

удосконалюється. Таким чином, у кожного борця складається свій індивідуальний арсенал захоплень і прийомів. Спостерігається тенденція підготовки контратак на стандартні дії не стандартними прийомами. У підготовці висококваліфікованих борців так само помічена підготовка нестандартних захоплень.

У змагальному поєдинку результативність техніко-тактичних дій знижується з першої хвилини і до кінця поєдинку. При цьому найвищою вона буває в перші 3 хвилини, потім спостерігається зниження стійкості техніки - так позначається "збиваючий" чинник стомлення.

Визначені індивідуальна (за результатами індивідуальних характеристик) і теоретична (складена з кращих середніх значень показників чемпіонів змагань) моделі ТТД дзюдоїстів високої кваліфікації.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем техніко-тактичної підготовленості учасників міжнародних змагань і олімпійських ігор по дзюдо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. - К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. - 410 с.
2. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дис...д-ра пед. наук. - Челябинск: 1999. - 50 с.
3. Курбанов Х.О. Рациональное распределение сил в борьбе как основа эффективной тактики ведения поединка: Автореф. дис...канд. пед. наук. - Москва, 1986. - 26 с.
4. Новиков А.А., Свищев И.Д. Анализ технических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба. - 1981 - С. 8-11.
5. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский дом "СК", 2000.-154 с.
6. Свищев И.Д. Техничко-тактичеськая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации // Дзюдо. - Архангельск: Издательский дом "СК", 2001. - С. 74-75.
7. Rodrigues F.A. Physical activity Level and Health // Book of Abstracts: Second Annual Congress of the European College of Sports Science, August 20-23, 1997. - Copenhagen, Denmark, 1997. - Vol. 1. - P. 66-68.
8. The World Health Report 2000. Health Systems: Improving Performance. World Health Organization. - Geneva, 2000. - 215 p.

Салямін Ю.М., Гринь О.Р., Максимова Ю.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

В роботі досліджені особливості структури мотивації у спортсменів, що спеціалізуються командних та індивідуальних видах спорту. Встановлено, що спортсмени, які займаються командними видами спорту мають високі показники по шкалі спрямованість на спілкування та низький рівень готовності до ризику на відміну від спортсменів індивідуальних видів спорту, в яких домінує низька спрямованість на спілкування та високий рівень готовності до ризику.

Ключові слова: психолого-педагогічні дії, функціональна підготовленість, спеціальна працездатність, мотиваційна структура особистості спортсмена.

Салямін Ю.М., Гринь О.Р., Максимова Ю.А. Формирование мотивации спортсменов, которые специализируются в командных и индивидуальных видах спорта. Авторами установлена взаимосвязь в структуре мотивации у спортсменов, специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта. прямо пропорциональная зависимость между показателями по шкалам: направленность на себя и риск, $r = 0,933$, т.е. у спортсменов уровень готовности к риску тем выше, чем выше уровень направленности на себя;

1. физическое совершенство и готовность к риску ($r = 0,934$), это дает право утверждать, что чем больше спортсмен уверен в своем физическом совершенстве, физических способностях, тем легче он идет на риск, так как больше уверен и может рассчитывать на свои силы;

2. направленность на общение и готовность к риску ($r = -0,876$), что свидетельствует о том что чем выше уровень направленности на общение, тем ниже уровень готовности к риску. Это также подтверждают данные спортсменов, которые занимаются командными видами спорта – они имеют высокие показатели по шкале направленность на общение и низкий уровень готовности к риску, в отличие от спортсменов индивидуальных видов спорта: низкое направленность на общение, высокий уровень готовности к риску.

3. направленность на себя и направленность на достижение успеха ($r = -0,640$): т.е. чем больше спортсмен стремится к успеху, хочет достичь высоких результатов, тем меньше у него направленность на себя.

Ключевые слова: психолого-педагогические действия, функциональная подготовленность, специальная работоспособность, мотивационная структура личности.

