

подготовленности. Материалы конференции кафедр физвоспитания, посвященной 20-летию кафедр вузов Литовской ССР. Каунас, 1968.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2015

УДК 680.07

Прик Л. О., Баламут В. О., викладачі фізичного виховання<sup>®</sup>  
Горохівський коледж Львівського національного аграрного університету,  
м. Горохів, Україна

## НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У вищих навчальних закладах на спортивно-секційних заняттях з ігрових видів спорту, вирішуються завдання всебічного розвитку фізичних і моральних якостей студентів, уdosконалення їх у вибраному виді спорту. Секційна робота – це навчально-тренувальний процес, в якому ставляться конкретні цілі, завдання для досягнення студентами запланованої мети.

Що необхідно знати про тренування? Термін тренування походить від англійського «тренінг», що означає «вивчення вправ». Вправи – це рухи, які виконуються осмислено, направлені на досягнення цілей і вирішення завдань спортивного тренування. Вони можуть справляти на спортсмена односторонню, або багатосторонню дію. Використання відповідних вправ підвищує ефективність спортивного тренування, позитивно впливає на результативність спортсмена. Тому правильний підбір вправ є ключовим питанням, до вирішення якого потрібно підходити дуже серйозно.

**Ключові слова:** тренінг, тренувальні вправи, загальна фізична підготовка, технічна і тактична підготовка, методи спортивного тренування.

УДК 680.07

Прик Л. А., Баламут В. А.  
Гороховский колледж Львовского национального аграрного университета,  
Горохов, Украина

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В высших учебных заведениях на спортивно-секционных занятиях по игровым видам спорта, решаются задачи всестороннего развития физических и моральных качеств студентов, совершенствование их в выбранном виде спорта. Секционная работа – это учебно-тренировочный процесс, в котором ставятся конкретные цели, задачи для достижения студентами намеченной цели.

Что необходимо знать о тренировках? Срок тренировки происходит от английского «тренинг», что означает «изучение упражнений». Упражнения – это движения, которые выполняются осмысленно, направленные на достижение целей и решение задач спортивной тренировки. Они могут иметь в спортсмена одностороннее или многостороннее действие. Использование соответствующих упражнений повышает эффективность спортивной тренировки, положительно влияет на результативность спортсмена. Поэтому, правильный подбор упражнений является ключевым вопросом, к решению которого нужно подходить очень серьезно.

<sup>®</sup> Прик Л. О., Баламут В. О., 2015

**Ключевые слова:** тренинг, тренировочные упражнения, общая физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, методы спортивной тренировки.

UDC 680.07

Pryk L.O., Balamut V.O.

Gorokhovskiy college Lviv National Agrarian University,. Gorokhov, Ukraine

## TRAINING PROCESS OF TRAINING ATHLETES IN HIGHER EDUCATION

*In higher education in sport and breakout sessions with team sports, solved the problem of comprehensive development of physical and moral qualities of students in improving their chosen sport. Sectional work, a training process, which are specific goals, objectives to achieve planned goals students.*

*What you need to know about training? The term comes from the English training «training», which means «the study of exercise».*

*Exercise – it moves performed intelligently directed at achieving the goals and objectives of sports training. They can have on an athlete unilateral or multilateral action. Use appropriate exercise increases the effectiveness of sports training, positive impact on performance athlete. Therefore, proper selection of exercises are key issues to resolve which must be approached very seriously.*

**Key words:** training, training exercises, general physical fitness, technical and tactical training, sports training methods.

**Вступ.** В спортивних іграх вправи діляться на змагальні та тренувальні. В змагальні вправи входять двосторонні ігри (календарні, контрольні, навчальні) вправи з тактики і з техніки в нападі та захисті. Тренувальні вправи включають в себе спеціальні (навідні і підготовчі) та загально розвиваючі. Змагальні вправи являють собою саму гру. Технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як в ігровій атмосфері на змаганнях. Тренувальні вправи призначенні полегшити і прискорити оволодіння основами гри та допомогти збільшенню надійності ігрових навиків і їх ефективності. Спеціальні вправи поділяються на підготовчі, головне завдання яких, полягає в розвитку спеціальних фізичних якостей, та на підвідні, направлених безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. Сюди ж відносяться імітаційні (виконання технічних прийомів без м'яча) [1–3].

