

Nowadays, the scope of physical culture, which is used to increase the physical activity of women of middle age, could be characterized by the extension not only of new fitness programs, but also use of methods and technologies. Analysis of the literature and teaching materials does not reflect the major problems, faced by women of middle age during the training, namely how classes affect the physiological parameters, and what features should be taking in to account when programs for pilates session and others are created. In the article is determined the morphological and anthropometric indexes of physical development, as well as water, bone, and muscle indexes of women body composition of middle age. In the article is proved that the proposed program, with general and special focus, causes changes of volumetric parameters and body composition indexes. Moreover, it is also determined that pilates classes enable to streng then muscles, improve flexibility of a body and enhance over all health, the refore by control lingt hem we can choose the most optimal parameters for exercises.

**Key words:** modern fitness, system, mature age.

*Отримано: 18.10.2015*

УДК 796.81.015.4

**В. Й. Мазур**

## **УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ**

У статті розглядаються особливості управління тренувальним процесом юних борців вільного стилю. До сьогодні не робилися спроби комплексного вивчення динаміки фізичної працездатності і силової витривалості, адаптації серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату та центральної нервової системи до тестованих навантажень на різних етапах підготовки. Отже комплекс методів дослідження, що дозволяє виявити ці сторони підготовленості, пропонується використовувати при етапному тестуванні борців. На сьогодні юнаки та дорослі борці мають здебільшого однакову програму підготовки без врахування вікових обмежень фізичних навантажень юних спортсменів. Підтвердженням представлених даних є характер зміни показників працездатності цього ж контингенту борців у річних циклах підготовки. Тому при управлінні тренувальним процесом борців 17-18 років пропонується враховувати індивідуальні особливості розвитку юного організму і оптимальне співвідношення навантажень різної спрямованості на усіх етапах тренування, що сприяють гармонійному росту і розвитку усіх сторін підготовленості, особливо при підготовці до найбільш відповідальних змагань.

**Ключові слова:** тренувальний процес, юні борці, фізична працездатність, етапи підготовки.

**Постановка проблеми.** Однією з найбільш актуальних проблем у спортивних єдиноборствах, зокрема у вільній боротьбі, вважається підготовка резерву національних збірних команд. Тренери часто вибирають найбільш легкий шлях для досягнення високих ре-

зультатів – посилені тренування перед основними змаганнями річного циклу, використовуючи для цього всі доступні засоби – від фармакології до тренувань у середньогір'ї. Це призводить до тривалої підготовки в змагальному періоді на фоні хронічної втоми.

При підготовці юних борців використовується відносно добре розроблена система передзмагальної підготовки дорослих майстрів спорту, що є абсолютно неможливим: вікові обмеження юних борців пов'язані зі значним напруженням систем кровообігу і дихання у зв'язку з віковими особливостями їх функціонального і морфологічного розвитку [3; 4].

**Мета дослідження** – дослідити управління тренувальним процесом юних борців вільного стилю 17-18 років та його особливості.

**Завдання дослідження:**

- 1) вивчити динаміку загальної працездатності і силової витривалості юних борців вищих розрядів вільного стилю;
- 2) виявити взаємозв'язок рівня фізичної працездатності зі спортивним результатом;
- 3) проаналізувати вплив змагальної діяльності на функціональну підготовленість борців.

**Методи та організація дослідження.** При обстеженні юних спортсменів вільного стилю 17-18 років, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту, використовувалися наступні методи: фізична працездатність визначалася за PWC170 при педалюванні на велоергометрі. Значення ЧСС реєструвалися під час велоергометричного навантаження і у відновлювальному періоді впродовж перших 3 хв. після його закінчення. Максимальне споживання кисню (МСК) визначалося розрахунковим методом за величиною PWC170 [2]. Для визначення силової працездатності використовувався тест, що полягав у піднесенні грифа штанги вагою 20 кг. при згинанні і розгинанні рук у ліктьових суглобах максимально можливу кількість разів.

Визначення функціонального стану нервово-м'язової системи та центральної нервової системи проводилось до і після тестування силової витривалості. М-відповідь м'язового скорочення (субмаксимальна за силою подразнення м'язова відповідь) визначалась величиною напруги струму, необхідної для підйому передпліччя на 90° з вихідного положення лежачи на столі.