Saliamin Y., Green O., Maksimova Y. Forming of motivation of sportsmen that specialized in command and individual types of sport. The authors found an association in the structure of the motivation of athletes involved in team and individual sports. ▯ directly proportional relationship between the indicators on the scale: a focus on risk, $r = 0,933$, ie the athletes level of preparedness for the higher risk, the higher the level of focus on yourself; ▯ Physical perfection and willingness to take risks ($r = 0,934$), this gives the right to assert that the more confident athlete in his physical perfection, physical abilities, the Legshei he is taking a risk, as more confident and can rely on their own strength; ▯ focus on communication and on the willingness to take risks ($r = -0,876$), which indicates that the higher the level of focus on communication, the lower the level of risk appetite. This is also confirmed by the data of athletes who are engaged in team sports - they have high rates of scale focus on communication and the low level of risk tolerance, as opposed to individual sports athletes: low focus on communication, a high level of risk tolerance. ▯ focus on yourself and focus on success ($r = -0,640$): ie The more an athlete strives for success, want to achieve good results, the less he has thrust itself.

Key words: psychological and pedagogical activities, functional fitness, special performance, motivational personality structure.

Постановка проблеми. В основу психолого-педагогічних дій, які сприяють забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, особистісних властивостей, має бути покладене виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток [2,4]. Психологічні вимоги до високого рівня функціональної підготовленості і спеціальної працездатності, особливо в умовах змагальної діяльності, безперервно збільшуються [7,8]. Отже, все більше зростає і значення контролю і корекції індивідуальних особливостей спортсмена, його психологічних можливостей, які грають вирішальну роль в ефективності і успішності спортивної діяльності, а також чинять значний вплив на формування і вдосконалення професійно важливих якостей [3,6]. Головною дійовою особою в спорті є спортсмен, і тренери не байдуже, що ж рухає спортсменом в його спортивному вдосконаленні, як активізувати цей "двигун" – запускати його дію? Не знаючи особливостей мотиваційної сфери особистості спортсмена, важко готувати його до змагань, формувати у нього стійку, сильно діючу мотивацію. Тренер, який володіє інформацією про особливості мотивації свого учня, здатен допомогти спортсмену досягти найбільших результатів [1,5].

Мета роботи – дослідити особливості структури мотивації у спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту.

Завдання дослідження:

- вивчити особливості мотиваційної сфери у спортсменів;
- встановити наявність значущих відмінностей мотивації у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту.

Методи та організація дослідження:

Вибірку для дослідження склали 65 спортсменів - студентів НУФВСУ, 1-4 курсів навчання. Досліджувані: 31 - спортсмени, що займаються індивідуальними видами спорту (спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки на батуті); 34- спортсмени, що займаються командними видами спорту (баскетбол, футбол, гандбол). З них - 28 юнаків, 37 дівчат. Вік респондентів: від 17 до 21 років. Спортивний розряд: кандидати в майстри спорту, майстри спорту. Для отримання достовірних результатів була сформована відповідна до вимог вибірка. У даній роботі було використано наступні методики: діагностика мотиваційної структури (В. Е. Мільман); вимір мотивації досягнення (А. Мехраб'ян); діагностика рівня особистісної готовності до ризику (Шуберт) ; визначення спрямованості особистості (Б. Басс); тест-анкета емоційної спрямованості (Б.І.Додонов); методика вивчення мотивів заняття спортом (В. І. Тропніков).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів по виявленню мотиваційних утворень за методикою «Діагностики мотиваційної структури особистості» (по В. Мільману) показав, що є певні особливості в розподілі домінуючих мотивів у спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту (1 група) та спортсменів, що займаються командними видами спорту (2 група) (рис. 1). За кожною шкалою діаграми мотиваційних профілів по кожній групі мають деякі відмінності. Цікаво, що по кожній групі в робочій і життєво забезпеченій сфері особливо виділяється мотив спілкування, що характерно для жіночої мотиваційної сфери. За показниками соціального статусу і загальної активності в загальножиттєвому мотиваційному профілі спостерігається значне незадоволення в усіх групах вибірки, а за показниками мотивів забезпечення комфорту і творчої активності в загальножиттєвому профілі – задоволеність. Дослідження показало, що існують відмінності в складових мотиваційної сфери спортсменів залежно від того чи займаються вони індивідуальним видом спорту чи груповим. Аналізуючи дані можна виявити, що мотиви підтримки грають провідну роль у формуванні