**Матеріал і методи.** Головну роль при проведенні навчально-тренувального процесу на секційних заняттях зі спортивних ігор відіграє планування занять, в якому необхідно правильно розділити кількість секційних занять, днів змагань і реабілітації на різних етапах підготовки. Це необхідно для упорядкування секційних і змагальних навантажень. Планування повинно передбачати різnobічність підготовки, систематичність, об'єм та інтенсивність занять, участь у змаганнях, досягнення намічених результатів з окремих розділів підготовки.

Тільки планомірні й систематичні заняття можуть дати позитивний результат в підготовці спортсмена без негативних наслідків для його здоров'я. При розробці планів навчально-тренувальних занять секцій на рік необхідно висвітлити такі основні положення: безперервна та цілорічна організація тренувального процесу; чітке визначення завдання і змісту навчально-тренувальних занять на окремі періоди та етапи тренувального року; визначення рівня тренувальних та змагальних навантажень, в залежності від рівня спортивної кваліфікації студента; визначення засобів та методів фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовки відповідно до спортивної кваліфікації студента; визначення змісту та засобів

морально-вольової і психологічної підготовки студента; організація виховної роботи; визначення плану участі команди в календарних змаганнях року і її формування та зіграність [4, 5].

**Результати дослідження.** Конкретні завдання навчально-тренувального процесу формуються на основі вимог підготовки спортсменів високої кваліфікації, обліку методичних принципів і закономірностей тренування, особливостей формування навиків та специфіки гри. Ці завдання можна об'єднати в такі групи:

- група зі зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, розвитку основних рухових якостей і удосконалення життєво-важливих рухових навиків та знань;
- по досконалому володінню технікою і тактикою гри;
- по розвитку спеціальних навиків і якостей для успішного засвоєння техніки і тактики гри.

Формування навиків починається із загальної фізичної підготовки (ЗФП), яка через спеціальну (СФП) безпосередньо поєднана із спортивними іграми. Зміни, які проходять в організмі студента внаслідок занять фізичними вправами, можливі у випадках правильного використання їх в процесі тренувань.

Оволодіння технічними і тактичними навиками, а також удосконалення функціональних можливостей організму в спорті і на самостійних заняттях фізичними вправами забезпечуються систематичними тренуваннями. Викладачі фізичного виховання, тренери при плануванні занять керуються відповідними положеннями. Цих положень для правильної організації тренувального процесу дотримуються студенти, як юнаки, так і дівчата, під час самостійних занять фізичними вправами.

Одноманітне виконання фізичних вправ не дає значних змін в організмі людини. Витривалість, швидкість, сила й інші якості формуються лише при регулярному повторенні вправ. При таких багаторазових повтореннях відбувається стійке використання фізичних можливостей організму. Цей процес вимагає багато часу і досягається тільки систематичністю фізичних навантажень.

Таким чином, з принципом повторності тісно пов'язані правила систематичності регулярних тренувань. Спортсменам добре відомо: якщо в тренуваннях відбулася перерва, результати швидко падають, зменшується працевіддача. Коли студент не тренується, вироблені умовні зв'язки не закріплюються і поступово втрачаються. Одночасно проходить зниження на всіх рівнях досягнутих функціональних показників в системах організму: зменшується сила м'язів, швидкість рухів та витривалість.

Важливим і складним питанням тренувань є визначення раціонального інтервалу між окремими заняттями, тобто між навантаженнями та відпочинком, під час якого відновлюється працевіддачість організму. Одні спортсмени тренуються кожного дня, другі через день. Спортсмени другого і третього розрядів тренуються в середньому три рази на тиждень по дві-три години. При невеликих навантаженнях та самостійних заняттях фізичними вправами протягом 40–60 хв, тренування можна проводити кожен день.

В основі розвитку фізичних можливостей студентів, здатності організму до збільшення об'єму фізичних навантажень являється принцип поступовості. На початку виконання фізичних вправ м'язи та організм студента включаються в навантаження не відразу, а поступово. При цьому тренери та викладачі навчальних закладів повинні виходити з основних педагогічних принципів: «від простого до складного, від легшого до важчого, від відомого до невідомого». Застосування до спортивного тренування у спортивних іграх цього принципу полягає в постійному

удосконаленні складності, збільшенні фізичних навантажень та тривалості тренувальних занять.