Координаційні процеси в ЦНС відображає тест тонкої диференціації та відтворення малих м'язових зусиль. Він проводиться на малогабаритному дозиметрі. Досліджуваний повинен був, стоячи в позі Ромберга (стопи разом, руки витягнуті вперед), вказівним пальцем тричі відтворити на дозиметрі зусилля в 100, а потім у 200 г спочатку з відкритими, а потім із закритими очима.

Функціональна проба для оцінки сприйняття та відтворення положення тіла в просторі характеризує просторову орієнтацію. У цьому тесті оцінювалися функціональні можливості вестибулярного аналізатора. Спортсмен повільно обертався в положенні стоячи на рухомій платформі з закритими очима (2 обороти трива-

лістю 5 с кожен). Після цього він повинен був, не відкриваючи очей, правою рукою вказати початкове положення тіла.

Величину помилок у цих тестах характеризують як координаційні здібності спортсмена, так і ступінь втоми вищих відділів мозку і вестибулярного аналізатора, зокрема знижуючи здатність до тонкої диференціації зусиль і орієнтацію тіла у просторі [2].

У період першого річного циклу підготовки щомісячно з лютого по жовтень проводилось обстеження 15-20 борців вільного стилю, які брали участь у всеукраїнських і міжнародних турнірах з вільної боротьби. У другому річному циклі визначався вплив змагальних навантажень на функціональну підготовленість борців. Спортсмени обстежувалися на передзмагальному етапі і через 9 днів після закінчення турніру.

**Результати дослідження.** У процесі щомісячного комплексного тестування фізичної працездатності і силової витривалості в першому річному циклі одночасно розглядався характер адаптації серцево-судинної системи до проби PWC170, а також нервово-м'язової системи та ЦНС до тесту, що визначає рівень силової витривалості.

PWC170 і аеробна продуктивність борців на підготовчому етапі в лютому і на змагальному – у березні-квітні істотно не відрізнялися. Однак в березні і особливо у квітні відзначається уповільнене відновлення ЧСС після тесту PWC170, що свідчить про наростання напруженості адаптації системи кровообігу. При цьому орієнтація тіла в просторі на змагальному етапі погіршується (більша кількість помилок у тесті).

Силова витривалість спортсменів, найвища в підготовчому періоді, знижується в змагальному періоді в березні і ще у більшій мірі в квітні. На цьому фоні в березні і особливо в квітні зростає точність диференціації м'язових зусиль, що свідчить про підвищення тонкої координації рухів і одночасно збудливості нервово-м'язової системи (зменшення порогу М-відповіді).

У другому змагальному циклі здійснювалася підготовка до найбільш відповідальних змагань сезону. У порівнянні з попереднім підготовчим етапом у лютому на другому аналогічному етапі в травні – рівні PWC170 і максимальне споживання кисню залишилися без змін, але відновлення ЧСС після навантаження сповільнилося.

Помилка в орієнтації у просторі залишилася досить високою, хоча й знизилася щодо змагального етапу в березні та квітні. Звертає на себе увагу те, що до травня при зростанні збудливості рухового аналізатора (найнижчий поріг М-відповіді) і високої здатності до диференціації тонких м'язових зусиль стан вестибулярного аналізатора лише незначно покращується щодо минулого змагального етапу. Але напружений характер відновлення ЧСС у порівнянні з попередніми обстеженнями на етапі базової підготовки свідчить про те, що втома спортсменів після змагальних навантажень в березні-квітні зберігається і в травні.

Особливості змагального циклу при підготовці до відповідальних змагань в червні-липні полягають у зниженні фізичної працездатності і аеробних можливостей борців щодо попередніх етапів об-

стежень. При цьому, якщо в червні силова витривалість залишалася ще на досить високому рівні і не змінилася в порівнянні з травнем, то до липня вона різко знизилася і досягла мінімальних значень.

У червні в порівнянні з попереднім (у травні) тестуванням силової витривалості істотно зростає поріг М-відповіді і збільшується помилка в тесті диференціації м'язових зусиль. У той же час стан вестибулярного аналізатора в цей період у борців найвищий, про що свідчить незначна помилка при тестуванні орієнтації тіла в просторі. Ефективність відновлення ЧСС після навантаження на велоергометр практично не змінилася в порівнянні з етапом базової підготовки (у травні).

У липні в борців до виконання тестованих навантажень виявлений високий рівень координаційних здібностей і збудливості нервово-м'язового апарату (незначні помилки в тестах на координацію, низький поріг М-відповіді). Однак виражене збільшення порогу М-відповіді після навантаження і помилки в тесті диференціації тонких м'язових зусиль (на 62,8 і 61,4% щодо вихідного рівня) свідчать про зниження можливостей продовжувати виконання силового навантаження через швидко зростаючу втому нервово-м'язового апарату і центральної нервової системи.