мотиваційної сфери спортсменів командних видів спорту. Це може бути пов'язано з тим, що таким спортсменам доводиться більше орієнтуватися на задоволення базових потреб своїх і своєї сім'ї. Про це також засвідчує ідеальне спрямування на робочому профілі – високий стан розвиваючих мотивів. Спортсмени, що не перебувають у шлюбі характеризуються наявністю регресивно-імпульсивного мотиваційного профілю, це відображає значну диференціацію і, можливо, конфронтацію різних мотиваційних чинників усередині загальної структури особистості.

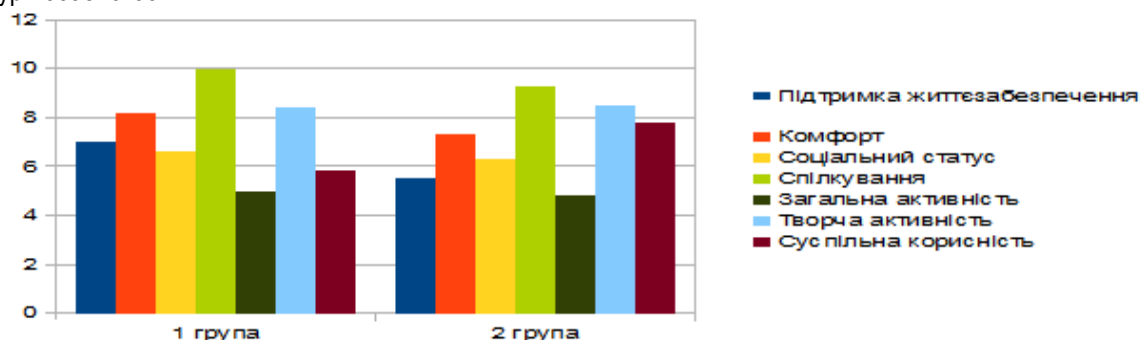


Рис.1. Порівняння середніх показників мотиваційної структури особистості серед спортсменів командних та індивідуальних видів спорту

Навпаки група спортсменів гімнастів, які займаються індивідуальним видом спорту відрізняються прогресивним мотиваційним профілем, що характеризує їх як більш само актуалізованих осіб з соціально спрямованою позицією. У цій групі розвиваючі мотиви перевищують значення підтримувальних мотивів. Характерно, що в робочому мотиваційному профілі існує деяке задоволення в області комфорту і загальної активності, а також спортсмени з таким соціальним статусом схильні до більш високих спрямувань у сфері творчої активності і громадської корисності. Така життєва позиція, поза сумнівом, є творчою.

За допомогою опитувальника Л. Мехрабіана, спрямованого на вимір мотивації досягнення (у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова), нами були отримані дані про рівень мотивації досягнення серед спортсменів: 1 група — 173 у.о.; 2 група — 187 у.о. Виходячи з цих результатів, можна припустити, що більшість спортсменів цієї вибірки зазвичай ставлять перед собою в діяльності деяку позитивну мету, досягнення якої може бути розцінено як успіх. Вони проявляють прагнення домагатися успіхів у своїй діяльності, шукають таку діяльність, активно в неї включаються, вибирають засоби і віддають перевагу діям, спрямованим на досягнення поставленої мети. У таких людей в їх когнітивній сфері зазвичай є очікування успіху, тобто, беручись за яку-небудь роботу, вони обов'язково розраховують на те, що доб'ються успіху, упевнені в цьому. Вони розраховують отримати схвалення за дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. Вони здатні правильно оцінювати свої можливості успіху і невдачі, розраховувати свої сили. Вони проявляють більшу наполегливість в досягненні поставлених цілей, віддають перевагу завданням середньої або злегка підвищеної міри складності. Привабливість деякого завдання, інтерес до нього після невдачі в її рішенні зростає. Також прагнення до успіху переважає над уникненням невдачі як у хлопців, так і дівчат. З цього можна зробити висновок про те, що гендерні особливості спортсменів не впливають на спрямованість особистості по шкалі прагнення до успіху/уникнення невдачі, але все ж серед дівчат вона вища (186 у.о.), з чого можна припустити, що дівчата більше бояться невдач і намагаються їх уникати, тоді як юнаки (173 у.о.) при мотивації на успіх більше готові спрямувати себе на уникнення невдачі.