Поступове збільшення навантажень обумовлює необхідне підвищення функціонального стану, що в свою чергу створює можливості для подальшого зростання навантажень. Внаслідок постійних тренувальних занять та збільшення фізичних навантажень студенти оволодівають складними технічними вправами, або показують високі ігрові результати, які раніше їм були не під силу. Велике значення має принцип індивідуальності, який включає вік, стан здоров'я, фізичну підготовку, координаційні можливості та інші фактори, які враховуються при плануванні та організації тренувальної роботи.

Навідні вправи – це своєрідний міст для переходу від СФП до технічної підготовки. Вправи з техніки гри сприяють формуванню тактичних навиків. На цій основі вивчаються індивідуальні тактичні дії.

Зі структурою становлення навиків гри тісно пов'язана класифікація фізичних вправ, яка використовується в процесі підготовки. Оптимальне вирішення питання про засоби тренувального процесу має важливе значення. Засоби, певною мірою, класифікуються за їхньою значущістю. Це дає можливість згрупувати питання добору засобів, допомагає вибрati ті вправи, які у великий мірі зумовлюють вирішення питань на даному етапу підготовки.

Відправним моментом в побудові класифікації служить змагальна діяльність спортсменів-ігровиків та їх специфічні рухи, за допомогою яких вони ведуть боротьбу з противниками в грі. Виходячи з цього принципу всі вправи діляться на змагальні та тренувальні. В змагальні вправи входять двосторонні ігри (календарні, контрольні, навчальні), вправи по тактиці і по техніці в нападі та захисті. Використовуючи велику кількість засобів, об'єднаних по видах підготовки, в кінцевому результаті необхідно добитися того, щоб все те, що вивчає спортсмен, можна було б реалізувати в єдиних ігрових навиках, де поєднується техніка і тактика, фізичні, моральні і вольові якості, теоретичні знання. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки досягається в наступних аспектах. По-перше, це розвиток фізичних можливостей, необхідних для конкретного технічного прийому. По-друге, розвиток фізичних можливостей в рамках структури техніки прийомів. По-третє, це розвиток спеціальних фізичних можливостей, які застосовуються до окремих технічних прийомів, через багаторазове повторення техніки прийому при підвищенні інтенсивності.

Необхідне досягнення єдності, технічної і тактичної підготовки. Чим вища техніка, тим в більшій мірі спортсмен може реалізувати потенціал своїх фізичних можливостей. Чим вища тактична підготовка і великий технічний арсенал, тим більші можливості використовує спортсмен і команда в цілому для максимального рівня технічної підготовленості.

В ході навчально-тренувального процесу має місце послідовне чергування взаємозв'язку основних сторін підготовки. Першочергово вирішуються специфічні завдання кожного виду підготовки окремо. Потім вирішується питання взаємозв'язку. Взаємозв'язок сторін підготовки виконується в певній послідовності: фізична і технічна, фізична і тактична, технічна і тактична; в кінці всі види підготовки. Навчальні ігри, змагання й підготовка спортсменів може вважатися ефективною тільки в тому випадку, якщо вони в певній мірі і впевнено будуть використовувати вивчені технічні прийоми і тактичні дії в складних умовах гри і змаганнях. При допомозі системи завдань, які ставляться перед гравцями під час навчальної гри, досягають того, що всі види технічних прийомів і тактичних дій цілеспрямовано виконуються в ігровій обстановці. Кінцевим результатом довгострокового тренувального процесу є освоєння способів ведення гри кожним гравцем в складних, напружених умовах змагань. Цей процес має свої особливості, тобто зміст тренування повинен відображати об'єктивні закономірності діяльності людського організму і об'єктивні закономірності ходу гри. З точки зору

покращення якості тренування на перше місце ми ставимо набуття ігрових якостей як основи гри взагалі.

Досить важливим фактором являється ефективність тренування, яка характеризується розумним використанням тренувального часу та навантажувальним успішним оволодінням студентами способів ведення гри, розвитком їх рухливості, а також використанням поставлених завдань.

Шляхи підвищення ефективності тренування наступні:

- а) раціональний вибір методів, форм і засобів;
- б) застосування оптимальних і ефективних фізичних навантажень;
- в) підбір завдань і методів з урахуванням індивідуальних особливостей гравців, їх ступеня тренованості і результативності;
- г) розвиток самостійності, активності і творчих здібностей гравця;
- д) створення запасу стійких навиків і використання вправ, які дозволяють тренеру швидко і точно впливати на гравців і на весь «механізм» тренування;
- е) систематична оцінка ефективності тренування за всіма показниками.

