

доброї координації рухів. Заняття рухливими іграми розвивають велику рухливість нервових процесів, руховий апарат людини, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин.

Діючи на емоційно-вольову сферу, ігри допомагають формувати як рухові, так і моральні якості. Регламентування правил робить значний позитивний внесок у формування характеру людини.

Використання ігор в оздоровчих цілях ставить перед викладачем завдання:

- вираховувати і регулювати фізичні навантаження залежно від функціональних можливостей учасників;
- контролювати адекватність емоційних переживань;
- удосконалювати рухові навички і якості, котрі трохи відстають у розвитку.

Ігри розрізняють за рівнем загального фізичного навантаження: малої, середньої і великої інтенсивності. Останнє враховується під час дозування фізичного навантаження на занятті.

В оздоровчих цілях рекомендується проводити заняття змішаного типу, оскільки різноманіття засобів, що використовуються, та своєчасне їх чергування підвищують позитивний фізіологічний ефект та інтерес до занять, створюють емоційний фон і попереджують стомлення.

**Ключніков Т. М.,
Акімова В. О.,
Оргєєва С. П.**

Національний авіаційний університет, Київ, Україна

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БІЛЬЯРДИСТІВ НАУ

Більярд – неконтактний вид спорту, та все ж існує залежність спортсмена від деяких чинників. Одним з них є вплив більярдиста на рух кулі не безпосередньо, а за допомогою кия.

Взаємодії, які передаються спортивним знаряддям – кием на рецептивний апарат руки, інтегруються в складні зорово-кінестатичні відчуття, що в процесі змагальної діяльності спортсменів створюють певний техніко-тактичний образ, модель, яка виконує головну роль в управлінні кием, згідно зі змінами на ігровій поверхні більярдного столу.

Руховий аналізатор виконує основну роль у технічній реалізації тактичних рішень. Зоровий аналізатор більшою мірою пов'язаний з аналізом ситуацій на ґрунті сприйняття просторових взаємовідношень, які відображають дистанційне та позиційне положення битка та об'єктних куль.

Специфіка більярдного спорту полягає не лише в багатогранності тактичного мислення, інтелектуальній спрямованості, розвитку та удосконаленні перш за все координаційних рухових якостей і невисоких фізичних навантаженнях тощо.

Основними сторонами підготовленості спортсмена є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. Відповідно до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Змагання з більярду тривають у середньому 2-3 днів, іноді до 10 год. удень, тому надзвичайно важливою є фізична підготовленість спортсменів, їх витривалість.

Фізична підготовка спортсменів полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей – швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у більярдному спорті та ефективність тренувального процесу.

Фізична підготовка студентів-більярдистів спрямована на: прищеплення навичок додержання вимог здорового способу життя;

- виховання здатності витримувати інтелектуальні та емоційні навантаження;

- підвищення загальної працездатності;

- здобуття високого рівня спортивної форми під час відповідальних змагань;

- загальне оздоровлення і зміцнення основних фізіологічних функцій організму під постійним медичним контролем.

План фізичної підготовки має включати передусім спеціальні м'язові вправи для підвищення тонуусу організму, а також систематичні заняття під керівництвом досвідченого тренера-викладача у спортзалі чи на ігровому майданчику, відвідування плавального басейну, щоденну ранкову гімнастику тощо.

СФП скерована на розвинення рухових можливостей у відповідності до вимог, що ставить специфіка більярдного спорту, та особливостей змагальної діяльності в ньому.

Сприятливий фізичний стан більярдиста під час змагань – один із серйозних чинників його успішного виступу.

Також, важливою умовою підготовки більярдистів є психологічна підготовка яка передбачає: формування у студентів- більярдистів цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання волевих якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реагувань; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовим станом і психічної саморегуляції поведінки та дій під час виконання вправ більярдного спорту.

У психологічній підготовці суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, виховання здібності доводити себе до значного ступеня стомленості. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій.

В процесі навчально-тренувального процесу також використовують ідеомоторне тренування яке спрямоване на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації в діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегулювання психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів. До застосованих на попередньому етапі підготовки методів і засобів додаються нові методичні заходи.

Втакож, вагомий вплив в процесі підготовки має Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах).

Іноді шляхом варіювання одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Спортивна підготовка студентів-більярдистів досягне своєї мети в тому випадку, якщо тренер-викладач спрямовує та організує її як педагогічну систему, що складається з великої кількості взаємопов'язаних чинників, спрямованих на досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Отже, навчально-тренувальний процес підготовки це складний та багатограний в якому основними чинниками організації системи спортивної підготовки студентів-більярдистів є:

- діагностика індивідуальних здібностей та вибір відповідної дисципліни більярдного спорту;
- навчально-тренувальний процес, змагання та реабілітація;
- спосіб життя, що дозволяє сполучати заняття спортом з інтелектуальним та духовним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль та коригування системи спортивної підготовки в цілому та її компонентів.