В ході дослідження було виявлено, що спортсменам індивідуальних видів спорту не притаманний низький рівень готовності до ризику, оскільки їхній показник рівня особистої готовності до ризику має високе значення і становить 27 балів. Друга група досліджуваних, які займаються командними видами спорту має достовірно ($p < 0,005$) низькі показники готовності до ризику – 9 балів. Можна допустити, що спортсмени індивідуальних видів спорту йдуть на ризик легше, ніж спортсмени, що займаються груповими видами спорту, тому що вони розраховують тільки на свої власні сили і здібності, і несуть відповідальність тільки за себе, в той час як представники другої групи, окрім власних здібностей та можливостей орієнтуються на команду та розраховують на інших. Водночас додатковим аргументацією того, що спортсмени, які займаються груповими видами спорту схильні менше йти на ризик, є те, що у разі невдачі вони можуть підвести всю команду. Однак, юнаки, які займаються спортом мають достовірно вищий ($p < 0,005$) рівень схильності до ризику, тоді як у дівчат, які займаються спортом він має середні значення. Спортивна діяльність не вплинула на підвищення схильності до ризику у дівчат. Аналізуючи отримані дані, можна припустити, що схильність до ризику є результатом гендерних особливостей і формується під впливом соціалізації.

В результаті обробки даних по методиці «Спрямованості особистості» Б.Басса, ми виявили, що спортсмени, що займаються індивідуальними видами спорту, мають найбільшу спрямованість на себе. Їм властива орієнтація на пряму винагороду, агресивність в досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливості, тривожності, інтровертованості. У спортсменів, що займаються командними видами спорту провідною спрямованістю є спрямованість на спілкування. Характерними для спортсменів з цієї ведучою

спрямованістю є прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність, соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних стосунках з людьми (рис. 2). Досліджувані як першої, так і другої групи мають на другому місці показники по спрямованості на справу. Можна припустити, що спортсмени незалежно від специфіки виду спорту спрямовані на рішення спортивних проблем, прагнуть до виконання роботи якнайкраще, орієнтовані на спортивну співпрацю, їм властива здатність обстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети.

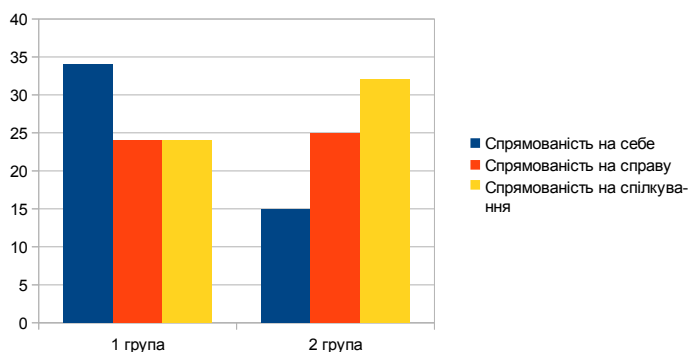


Рис.2. Порівняння середніх показників особистісної спрямованості серед спортсменів командних та індивідуальних видів спорту

