

*Донець О. В., канд. наук з фіз. вих. і спорту, ст. викл.,
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка,
Україна*

**ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОГО ПІДХОДУ
ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ
І МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ
У ПЕРІОД БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ**

У спорті реалізація контролю як функції управління багато в чому залежить від вибору інформативних методів оцінки тренувального процесу і стану спортсменів. Ефективність управління в єдиноборствах тісно пов'язана з умінням враховувати залежність загальновідомих критеріїв оцінки від індивідуальних особливостей спортсмена. Суттєвим є те, що такі індивідуальні можливості проявляються в різноманітних складних сполученнях і це істотно ускладнює систему контролю і її реалізацію як функцію управління тренувальним процесом в єдиноборствах [4, с. 77–78].

Актуальність вирішення цієї проблеми загострюється в передзмагальному і змагальному періодах підготовки спортсменів, коли особливу увагу привертає до себе необхідність оцінки високоспеціалізованих компонентів спеціальної витривалості єдиноборців та урахування факторів, які визначають можливості реалізації наявного рухомого потенціалу. На можливість і водночас на складність вирішення зазначеної проблеми вказують провідні спеціалісти у спортивних єдиноборствах. Унаслідок наявного емпіричного досвіду склалася думка про актуальність, можливість і необхідність обґрунтування та розробки методичного підходу щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах з урахуванням цільових настанов тренувального процесу в період безпосередньої підготовки до змагань [3, с. 112–116].

Як відомо, основні напрями контролю визначаються компонентами структури спеціальної витривалості спортсменів. Виходячи з цього, береться до уваги факт, що єдиноборства належать до видів спорту, в яких рухова діяльність досягає субмаксимальної і вище потужності. Тому в основі системи контролю, яка склалася в єдиноборствах, лежить оцінка енергетичних процесів забезпечення спеціальної працездатності спортсменів [2, с. 50–56]. Водночас враховують, що біоенергетику поєдинку забезпечують здебільшого анаеробний гліколітичний, креативнофосфатний режими роботи. Встановлено, що ці два компоненти відображають насамперед стан спеціальної працездатності в багатьох видах спортивних єдиноборств. Тут особливу увагу дослідники приділяють оцінці психічного стану спортсменів, а комплекс сенсомоторних

реакцій розглядають як один із найважливіших показників тренуваності єдиноборців [6, с. 114–116].

Водночас у спеціальній літературі зауважено, що проблема реалізації функції контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагання виникає, оскільки в цей період на перше місце виходить оцінка здатності організму до реалізації накопиченого потенціалу. Ця здатність пов'язана з реактивними властивостями організму, які забезпечують швидку й адекватну реакцію на навантаження [5, с. 163]. Стає очевидним, що система контролю єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагання допускає оцінку не лише показників працездатності спортсменів, але й тих сторін реактивних властивостей організму, які лежать в основі формування високого мобілізаційного потенціалу спортсменів у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Отже, є всі підстави вважати, що інтегрована оцінка працездатності спортсменів і реактивних властивостей організму дозволить не лише визначити рівень розвитку функціональних можливостей спортсменів, але й уточнити спеціалізовану спрямованість тренувального процесу з урахуванням оптимізації співвідношення «доза–ефект» впливу [1, с. 123]. Це дасть змогу не лише підвищити рівень спеціальної працездатності, але й збільшити здатність до його реалізації у процесі змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Донец А. В. Формирование системы контроля спортсменов-единоборцев на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *Наука та освіта: наук.-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України*. № 4. 2013. С 123–129.
2. Донець О. В. Критерії інформативності про рівень розвитку фізичної якості гнучкості кікбоксерів на початковому етапі тренування. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і здоров'я людини. Львів, 2013. Вип. 17. Т. 1. С. 50–56.
3. Донец А. В. К вопросу оптимизации системы контроля спортсменов единоборцев на этапе подготовки к соревнованиям. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання* : матеріали IV Міжнар. електрон. наук-практ. конф, 20–27 квітня 2013 р. Одеса, 2013. С. 112–116.
4. Зекрин Ф. Х., Демин И. В., Степанов М. Ю., Миткевич А. Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборцев *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 5. С. 77–78.
5. Медведков В. Д., Степанов М. Ю. Построение индивидуально-групповых программ предсоревновательной подготовки высококвалифицированных кикбоксеров с учетом энергообеспечения мышечной деятельности. *Опыт*

спортивного насліддя – Універсиаде-2013 : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Набережні Челни : КамГАФКСиТ, 2009. С. 163.

6. Степанов М. Ю. Комплексний контроль управління тренувальним процесом кикбоксерів, застосовуваним в ЧГИФК. *Підготовка єдиноборців: теорія, методика і практика*: матеріали Всеросійської науково-практичної конференції, присвяченої 30-літтю ЧГИФК. Чайковський, 2010. С. 114–118.

Квак О. В., канд. біол. наук, доц.
*Полтавський національний педагогічний університет
 імені В. Г. Короленка,
 Україна*

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ Й АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК ЯК ФАКТОР ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Найважливішим завданням успішного управління навчально-виховним процесом у вищій є постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, відповідності спрямованості студентської активності ідеалу майбутнього спеціаліста. Студенту необхідно знати функціональні можливості та свої здібності, щоб оптимально організувати життя, працю, навчання, відпочинок.

Фізичний розвиток організму продовжується і в студентському віці. У цей час спостерігається дозування фізіологічних процесів (максимальна реактивність організму, оптимальний рівень артеріального тиску, насичення крові киснем).

У студентів під час навчання у закладах вищої освіти зниження розумової діяльності погіршується внаслідок вдосконалення науково-технічних технологій, обсягу різної інформації, з одного боку, і нехтуванням ними у використанні дієвих форм активного відпочинку з другого. Головна небезпека виявляється у зростанні передумов для виникнення нових, раніше невідомих або маловідомих порушень стану здоров'я. Найбільш суттєвою із таких передумов є гіпокінезія – зменшення м'язових зусиль, зумовлене недостатньою руховою активністю, та збільшення навантаження на аналізатори, підвищення нервово-психічного навантаження у щоденному житті [1, с. 4].

Єдиною можливістю усунення негативної ситуації, яка складається в умовах сучасних навчально-виробничих технологій вищої школи, є включення у