

**Ключевые слова:** спортивные игры, соревновательная деятельность, психофизиологические показатели, психофизиологическая диагностика.

## RESEARCH OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL NENTS PERSONALITY IN SPORTING GAMES

Nikolai BEZMILOW

*National University for physical education and sports of Ukraine*

**Substract.** In article consideration specialty sporting games, importance and influents psychophysiology exponent onto efficacious competition activity sport game player.

**Key words:** sporting games, competition activity, psychophysiology exponent, psychophysiology diagnostics.

## ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр БЕРЕЖАНСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Проблема багаторічної підготовки юних спортсменів — одна з центральних проблем сучасної теорії і практики спорту.

Вивчення спеціальної літератури, досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу, а також проведені спостереження і експерименти дозволяють сказати про необхідність розробки системи чергування навантажень в багаторічній підготовці спортсменів [2, 6].

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) збереження вищих досягнень.

Між етапами багаторічної підготовки немає чітких меж, їх тривалість може в певній мірі коливатись, перш за все, за рахунок індивідуальних можливостей спортсменів, а також структури і змісту змагальної діяльності. Кожен з етапів багаторічної підготовки має достатньо чіткі цілі, завдання та зміст [3].

Основними завданнями тренування на етапі попередньої базової підготовки є загальний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної



підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає засвоєння різноманітних рухових навичок (в тому числі тих, які відповідають специфіці обраної спортивної спеціалізації). Особливої уваги надається формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки. Все це примушує задуматися над тим, як слід правильно чергувати навантаження і засоби тренування в багаторічній підготовці лижників-двоборців. Досвід показав, що високих спортивних результатів в зрілому віці спортсмен може добитися тільки за умови багаторічної і систематичної підготовки з юних років [1, 4].

Відомо, що багато сильних лижників-двоборців вперше стали на лижі в 5 років, а виступали в змаганнях навіть після 35-40 років. Довголіття спортсменів, що діють, особливо характерно для лижного-двоборства. Проте є і такі факти, коли у віці 17-18 років юні спортсмени показували добрі результати і були переможцями ряду змагань високого рівня, але далі їх не можна було знайти в списках сильних двоборців України, вони зникали, не досягаючи свого розквіту в старшому віці [3, 6].

Проте тренери досить часто прагнуть досягти високих результатів у тренуванні дітей, не обмежуючись у виборі засобів і методів. При цьому не враховується, що ефективність педагогічного впливу визначається насамперед знанням суб'єкта, до якого він застосовується.

Відомо, що рухові якості в ході природного розвитку мають період прискореного формування (сенситивний). У даний період конкретна якість найчутливіша до дії фізичного навантаження. Отже, для повної реалізації закономірностей розвитку організму підлітків необхідно робити акцент на тренуванні якостей, що вступили в сенситивний період. Першим в такий стан вступає швидкість, і відбувається це у віці від 7 до 16 років. Далі швидкісний-силові якості – 9-18 років. Потім сила – 12-19 років. І після всіх витривалість – 14-20 років.

Тренувальна програма, побудована по іншій схемі, не зможе повністю реалізувати біологічні закономірності розвитку організму юних лижників. Не зробивши акцентів на розвитку якостей в позначені періоди, ми не зможемо згодом отримати бажаний ефект [1].

Тому, одним із напрямків вдосконалення фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки є розробка методики впливу на ведучі (креатинфосфатну, гліколітичну та окисне фосфорилування) системи енергозабезпечення через оптимізацію основних компонентів дозування фізичних навантажень: інтенсивність, тривалість, кількість повторень, тривалість інтервалу відпочинку та характер його організації. Проте, ця проблема в сучасній теорії і практиці лижного двоборства залишається не вирішеною. Основні закономірності розвитку фізичних якостей у юних спортсменів на різних етапах річного циклу недостатньо вивчені, оскільки відсутні об'єктивні дані про вплив інтенсивної м'язової роботи на стан різних фізичних якостей і їх систем енергозабезпечення.

Отже, актуальною є проблема пошуку оптимальних шляхів підвищення рівня фізичної підготовки юних лижників-двоборців, що дозволить при виконанні оптимальних обсягів тренувальних навантажень покращити спортивні результати.

## Література

1. Волков Л.В. *Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник.* - К.: Вища шк., 1993. -152 ст.
2. Набатникова М.Я. *Основы управления подготовкой юных спортсменов: Навч. посібник.* - Москва, : Физкультура и спорт., 1982.-280 ст.



3. Пальчевский В.Н. Современные проблемы и некоторые пути их решения в подготовке лыжников-прыгунов и двоеборцев Республики Беларусь// Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы Респ. науч. – практ. конф. – Минск, 1993. – С. 80-83.
4. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Подготовка юного спортсмена.- К.: Радянська школа, 1988. -288 ст.
5. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников гонщиков: Навч. посібник.- Москва,: Физкультура и спорт., 1988.-135 ст.
6. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1997N4/p31-32.htm>

---

## ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр БЕРЕЖАНСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкривається ряд актуальних проблем фізичної підготовки юних лижників-двоеборців на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** лижне двоеборство, фізична підготовка, юні спортсмени.

---

## ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Александр БЕРЕЖАНСКИЙ

*Львовский государственный институт физической культуры*

**Аннотация.** В статье раскрывается ряд актуальных проблем физической подготовки юных лыжников-двоеборцев на этапе предварительной базовой

**Ключевые слова:** лыжное-двоеборье, физическая подготовка, юные спортсмены.

---

## WAYS OF DECISION OF PROBLEM OF PHYSICAL PREPARATION YOUNG NORDIC-COMBINATORS ON THE STAGE PREVIOUS BASE PREPARATION

Oleksandr BEREZHANSKI

*L'viv State Institute of Physical Culture*

**Abstract.** In this publication the problems of search of optimum ways of increase of level of physical preparedness of young Nordic-combinators are examined on the stage of previous base

**Key words:** nordic-combination, physical preparation, young sportsmen.