

3. Вежховська Божена. Фонетика та фонологія польської мови. – Варшава, 2004.
4. Залесска-Кренціцька Марія. Голос і його хвороби – проблеми гігієни та постановки голосу. – Вроцлав, 2004.
5. Кендзьор Магдалена. Метод Александра. – <http://technikaalexandra.w.interia.pl/>.
6. Йогі Рама Чакра. Наука йогів про здоров'я. Варшава: Видавнича Агенція "Comes", 1993.
7. Тарасевич Богуміла. Говорю і співаю свідомо. Університас. – Краків, 2003.
8. Точиська Богуміла. Сарабанда в хащах. Підкова. – Гданськ, 1997.
9. Точиська Богуміла. Викрутаси з присвятою. Підкова. – Гданськ, 1998.
10. Ловен Олександр. Духовність тіла. – Краків, 2006.

В.І.Карпов, І.С.Рудь

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ГРАВЦІВ

В статье рассматриваются вопросы спортивных тренировок игроков в футзале. Изучаются компоненты нагрузок и их влияние на функциональные возможности спортсменов.

The article deals with the questions of physical loading of players in football hall. The components of loading and their impact on functional abilities of students are studied.

З метою досягнення найкращих результатів донедавна спортивне тренування розглядалось як багаторазове виконання вправ. Збільшення обсягу тренувань сприймається як спеціалізований спортивний процес, який, не порушуючи гармонійного розвитку особистості, спрямований на максимальний розвиток тих його фізичних та психічних рис, які забезпечують досягнення найвищих результатів. Адже жодне із завдань спортивного тренування не може бути реалізоване за рахунок лише повторення фізичних вправ. Тут йдеться про вплив тренувань, змагань, відновлення на всю складну систему спортивної підготовки футболістів. Найважливішою у системі навчання є система спортивного тренування змагань.

Мета тренування – покращення функціональних можливостей організму футболіста та удосконалення його техніки, розвиток необхідних якостей, що здійснюється в рамках:

- фізичної підготовки як розділу тренувань, спрямованого на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності (координації рухів), гнучкості, а також удосконалення функцій різних органів та систем;
- технічної підготовки, зокрема тієї частини тренування, в якій проводиться навчання й удосконалення техніки;
- тактичної підготовки, завдання якої – підведення гравця до високого рівня здатності використовувати свої потенціальні фізичні, технічні й тактичні можливості;
- психічної підготовки – метою цього компоненту є виявлення рис, що сприяють збереженню психічної рівноваги гравця та віри у власні сили; теоретичної підготовки – її завданням є ознайомлення гравців з основами тренування, що дасть їм можливість оцінювати стан власного організму і завдяки цьому брати активну участь в управлінні власним процесом тренування.

Тренування – це багаторічний спеціально організований процес удосконалення гравця, що виражається: в існуванні різноманітних фаз процесу тренування, у визначенні відповідних засобів тренування, існуючій системі контролю, яка виявляє всі зміни, що відбуваються в організмі гравця.

Одним з найважливіших завдань тренувального заняття у футзалі є розвиток функціональних можливостей організму та основних рухових якостей.

Відомо, що характер і ступінь функціональних змін, які відбуваються в організмі, залежать від багатьох умов. Серед них найважливішими слід вважати:

- величину навантаження, правильний вибір вправ з точки зору їхнього фізіологічного впливу на організм;
- обсяг, напруженість, інтенсивність та послідовність окремих вправ;
- інтервали відпочинку між ними, кількість повторень, загальна емоційна насиченість тренування, яка є мобілізуючим фактором;
- активність самих гравців.

При визначенні впливу тренування на підвищення функціональних можливостей організму спортсмена за критерій використовують показники частоти серцевих скорочень (пульсу). Найбільш доступною методикою визначення впливу тренувального навантаження на організм спортсмена є вимірювання ЧСС. Вимірювання ЧСС проводять до початку тренування, сидячи, у стані

спокою, перед самим тренуванням, а надалі – за потребою, тобто з урахуванням того, наскільки детально ми хочемо оцінити вплив тренувального заняття. ЧСС вимірюють також після закінчення окремих частин тренування, або ж після закінчення кожної окремої вправи.

Відобразивши графічно показники ЧСС одержуємо фізіологічну криву тренування. Однак ці дані визначають тільки динаміку пульсу під впливом окремих вправ або цілого тренування і не визначають процесу поновлення пульсу до вихідних показників перед кожною наступною вправою або ж перед наступною частиною тренування.

Вважається, що вигідніше (але й складніше) реєструвати пульс безпосередньо перед виконанням кожної вправи і одразу після її закінчення. Фізіологічна крива, одержана таким чином, визначає не тільки реакцію ЧСС на окремі вправи і певні частини тренування, але й характер поновлення показника пульсу під час короткого інтервалу відпочинку – до початку виконання наступної вправи. Пульсова крива, яка зростає, свідчить про поступове підвищення інтенсивності навантаження, а спрямована донизу – навпаки свідчить про зменшення його.

