

## MODELS INDEXES OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FOOTBALLERS

Victor KOSTIUKEVYCH

*Winnitsia State Pedagogical University named after Michailo Kotsiubynskyi*

**Abstract.** The models indexes of functional preparedness of footballers of high qualification are examined in the article. Information is given for a team as a whole and for the players of different types.

**Keywords:** modeling, footballers of high qualification, physical capacity, model indexes, minimum consumption of oxygen, index of operative renewal, index of operative adaptation.

## ВПЛИВ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ТХЕКВОНДИСТІВ

А.С.КОЩЕЄВ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** До теперішнього часу склалися два види побудови передзмагальних мезоциклів: традиційні і нетрадиційні. Перша з них, як правило, характеризується тижневим зростанням і поступовим зниженням, від першого тижня до останнього, об'єму тренувань і зростанням інтенсивності тренування. В основі нетрадиційного способу побудови лежить "принцип маятника" і його різновиду "принцип варіативності" [1, 2, 3].

Проте в практиці передзмагальної підготовки тхеквондистів, до теперішнього часу в основному застосовувалися лише традиційні способи побудови.

Дане положення висуває необхідність експериментального порівняння традиційних і нетрадиційних форм побудови тренування, з метою пошуку найбільш оптимальних варіантів. Зокрема, слід виявити наскільки "монотонні" різні варіанти побудови тренувального процесу і як вони впливають на психофізіологічний стан тхеквондистів, наскільки ритмізується працездатність тхеквондистів при побудові традиційних і нетрадиційних передзмагальних мезоциклів.

Вирішення цих питань, перш за все, пов'язане з необхідністю планування тренувальних навантажень. Для цього потрібно мати чітке уявлення про ті навантаження, які тхеквондисти отримують під час основних змагань [4, 5, 6].

**Мета даної роботи** – вибір оптимальних варіантів побудови тренувальних мезоциклів з числа традиційних і за "принципом маятника".

Для вирішення даного питання були поставлені наступні завдання

**Вивчення:**

1. Визначити у тхеквондистів присутність стану монотонії в окремому тренувальному занятті і мезоциклі;
2. Встановити вплив різних варіантів побудови тренувальних мікроциклів передзмагального етапу, на психофізіологічний стан тхеквондистів.

Нами застосовувалися наступні методи досліджень:

1. педагогічні спостереження;
2. педагогічний експеримент;
3. рефлексометрія;
4. метод суб'єктивних самооцінок;
5. методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися в трьох експериментальних групах тхеквондистів, структура тренувального процесу якої істотно відрізнялася одна від одної.

У першій групі ( $n=15$ ) тренувальні заняття будувалися за наступним планом: три заняття в тиждень. Така форма побудови занять прийнята майже у всіх ДЮСШ і СК по всій країні серед спортсменів-тхеквондистів.

У другій групі ( $n=15$ ) тренувальні мікроцикли будувалися на основі загальноприйнятих тижневих традиційних варіантів.

Третя група ( $n=15$ ) тренувалася за "принципом маятника".

Структура тренувального процесу третьої експериментальної групи будувалася на основі ритмічного чергування двох типів мікроциклів: спеціалізованих і контрастних (відновних). Тривалість спеціалізованих мікроциклів (МЦс) складала 2 дні і визначалася тривалістю майбутнього турніру. Контрастні мікроцикли (МЦк) проводилися теж два дні.

Спрямованість роботи МЦс була найбільш наближеною до умов змагань, а в МЦк навпаки, максимально віддаленої від цієї обстановки. Принципова різниця в побудові тренувань другої і третьої групи полягала в різному розподілі тренувальних завдань в часі.

**Обговорення результатів дослідження.** При вивченні монотонної діяльності слід розмежовувати два поняття: монотонність роботи і монотонію психофізіологічний стан [7].

У дослідженнях використовувалася рефлексометрія: вимірювався час простої і складної (диференційованої) зорово-моторних реакцій до початку тренування і в кінці, на всьому етапі підготовки.

При монотонії спостерігається збільшення часу складної і зменшення часу простої зорово-моторних реакцій. При "психічному перенасиченні" час складної реакції зменшується, простої – збільшується. Стан втомив супроводжується збільшенням часу простої і складної зорово-моторних реакцій [7].

Методика досліджень включала порівняння даних рефлексометрії ("об'єктивні показники") з самооцінками стану ("суб'єктивними" показниками) (див. рис. 1).

У першій групі у 14,8% випробовуваних спостерігався розвиток стану монотонії (зменшення часу простої і збільшення часу складної зорово-моторної реакції); у 20% обстежених виявлено стан "психічного перенасичення" (збільшення часу простої і зменшення часу складної реакції); у 14,8% випробовуваних спостерігався стан втоми (збільшення часу і простої і складної зорово-моторних реакцій). Найбільше відсоток – 44,4 мали випробовувані, стан яких розцінювався як "добрий". У останній час і простої, і складної зорово-моторних реакцій зменшився.

