a year, a month, a week cycle, a separate training session (online). It is also established a regularity of growth sports results in weightlifters based on their weight and height indicators. The construction of the training process highly skilled athletes in weightlifting should provide the optimal training alternating work and rest with the General trend of improvement. Considered respect to the ratio of means of long-term preparation of athletes – weightlifters from many years of training in General accepted scheme (according to V. N. Platonov, 2004).

Keywords: sports training, training, building a long-term training.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2016 р.

Прийнято до друку 27.05.2016 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 796.422.12

С. І. Шинкарьов

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ.

Важлива роль у підготовці спортсменів належить ефективній системі відбору, яка включає педагогічні, медико – біологічні, психологічні, соціологічні методи відбору, на основі яких виявляються відповідні вимогам того або іншого виду спорту перспективні, талановиті діти.

Проблема відбору в спорті у світовій літературі висвітлена досить широко, накопичені значні експериментальні дані характеризують істотні аспекти відбору в окремих видах спорту. Разом з тим, питання спортивного відбору відносяться до числа недостатньо вивчених і продовжують залишатися центральною проблемою дитячо-юнацького спорту.

В даний час поряд з подальшою експериментальною розробкою різних сторін відбору і спортивної орієнтації зростає необхідність у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалів численних досліджень, створення науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.