В основній частині тренування пульсова крива може мати декілька піків, за рахунок чого виникає ламана крива, яка є найбільш характерною для виконання вправ з перемінною інтенсивністю (найчастіше зустрічається у спортивних іграх). Полога крива, з незначним підвищенням свідчить про недостатність навантаження, а різке підвищення кривої, без тенденції до зниження наприкінці тренування є ознакою надмірного навантаження.

Крім показника ЧСС можна використовувати як критерій зміну показників артеріального тиску показник частоти дихання та інші. Однак ці методи вимагають співробітництва тренера з лікарем.

Значенням фізіологічної кривої, як показника реакції організму спортсмена на тренуваннях, полягає в тому, що на підставі її аналізу можна оцінювати правильність вибору застосованих вправ, дозування їх та загальне навантаження у тренуванні.

На характер фізіологічної кривої значний вплив чинить інтенсивність м'язової роботи. Чим вище інтенсивність навантаження, тим повільнішим буде повернення показників до вихідних даних наприкінці інтервалу відпочинку між окремими вправами. Тому фізіологічна крива повинна розглядатися з урахуванням змісту тренування та його побудовою. Якщо вправи

виконуються спортсменом у потрібному темпі, з необхідною інтенсивністю, але з різними інтервалами відпочинку між ними, форма і висота фізіологічних піків можуть змінюватися.

За динамікою фізіологічних кривих можна оцінювати, наприклад, у якій мірі увіднопідготовча частина заняття виконала своє завдання щодо розігрівання організму спортсмена та розминки перед основною частиною тренувального заняття. Слід зауважити, що сама лише крива пульсового показника без урахування додаткових фізіологічних показників (наприклад, кров'яного тиску, дихання) недостатня для визначення впливу тренування на організм. За згаданою кривою можна визначити фізичну підготовленість гравців, оскільки відомо, що у гравців, які краще тренуються, під час виконання вправ з середньою інтенсивністю фізіологічна крива є більш похилою.

Під час аналізу функціональних змін у найважливіших системах, безпосередньо після тренування, необхідно враховувати:

- ступінь відхилення кривої та її висоту;
- тривалість збереження змін у функціональному стані деяких систем;
- організму та у діях гравців;
- якісні особливості реакції організму гравця на навантаження.

Вправ тренування на організм спортсмена залежить перш за все від величини навантаження. Вона визначається обсягом та інтенсивністю роботи, яка чинить максимальний вплив на організм, напруженістю роботи. Зміни функціонального стану організму і підвищення функціональних можливостей будуть зростати настільки наскільки збільшиться навантаження.

Вплив навантаження на організм все ж таки певною мірою залежить і від рівня функціонального розвитку спортсмена, його підготовленості спеціальної тренуваності. Ці фактори впливають і на рівень адаптації організму до фізичного навантаження взагалі. Це означає, що вплив навантаження на організм та ступінь змін функціонального стану визначаються взаємним співвідношенням двох факторів: величини навантаження та рівня розвитку адаптаційної реакції організму.

Чим меншим є вплив навантаження, тим швидше відбувається повернення до вихідних показників. Швидке поновлення показників до вихідного рівня після закінчення великого навантаження свідчать про досконалість регуляції функцій організму і є типовим для тренуваних гравців. Під час середнього навантаження у тренуваних

гравців відбуваються високі і постійні (стабільні) функціональні зміни, що свідчить про здатність організму спортсмена мобілізувати свої функції та зберігати їх на потрібному рівні протягом тривалого часу.

Щоб доцільно планувати тренування, у якому дозування навантаження має відповідати функціональним можливостям організму, необхідним є співробітництво тренера з лікарем щодо таких питань:

1. Достовірність конкретного спортсмена обсягу навантажень.
2. Доцільне розподілення навантажень різної величини та інтенсивності у тренувальних циклах.
3. Доцільна тривалість інтервалів відпочинку між окремими тренувальними заняттями та у різних періодах тренування.
4. Оптимальна тривалість тренувальних циклів, чергування роботи та відпочинку, величини і різновиди навантажень.

Отже, вплив тренувального процесу на підвищення функціональних можливостей гравця характеризується не лише змінами, які відбуваються в організмі під впливом навантаження, але й багатьма іншими факторами, зокрема зовнішніми, рівнем технічної, тактичної і морально-вольової підготовки спортсмена, його станом, режимом тренування у попередньому періоді тощо.

В.Є.Лукін

ЗАСОБИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВІЙСЬКОВО-ТЕХНІЧНИХ ДИСЦИПЛІН МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ

В статье определяются средства дистанционного обучения, производится классификация и приведены принципы их применения в процессе изучения военно-технических дисциплин будущими офицерами.

In the article the method of forming experiment on verification of the pedagogical terms of effective application of facilities of the controlled from distance studies in the process of study of military-technical disciplines by the future officers of radio engineering troops is described.

Успішність процесу вивчення студентами (курсантами) військово-технічних дисциплін (ВТД), ефективність використання в