Це призводить до скорочення тривалості виконання тесту на силову витривалість в 1,5 рази в порівнянні з обстеженням у червні. PWC170 в червні знизилася на 5 кгм/кг у порівнянні з травневими величинами, а в липні – на 6,5 кгм/кг.

Жоден із борців обстежуваної групи не став переможцем змагань. Для визначення взаємозв'язку рівня працездатності зі спортивними досягненнями спортсмени були поділені на групи з високою, середньою і низькою фізичною працездатністю.

Із трьох борців, які посіли 2-е місце, лише один характеризувався високою працездатністю, двоє – середньою, ще один спортсмен з середньою працездатністю зайняв 3-е місце. Решта борців цієї групи, які посіли з 8-го по 17-е місця, характеризуються низькою фізичною працездатністю.

Характерною особливістю борців з середньою працездатністю є уповільнене відновлення ЧСС у порівнянні з іншими групами після велоергометричного навантаження, і найбільш високі координаційні здібності в тесті на орієнтацію (незначна помилка в тесті). У борців цієї групи також виявлено більш високий рівень силової витривалості за менш значної зміни М-відповіді і помилки в диференціації м'язових зусиль у порівнянні із борцями з високою працездатністю.

Менш значний відсоток зміни після тесту на силову витривалість М-відповіді та тонкої м'язової координації свідчить про більшу стійкість функціональних систем до зростаючої втоми.

Водночас через низький рівень базової підготовки, про що свідчить низька PWC170 ( $12,8 \pm 0,85$  кгм/кг), і низьких можливостей кардіореспіраторної системи (максимальне споживання кисню (МСК) –  $43 \pm 0,55$  мл/кг), практично не відрізняються від таких у групі з низькою працездатністю (МСК –  $41,2 \pm 0,68$  мл/кг), виконання тестованих навантажень борцями з середньою пра-

цездатністю здійснюється за рахунок вираженої компенсаторної напруги серцево-судинної системи. Можна припустити, що підвищення фізичної працездатності призерів могло б значно поліпшити їх результати в індивідуальному заїку.

У наступному річному циклі підготовки борці обстежувалися тричі: у лютому – на етапі передзмагальної підготовки, у березні – в кінці передзмагальної підготовки і у квітні – на 9-й день після закінчення змагань. До проведення змагань борці характеризувалися досить високою фізичною працездатністю і адекватною реакцією фізіологічних систем при адаптації до тестованих навантажень.

Після участі в змаганнях у спортсменів виявлено різке зниження фізичної працездатності, яка виявилася в два рази нижчою, ніж до змагань, при істотному посиленні кровообігу після навантаження на велоергометри і погіршенні орієнтації тіла в просторі в 2 рази.

Отже, напружена змагальна діяльність борців – учасників змагань – викликала граничне виснаження резервних можливостей ЦНС, і зокрема вестибулярного аналізатора, кардіореспіраторної системи та організму в цілому, що призвело до вираженого зниження фізичної працездатності.

Після активного відпочинку заключне тестування виявило повне відновлення організму спортсменів, про що свідчать досягнення початкового рівня PWC170 і зверх відновлення ЦНС та нервово-м'язового апарату (стабілізація M-відповіді до і після виконання тесту, зниження помилок у тесті на орієнтацію і диференціацію м'язових зусиль). Силова витривалість у квітні порівняно з обстеженням у березні зросла в 1,5 рази, орієнтація тіла в просторі після виконання тесту покращилася в 3,5 рази, диференціація м'язових зусиль також значно підвищилася.

**Обговорення результатів дослідження.** Для підвищення ефективності передзмагальної підготовки ряд авторів розробили систему управління тренуванням спортсменів-єдиноборців, що має ієрархічний характер [1].

Перший рівень – змагальна модель (основні показники змагальної діяльності). Другий рівень – модель майстерності (спеціальна фізична підготовленість, техніко-тактична підготовленість). Третій рівень – модель потенційних можливостей (функціональна і психологічна підготовленість, вік, термін занять).

Передчасна орієнтація на досягнення високих спортивних результатів призводить до посиленого тренування юних спортсменів і в підсумку до негативних наслідків. У зв'язку з цим на відміну від моделі підготовки найсильніших спортсменів-юнаків, установка на досягнення максимальних результатів має перспективний характер, а на першому місці повинна знаходитися ефективність базової підготовки.

