

діяльності змагання. Дуже важлива профілактика травматизму підлітків, що знаходяться в пубертатному періоді, стрімким зростанням тіла, що супроводжується.

Перелік використаних джерел

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.-224 с.
2. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. 177 с.
3. Башкиров В. Ф. Причины травм и их профилактика. - Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 9. - С. 33-35.
4. Воробьев Г. П. Почему возникают травмы и как их предупредить. - Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 9. - С. 31-33.
5. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. - М.:ФиС, 1981.-298 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БІАТЛОНІСТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ

Доп. - Міцай Т.С., Тимофієва М.А., Ін – 32
Наук. кер. – ст. викл.Сірик А.Є.

Психологічна підготовка - це формування, розвиток та удосконалення властивостей психіки, необхідних для успішної діяльності спортсменів та збірних команд. У біатлоні направлення психологічної підготовки спортсмена ставить своїми задачами розвиток мотивів, волі, відчуттів, здібностей, характеру, реалізацію якостей темпераменту та інших психологічних особливостей у тренувальному та підготовчому процесі, а також формування й динаміку спеціалізованого сприйняття передстартових станів та психічної стійкості і надійності біатлоніста під час змагань.

Психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки, що до неї відносять також

необхідність підвищення активності усіх пізнавальних психічних процесів.

Виділяють наступні три основних види психологічної підготовки: загальна психологічна підготовка, психологічна підготовка до змагань та спеціальна психологічна підготовка.

В якості засобів психологічної підготовки біатлоністів частіше всього використовуються: формування світогляду, підготовка участі в діяльності, контроль, самоконтроль, можливості фізіотерапії, психофармакології, електростимуляції та інші.

В умовах вирішення завдань загальної психологічної підготовки в біатлоні велике місце відводиться розвитку волі спортсмена.

При подоланні труднощів спортсмен керується різними мотивами, які можна умовно класифікувати на дві групи:

- 1) основні, які виявляють поведінку біатлоніста на довгий період часу;
- 2) ситуаційні, пов'язані з поведінкою в конкретній обстановці змагальних умов.

При виявленні психологічних особливостей змагання та емоційних факторів змагальної діяльності спортивні змагання є однією з головних сторін спортивної діяльності. Усі фактори підготовки біатлоніста в кінцевому результаті знаходять своє вираження в змагальному результаті. Змагання є діючим засобом психічного розвитку біатлоніста, який підводить результат попередньої підготовки, а без емоційних переживань неможливе успішне виконання тренувальних завдань в умовах високих навантажень. Типи емоційних переживань спортсменів глибоко впливають на їх особистість.

Найбільш важливими моментами динаміки емоцій під час змагань можна рахувати наступні:

- масштаби змагань;
- особиста значність;
- наявність досвіду;
- рівень тренуваності.

Практика психологічної підготовки спортсменів показує, що успіхи та поразки можуть бути обумовлені емоційним станом перед стартом. Не можна скидати з рахунків і особливості психологічних станів спортсменів та команд після змагань, чи на психіку спортсмена глибоко впливають оцінки зробленої роботи. Передстартові стани інколи виникають задовго (за декілька годин, днів) до початку змагань. Ці стани мають свою психологічну структуру. З-поза загального боку відокремлюють гарні та негативні передстартові стани.

Вся різноманітність засобів рішення задач дій в біатлоні та інших видах спорту виступає у вигляді понять про техніку рухів.

Рухові навички мають свої закономірності серед яких найбільш суттєвим є такі їх психічні особливості:

а) доцільність рухових дій, яка складає основу рухового навичка;

б) високий ступінь досконалості в виконанні усіх елементів доцільної рухової дії;

в) глибоке усвідомлення структури рухових дій в цілому;

г) присутність автоматизму у виконанні окремих рухів цілого рухового акту.

При вивченні психологічних особливостей технічної та тактичної підготовки біатлоністів спортсмени шукають широкий арсенал прийомів протидій в техніко-тактичній підготовці, наближуються до формування її стійкості.

Тактичне мислення породжує передумови для реалізації індивідуальних особливостей біатлоністів (витривалості, темпераменту, здібностей). Накопичення їх є предметом поваги суперників та партнерів.

Виконання вправ в стрільбі завжди пов'язане з подоланням негативних факторів, які визначають кінцевий результат стрільби. Такими факторами може бути необ'єктивне суддівство, різне освітлення установки та мішеней, погана їх видимість та інше. В біатлоні цих факторів більше: стрільба ведеться після виконання великого за об'ємом інтенсивності навантаження на фоні значної втоми. Висока частота серцебиття та дихання, підвищена збудливість нервової системи, метеорологічних умов при

проведенні стрільби (вітер, різна температура повітря та освітлення), менш благоприємні умови для виконання підготовки влучного пострілу, неможливість виконання пробних пострілів, багато невиявлених психологічних факторів, які сам спортсмен не одразу може виявити в собі та зробити певні висновки. Цими факторами є навіть такі незначні, на перший погляд моменти, залежність яких на стрільбу не відчувається спортсменами - непрофесіоналами. Тому значність психологічної підготовки біатлоністів дуже велика як в змагальному, так і в тренувальному процесі.

ФІТНЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Доп. - Мартиненко В.В.,
тренер-викладач з фітнесу.

Наук. кер. – к.пед.н., доцент Бурла О.М.

Актуальність роботи. Сьогодні немає потреби доводити, що здоров'я нації значною мірою залежить від розвитку індустрії оздоровлення, причому, якщо це ще 10 – 20 років тому акцент робився на медичних засобах, то сьогодні і наука, і практика багатьох країн світу орієнтується на профілактику захворювань не медичними засобами, що відіграє роль серед оздоровчої форми рухової активності (Несторова Т.В., 1998, Пафенбангер Р.С., 1999., Овчинников Н.А., Гевлев М.П., 1999). Тим часом, методичні основи оздоровчої фізкультури ще мають потребу в серйозному і всебічному науковому обґрунтуванні, перш ніж вони можуть у реальності перетворитися в деяку технологію оздоровлення. Розробка принципів формування фізкультурно - оздоровчих програм визначає рішення широкого кола наукових проблем, що знаходяться у даний час у полі зору досліджень [2, 7].

Значення рухів для збереження здоров'я і працездатності підкреслювалось філософами, лікарями, фізіологами, педагогами протягом всієї історії людства.