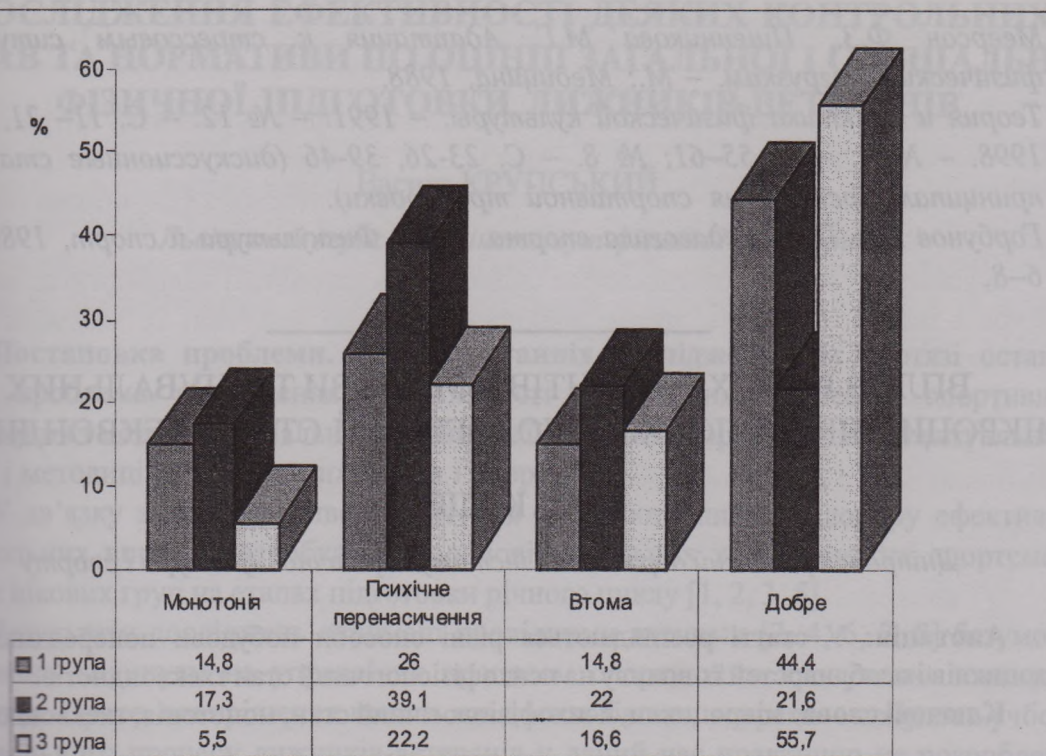


Рис. 1. Порівняльна характеристика даних рефлексометрії

Проте порівняно невисокий відсоток негативних явищ тут пояснюється в основному легким тренувальним режимом.

У другій групі спостерігалися зміни психофізіологічних станів: у 17,3% випробовуваних розвинулася монотонія, у 39,1% – “психічне перенасичення”, у 22% – втома, а 21,6% не мали негативних наслідків від тренування.

У третій експериментальній групі стан монотонії спостерігався в 5,5% випадків, “психічне перенасичення” – в 22,2%, втома – в 16,6%, відсутність негативних наслідків від тренування мали 55,7% випробовуваних.

Слід зазначити, що порівняння даних рефлексометрії з суб’єктивними оцінками (самооцінками стану) у всіх випадках відповідало стану монотонії, “психічного перенасичення” або втоми.

**Висновки.** Таким чином, на основі психологічного тлумачення варіантів тренування, можна зробити висновок: побудову тренувальних мікроциклів за типом “маятника” слід визнати доцільнішою на етапі безпосередньої підготовки спортсменів в порівнянні з традиційними тижневими мікроциклами.

### Література

- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сидя, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – Ч. 1, 4.
- Теория и практика интервальной тренировки в спорте / Волков Н.И. и соавт. – М.: Вост. академия им. Дзержинского, 1995. – Гл. 1–3.
- Лавиня Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
- Лавиня Л.П., Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные направления теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

5. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям физической нагрузкам. – М.: Медицина, 1988.
6. Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 11– 21, 33–37; 1998. – № 7. – С. 55–61; № 8. – С. 23-26, 39-46 (дискуссионные статьи по принципам построения спортивной тренировки).
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – Гл. 6–8.

---

## ВПЛИВ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ТХЕКВОНДИСТІВ

А.С. КОЩЕЄВ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація:** У статті розглядаються різні способи побудови попередзмагальних мезоциклів і особливостей їх впливу на психофізіологічний стан тхеквондистів.

**Ключові слова:** мікроцикли, психофізіологічний стан, монотонія, тхеквондо.

---

## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ТХЕКВОНДИСТОВ

А.С.КОЩЕЕВ

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация:** В статье рассматриваются различные способы построения предсоревновательных мезоциклов и особенностей их влияния на психофизиологическое состояние тхэквондистов.

**Ключевые слова:** микроциклы, психофизиологическое состояние, монотония, тхэквондо.

---

A.S. KOSHCHYEV

*Dnepropetrovsk state institute of physical culture and sport*

**Annotation:** The different ways of construction of precontest iddle cycles and features of their influence on the psychological and physiologica state of taekwondo sportsmen's are examined in this article.

**Key words:** mall cycles, psychological and physiological state, monotony, taekwondo.

---