Тому для юних спортсменів на перше місце потрібно поставити модель потенційних можливостей, на друге – модель майстерності і тільки на третє – змагальну модель. Існує думка [3, 4], що підвищення техніко-тактичної підготовленості і координаций-

них здібностей (другий рівень) є основним чинником зростання спортивної майстерності єдиноборців.

Динаміка змін досліджуваних показників свідчить про наявність двох варіантів підготовки юних борців за досліджуваній період. Для альтернативного варіанту підготовки (з лютого по травень) характерна стабілізація фізичної та аеробної працездатності. Силові якості спортсменів також залишилися на певному рівні, дещо знижуючись на змагальному етапі.

Водночас з місяця в місяць покращуються збудливість нервово-м'язової системи і диференціація м'язових зусиль. Поліпшення пропріоцептивної чутливості є необхідною для успішної рухової діяльності борців. У кваліфікованих борців вона дуже висока майже в усіх ланках тіла [3].

На фоні збереження досить високого рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності при поступовому покращенні збудливості нервово-м'язової системи і тонкої м'язової координації спостерігається прогресивне зростання напруженості в роботі серцево-судинної системи при низькому рівні координаційних здібностей, пов'язаних з орієнтацією тіла, у порівнянні з підготовчим етапом (у лютому), ще більше це прослідковується в змагальному періоді (березень-квітень) і частково в травні.

Різноманітна динаміка змін координаційних процесів, підвищення напруженості в діяльності серцево-судинної системи свідчать про зростаючу втому організму спортсменів в період з березня по травень. У стані хронічної втоми відсутня чітка регуляція всіх фізіологічних процесів. Зниження узгодженості в діяльності різних відділів ЦНС та нервово-м'язової системи погіршує ефективність відновних процесів в організмі і в окремих випадках може призвести до перетренування [4].

Другий цикл підготовки на змагальному етапі (у червні-липні, перед участю в найбільш відповідальних змаганнях річного циклу) характеризувався зниженням фізичної працездатності і аеробних можливостей щодо попередніх обстежень, а в липні відзначалося і виражене зниження силової витривалості. Це, незважаючи на високий розвиток координаційних здібностей, призводить до швидкої втоми ЦНС і нервово-м'язового апарату, а також організму в цілому, що не сприяє досягненню високих результатів.

Виражена перевага спеціалізованого тренування на останніх етапах підготовки до відповідальних змагань в червні-липні дозволила борцям зайняти лише 3-є загальнокомандне місце. Основна частина призерів змагань характеризується середнім вихідним рівнем PWC170, а за загальноприйнятою класифікацією на другому етапі дуже низькою працездатністю.

Незважаючи на високий рівень розвитку координаційних здібностей призерів змагань, низькі резервні можливості кардіореспіраторної системи і зниження силової витривалості в період найбільш відповідальних змагань, не дозволяють юним спортсменам ефективно реалізувати свій технічний арсенал. У спортсменів з низькими резервними можливостями, особливо в період напруженої змагальної діяльності, ступінь ризику перенапруження організму і перетренування істотно зростає.

Порівнюючи характер адаптації юних борців до тестованих навантажень протягом двох змагальних циклів підготовки, можна виявити негативну динаміку показників працездатності від підготовчих етапів до передзмагальних. На відміну від даних, отриманих при обстеженні юних борців, у дорослих спортсменів високої кваліфікації (КМС, МС України) і у переможців змагань на відміну від інших борців в процесі етапних обстежень виявлений абсолютно інший характер пристосування до тестованих навантажень.

Висококваліфіковані борці – переможці відповідальних змагань в основному входять до групи з високою працездатністю. При обстеженні борців на змагальному етапі з ступінчастим велоергометричним навантаженням до повного виснаження було виявлено, що чемпіони в кожній ваговій категорії в порівнянні з іншими борцями мають інший характер адаптації до навантаження.

Їх відрізняє високий рівень фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (алактатної) продуктивності, ефективність регуляторних механізмів, спрямованих на збереження аеробних компонентів енергозабезпечення м'язової діяльності.

Збереження ефективності дихання пов'язане також з кращим використанням кисню, більш високою швидкістю виведення  $\text{CO}_2$  з організму і посиленням алактатної реакції (зрушення  $\text{CO}_2$  крові після навантаження). Це запобігає зниженню рН крові, яке було б виражене в значно більшій мірі при відсутності таких механізмів регуляції, що свідчить про високі резервні можливості креатинфосфокіназної системи, що є основою розвитку швидко-силових якостей. Такий тип адаптації дає істотні переваги в поєдинку, так як при низькій працездатності відбувається значне накопичення лактату в м'язах, погіршується швидкість рухової реакції і порушується біомеханічна структура рухів.