В той же час юнаки мають найбільший бал по шкалі "спрямованість на себе". Тоді як для дівчат, навпаки, є характерною спрямованість на спілкування. Такі дані можна пояснити тим, що для юнаків є характерним орієнтуватися та розраховувати в першу чергу на себе, в той час як для дівчат є природним дослухатися до порад колег та тренерів. За допомогою методики Б.І. Додонова, щодо емоційної спрямованості було показано, що у спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту практична спрямованість стоїть на першому місці. Цей тип емоційної спрямованості людини пов'язаний з багатством і своєрідністю переважної більшості продуктивних, суспільно корисних видів діяльності. Для практичного типу найбільш цінним емоційним компонентом діяльності виступає, по-перше, саме прагнення до мети, а по-друге – своєрідна емоційна захопленість просуванням у напрямі до неї, задоволення від руху вперед, від досягнень на цьому шляху. Люди цього типу менш вимогливі до виду заняття, але прискіпливіші до їх форми, організації. Для таких осіб характерне здійснення корисного і потрібного з великою напругою волі, захопленість роботою, якщо вона виконується по чітко задуманому плану і приносить бажані результати. Глорична спрямованість стоїть на другому місці у спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту, тоді як у спортсменів, які займаються командними видами спорту, вона займає п'яту сходинку. Можна припустити, що спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту полюбують та звикли бути у ситуаціях коли увагу звернено на них, коли ними захоплюються, милуються. У спортсменів другої групи найбільш вираженою є пугністична спрямованість. Це тип людей, яких нестримно тягне до себе небезпека, ситуація боротьби з нею і перемоги над нею. Боротьба приваблює їх не стільки можливістю самоствердження, скільки безпосереднім задоволенням від самого її процесу, від насолоди гострими відчуттями. На другому місці у спортсменів, що займаються командними видами спорту стоїть альтруїстична спрямованість. Високі результати по цій шкалі говорять про те, що у досліджуваних яскраво виражена потреба віддавати, ділитися, сприяти, допомагати. Спрямованість на інших проявляється яскраво. Людям, що належать до цього типу, важлива не просто свідомість, що їх діяльність корисна. Їм важливий безпосередній контакт з тими, кому вони служать, важливі і особливо цінні емоції ніжності, розчулення, співчуття, співпереживання, що відчуються при цьому. У більшості випадків альтруїстичний тип сприяє формуванню дійсно самовідданої особи. Спортсмени, які займаються командними видами спорту мають виражену комунікативну спрямованість. Найбільш характерні для людей цього типу ситуації пов'язані із спілкуванням з людьми. Для них особливо важливий будь-який позитивний емоційний контакт з товаришами по команді. Коло найбільш цінних для цього типу осіб переживань – це бажання спілкуватися, ділитися думками і переживаннями з іншими людьми, що задовольняється, почуття симпатії, прихильності, поваги, обожнювання, почуття вдячності. За результатами діагностики "Вивчення мотивів зайняття спортом" В.І. Тропнікова була підрахована міра вираженості у спортсмена того або іншого мотиву або потреби (рис 3). З отриманих результатів видно, що перша група досліджуваних високо оцінила мотив фізичної досконалості і мотив підвищення престижу і бажання слави. Це свідчить про те, що спортсмени високо цінують фізичну привабливість, прагнуть до неї, і завдяки цьому посилено тренуються, а мотив підвищення престижу говорить, про те, що серед молоді, і в суспільстві в цілому високо цінуються спортивні досягнення, в силу чого самооцінка спортсменів підвищується, за рахунок визнання їх досягнень з боку однолітків, товаришів по команді і батьків.

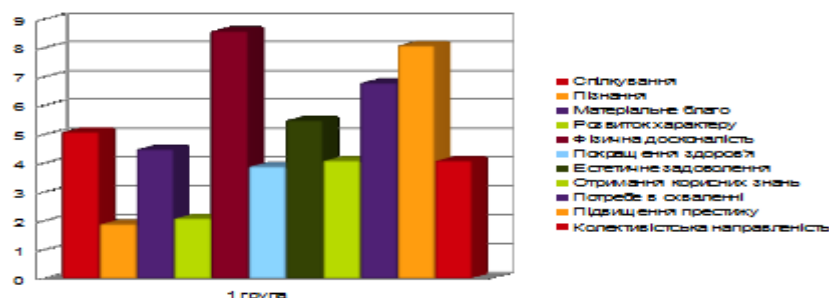


Рис.3.Середні показники мотивів заняття спортом серед спортсменів індивідуальних видів спорту

Для спортсменів командних видів спорту, на відміну від спортсменів індивідуальних видів спорту, притаманна колективістська направленість (рис.4).