Подібні відмінності типів адаптації у чемпіонів і не призерів були виявлені у висококваліфікованих борців на трьох змагальних етапах. Різноспрямована динаміка змін показників працездатності у юних і дорослих спортсменів пов'язана з врахуванням вікових особливостей розвитку юнацького організму при плануванні тренувального процесу.

На сьогодні юнаки та дорослі борці мають здебільшого однакову програму підготовки без врахування вікових обмежень фізичних навантажень юних спортсменів. Підтвердженням представлених даних є характер зміни показників працездатності цього ж контингенту борців у наступному річному циклі підготовки на передзмагальному (лютий), змагальному (березень) етапах підготовки і на 9-й день (квітень) після закінчення змагань.

Вважається, що повільно змінювані характеристики, до яких відносяться фізична працездатність і максимальне споживання кисню, відносно стійкі. У зв'язку з цим контроль за їх зміною здійснюється 3 рази на рік за програмою етапного комплексного обстеження.

У дорослих висококваліфікованих борців ці показники відносно стійкі на різних етапах тренування, і їх вираженого зниження в короткий проміжок часу під впливом змагальних навантажень, як це було виявлено у юних борців, не відбувається. Навпаки, перед

участю в змаганнях у більшості випадків відзначається підвищення фізичної працездатності, і лише іноді виявлена тенденція її деякого зниження у порівнянні з підготовчим етапом.

Не викликає сумніву, що виражене погіршення працездатності і функціональної підготовленості юних спортсменів при виконанні інтенсивних навантажень змагального характеру необхідно компенсувати відновленням при проведенні 7-10-денного активного відпочинку, що слід враховувати при плануванні тренувального процесу борців.

Виходячи з основної концепції про відповідність ритму впливу ритмові відновлення у підготовці юних спортсменів, доцільно ширше застосовувати активний відпочинок і відновні навантаження помірної інтенсивності аеробної спрямованості. Такі паузи активного відпочинку, спеціально сплановані етапи відновлення повинні розглядатися як складова частина загальної структури тренувальних навантажень.

У розглянутому нами випадку з лютого по травень здійснювалася реалізація змагальної моделі підготовки. Однак відсутність достатнього відновлення функцій після ударних циклів тренування і напружених змагальних поєдинків сприяло розвитку в юних спортсменів хронічної втоми.

На завершальному етапі, при підготовці до відповідальних змагань, була реалізована модель, пов'язана з вузькоспрямованим техніко-тактичним тренуванням при незначному використанні навантажень, що підвищують фізичну і функціональну підготовленість через нетривалий підготовчий період. Цей варіант також виявився недостатньо ефективним для юних борців. Істотне зниження тренуваності під час напружених змагань може призвести до перенапруження організму і перетренованості.

Не викликає сумніву, що для юних висококваліфікованих борців найближчого резерву збірної країни, тренування повинно плануватись так, щоб враховувалися особливості розвитку організму саме в цьому віковому періоді та відбувалася оптимізація всіх сторін підготовленості, особливо перед участю у змаганнях. Для цього необхідно розробити модельні характеристики показників працездатності на різних етапах, окремо виділяючи групу чемпіонів, що дозволить істотно підвищити ефективність тренування і уникнути перевтоми і перенапруження юних спортсменів.

**Висновки.** Інтенсивний характер підготовки юних борців, спрямований на збереження досить високого рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності, а також силових якостей протягом чотирьох місяців тренування, викликає дискоординацію в діяльності ЦНС: при покращенні збудливості нервово-м'язового апарату і тонкої диференціації м'язових зусиль відбувається постійне недовідновлення вестибулярного аналізатора. Це викликає зростання напруженості діяльності серцево-судинної системи і хронічну втому організму спортсменів, що погіршує просторово-часову орієнтацію, істотно знижуючи розвиток координаційних здібностей.



Спеціалізований характер тренування борців (техніко-тактичної спрямованості) сприяє розвитку координаційних здібностей, але відсутність достатньої базової підготовки призводить до швидкої втоми ЦНС та нервово-м'язового апарату і в короткій проміжок часу викликає відмову від роботи при виконанні тестованого навантаження. При цьому варіанті підготовки призери змагань характеризуються високим рівнем розвитку координаційних здібностей при низькій силовій витривалості та аеробній продуктивності.