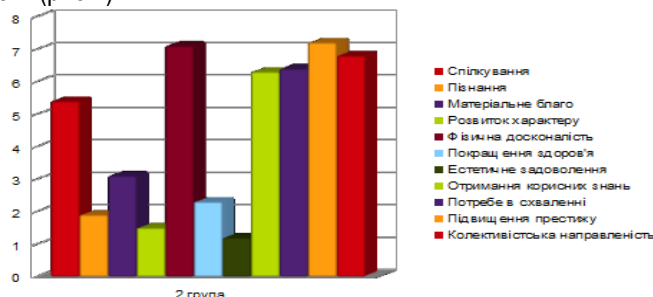


Рис.4. Середні показники

Це можна пояснити специфікою виду спорту. Для спортсменів мотивів заняття спортом серед спортсменів командних видів спорту будується в умовах команди, взаємодії з членами команди, чого не можна сказати про спортсменів, що займаються індивідуальними видами спорту. Також актуальним є мотив "потреба в схваленні". Так само як і для спортсменів індивідуальних видів спорту, для спортсменів командних видів спорту важливим є те, як оточуючі ставляться до їхніх занять та успіхи командних видів спорту є важливим мотив спілкування, перебування у колективі, адже їхня спортивна кар'єра.

ВИСНОВКИ. Дослідження особливостей мотивації у спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту дозволяє мати тренеру чітку уяву стосовно індивідуалізації роботи з формування мотивації з урахуванням спрямованості особистості та специфіки спортивної діяльності. Виявлено, що існує прямо пропорційна залежність між показниками по шкалам: *спрямованість на себе (я)* та *ризик*, $r = 0,933$, що дозволяє зробити висновок про те, що у спортсменів рівень готовності до ризику тим вищий, чим вищий рівень спрямованості на себе; *фізична досконалість* та *готовність до ризику* ($r = 0,934$), що дає змогу стверджувати, що чим більше спортсмен впевнений у своїй фізичній досконалості, фізичних здібностях, тим легше він іде на ризик, так як більш впевнений та може розраховувати на свої сили; *спрямованість на спілкування* та *готовність до ризику* ($r = -0,876$), що свідчить про те, що чим вищий рівень спрямованості на спілкування, тим нижчий рівень готовності до ризику. Спортсменів, що займаються командними видами спорту мають високі показники по шкалі *спрямованість на спілкування* та низький рівень готовності до ризику. У спортсменів, що спеціалізуються в індивідуальних видах спорту домінує низька спрямованість на спілкування та високий рівень готовності до ризику. В той же час, чим більше спортсмен прагне до успіху, хоче досягти високих результатів, тим менша в нього спрямованість на себе.

ЛІТЕРАТУРА

- Вальсевич В.К, Лубышева Л.И., Ипатов А.А. Мотивация – как двигатель карьеры. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 634 с.
- Воронов И.В. Особенности спортивной мотивации. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 479 с.
- Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010 – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).
- Лукашук В.І. Спортивні ідеали та спортивні інтереси: історико-культурний аналіз // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: 36. Наукових праць. – Харків, 2003. – С. 490-494.
- Эммонс, Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. М.: Смысл, 2004. - 416 с.
- 6. Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. International Journal of Sport Psychology, 21, 328-354.
- 7. Gould, D. (1988). Sport psychology: Future directions in youth sport research. In F.L. Smoll, R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.), Children in sport (3rd ed., pp. 317-344). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 8. Horn, T. (1992). Leadership effectiveness in the sport domain. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (pp. 151-200). Champaign, IL: Human Kinetics.