Від підготовчих етапів до змагальних у борців виявлена негативна динаміка змін показників працездатності, що свідчить про неефективне планування тренувального процесу юних спортсменів.

До вікових особливостей адаптації спортсменів 17–18 років слід віднести реакцію організму на змагальні навантаження, яка викликає граничне вичерпання функціональних резервів і виражене зниження фізичної працездатності. Щоб уникнути перевтоми у юних борців після закінчення змагань використання 7–10-денного активного відпочинку сприятиме не лише відновленню спортсменів, а й суперкомпенсації силових якостей і функціонального стану ЦНС і нервово-м'язового апарату.

При управлінні тренувальним процесом юних борців вільного стилю слід враховувати індивідуальні особливості розвитку організму і оптимальне співвідношення навантажень різної спрямованості на усіх етапах тренування, що сприяють гармонійному росту і розвитку всіх сторін підготовленості, особливо при підготовці до найбільш відповідальних змагань.

#### **Список використаних джерел:**

1. Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств // Теория и практика физ. культуры / Ф.А. Керимов. – 1988. – №8. – С. 25-26.
2. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов / А.Н. Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №2. – С. 28-32.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М. : ФиС, 1982. – 280 с.
4. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : ФиС, 1980. – 255 с.

This article tells about the features of management training process of young freestyle wrestlers. Until now, no attempts were made to complex study of physical performance and strength endurance, adaptation of the cardiovascular system, neuromuscular system and the central nervous system to load tested at various stages of preparation. Therefore complex research methods that can detect the part of the training, is offered to use in-phase testing fighters.

Today young and adult wrestlers are largely have the same training program without age limit physical activity for young athletes. Confirmation of the data is the nature of changes of efficiency of the same contingent of wrestlers in the annual training cycle.

So in the management of training process of 17-18 years wrestlers proposed to take into account the individual characteristics of the

body of the young and the optimal ratio of loads of different directions at all stages of training that contribute to the harmonious growth and development of all aspects of preparedness, especially in preparation for the most demanding competitions.

**Key words:** training process, young fighters, physical capacity, stages of preparation.

*Отримано: 30.10.2015*

УДК 796.015.134

**Т. Б. Макуц**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ УВАГИ У ТЕНІСІСТІВ 14-15 РОКІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

В статті розглянуті особливості прояву уваги у тенісистів 14-15 років та їх вплив на ефективність змагальної і тренувальної діяльності спортсменів. Встановлені кореляційні взаємозв'язки між рівнем прояву уваги у тенісистів та окремими показниками тренувальної і змагальної діяльності. Високий рівень взаємозв'язку спостерігався між швидкістю обробки інформації гравцями та інтегральними коефіцієнтами ефективності в грі  $r = -0,596$ ,  $-0,578$ ,  $-0,664$ . Кількість виграних гравцем очок, за рахунок власних активних дій, була пов'язана з рівнем його розумової працездатності  $r = 0,564$ . В той же час, ефективність виконання тенісистами швидкісних та швидкісно-силових тестів не мала статистично значимих кореляційних зв'язків з рівнем прояву різних параметрів їхньої уваги. Виявлено, що більш старші за віком гравці (15 років) не мали достовірної переваги за показниками різних проявів уваги над більш молодшими тенісистами (14 років).

**Ключові слова:** змагальна діяльність, техніко-тактична підготовленість, психологічна підготовка, інтегральні коефіцієнти ефективності.

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Психологічна підготовка є важливою складовою спортивного вдосконалення в різних видах спорту. Напружена тренувальна і змагальна діяльність потребують від спортсмена прояву різноманітних психологічних якостей і властивостей особистості, які гармонічно поєднуючись з іншими сторонами підготовленості, забезпечують розкриття існуючого рухового потенціалу і демонстрацію найвищих результатів у найбільш відповідальних змаганнях періоду підготовки чи спортивної кар'єри гравця [1, 3].

Одним із визначальних факторів успіху в спорті, на думку відомих спортивних психологів є відповідна психічна готовність спортсменів, яка пов'язана з необхідним рівнем розвитку та прояву під час змагальної діяльності значущих психологічних процесів, якостей та властивостей. Відомо, що більш чітке протікання психологічних процесів обумовлює їх динаміка, яка пов'язана з діяльністю уваги спортсмена. Так, при уважному сприйнятті