9. Straub, W.F. (1978). Sport psychology: An analysis of athlete behavior, Ithaca, NY: Movement.
- Tharp, R.G., & Gallimore, R. (1976, January). What a coach can teach a teacher. Psychology Today, 9, 74-78.
10. Williams, J.M. (1986). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 123-132). Palo Alto, CA: Mayfield

Сладкевич В.К., Кудінов О.Б.

Національний університет державної податкової служби України

УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ЛИЖНИКІВ

У статті аналізуються зовнішні, внутрішні, специфічні та неспецифічні сторони тренувальних і змагальних навантажень. Застосування принципу поступовості в нарощуванні об'єму та інтенсивності навантаження і принципу стрибкоподібного збільшення навантажень як за об'ємом та інтенсивністю, так і по складності і напруженості. Тривалість відпочинку між навантаженнями. Визначення зон інтенсивності, відношення заданої величини тренувальних та змагальних зусиль до максимально можливих даних спортсмена.

Ключові слова: навантаження, тренування, змагання, об'єм, інтенсивність, відпочинок.

Сладкевич В.К., Кудінов О.Б. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников. В статье анализируются внешние, внутренние, специфические и неспецифические стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. Применение принципа постепенности в наращивании объема и интенсивности нагрузки и принципа скачкообразного увеличения нагрузок как по объему и интенсивности, так и по сложности и напряженности. Продолжительность отдыха между нагрузками. Определение зон интенсивности, отношение заданной величины тренировочных и соревновательных усилий к максимально возможным данным спортсмена.

Ключевые слова: загрузка, тренировка, соревнования, объем, интенсивность, отдых

Sladkevich V., Kudinov O. Management by the training process of skiers. The article analyzes the external, internal, specific and nonspecific side training and competitive pressures. Applying the principle of gradualism in building volume and intensity of exercise and the principle of abrupt increase in load in terms of volume and intensity, and complexity and tension. The rest period between loads. Definition of zones of intensity, the ratio of a given value of training and competitive efforts in the best possible athlete data. Features loads of internal and external hand closely interrelated: increasing the volume and intensity of training work, its complications and lead to increased tension changes in the functional state of various systems and agencies to develop and advance the fatigue. However, this relationship is manifested within certain limits. For example, when the same total amount of work at the same intensity of impact load can be fundamentally different, since the same external characteristics of the inner side load may change due to various reasons, primarily the connection with changes in the functional state of the organism. Value of external and internal parameters of the load varies depending on the skill level of preparedness and the functional state of the skier, his individual characteristics, and nature of the interaction of motor and autonomic functions. One and the same volume and intensity of work causes different reactions in different athletes training. In the high-class athletes, with more severe reactions to the maximum load, recovery processes are more intense.

Key words: download, training, competition, volume, intensity, rest.

Актуальність. Навантаження в спортивному тренуванні – це міра дії фізичних вправ на організм. За своїм характером навантаження діляться на тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні. За величиною – на малі, середні і великі. За спрямованістю вони діляться на сприяючі розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових координаційних) або їх компонентів (загальна, швидкісна або силова витривалість, які удосконалюють координаційну структуру рухів). На компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності. За психічній напруженості – на більш-менш напружені дії, що пред'являються до психічних можливостей спортсмена. Навантаження можуть розрізнятися за належністю до того або іншого структурного утворення тренувального процесу. Слід розрізняти навантаження: окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів; тренувальних занять, днів, мікро-, мезо-, макроциклів, періодів і етапів тренувального року.

Мета роботи полягає у вивченні та аналізі літературних джерел з управління навчально-тренувальним процесом лижників.

Виклад основного матеріалу. З аналізу літературних джерел можна виділити так звані зовнішню і внутрішню сторони тренувальних і змагальних навантажень. Зовнішня сторона навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлена показниками сумарного об'єму роботи:

- 1) загальний об'єм навантаження в годинах, кілометрах, тоннах;
- 2) число тренувальних занять;