Метод спортивного тренування – це свідомо вибрана послідовність дій, направлених на виконання завдань спортивного тренування. Своєрідність вибору цих дій залежить від того, наскільки вірно застосовуються засоби, враховуються умови довколишнього середовища і дается фізичне навантаження.

Освоєння ігрових прийомів і функцій є довготривалим педагогічним процесом, в якому тренер виступає головною дійовою особою. На кожному тренуванні він застосовує різні методи навчання, які можна поділити на три групи:

- 1) мовні: пояснення, виклад, опис, бесіда, лекція, інструктаж і т.п.;
- 2) наочні: демонстрація прийомів, вправ з допомогою плакатів, малюнків, фотографій, відеофільмів і т.п.;
- 3) практичні: виконання вправ, перші спроби, повторення, виконання вправ загалом і по частинах, гра і інше.

Кожна група методів має свою специфічну направленість. Мовні – впливають на засвоєння знань, на розвиток цілеспрямованої діяльності і розумової активності; наочні – створюють перш за все здорові відчуття, поняття і уявлення. Існують також методи спеціального призначення, які застосовуються на визначеному етапі тренувального процесу:

1) метод ознайомлення з новими способами ведення гри: демонстрація і спостереження, перегляд відеофільмів, пояснення вправ і дій, бесіда, виконання перших спроб;

2) методи початкового вивчення або оволодіння ігрових прийомів: виконання вправ (основний метод), показ відеофільмів, пояснення, спостереження за виконанням вправ і комбінацій.

3) методи удосконалення способів ведення гри: повторення (основний метод), пояснення, гра, змагання, аналіз гри та змагань.

**Висновки.** Підготовка спортсменів може ефективною тільки в тому випадку, якщо вони повною мірою будуть використовувати вивчені технічні і тактичні дії в складних умовах гри і змагань. При допомозі системи завдань, які ставляться перед гравцями під час навчальної гри, досягають того, що всі види технічних прийомів і тактичних дій цілеспрямовано виконуються в ігрівій обстановці. Велике значення при проведенні секційних занять має організація та проведення виховної роботи. Виховання – це довготривалий процес. Позитивних результатів в цій області тренер може досягнути тільки тоді, коли сам являється позитивним прикладом для оточуючих, коли в нього є знання і досвід виховної роботи, він може оцінити, проаналізувати причини успіхів та поразок, зробити відповідні висновки і знайти правильне рішення. Основою виховання є: особистий приклад тренера, патріотичне виховання підопічних, виховання у них правильного відношення до занять спортом, зміцнення дисципліни, визначення конкретних завдань, аналіз причин недоліків, спонукання до дій, похвала, нагадування, індивідуальний підхід до кожного гравця.

**Література**

1. Вольчинская З. С., Ковалев В. А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Державні вимоги до системи фізичного виховання учнівської і студентської молоді. – К.: Фізичне виховання, 1999.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Чехов О. Д. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. книга. – К.: Богдан, 2001.

*Стаття надійшла до редакції 3.04.2015*

УДК 619. 477

**Присяжнюк В. Я.**, к.вет.н., доцент<sup>®</sup>

E-mail: Vasyl Prysyzhnyuk @ ukr.net

*Львівський національний університет ветеринарної медицини  
та біотехнологій імені С. З. Гжицького, Львів, Україна*

**З ІСТОРІЇ ЛІКУВАЛЬНОЇ СПРАВИ ТВАРИН В ГАЛИЧИНІ**

*Представлено передумови виникнення та розвитку лікувальної справи тварин у 14–17 століттях в Галичині, показано роль Львова у піднесені економічно-торгівельних та культурно-освітніх зв’язків, визначено соціально-економічні чинники, що сприяли зародженню і розвитку цехової структури у Львові у 14–17 століттях, представлено роль цехів ковалів, різників, а пізніше – коновалства та кування коней у зародженні лікувальної справи, а в подальшому – ветеринарної освіти в Галичині*

*Наведено відомості про профілактичні та лікувальні заходи при захворюваннях тварин, організацію роботи фахівців на виконання законодавчих актів з метою попередження заразних захворювань тварин і людей.*

**Ключові слова:** захворювання, лікарські заходи, накази, тварини, епізоотії.

УДК 619. 477

**Присяжнюк В.Я.**, к.вет.н., доцент

Vasyl Prysyzhnyuk @ ukr.net

*Львівский национальный университет ветеринарной медицины и  
биотехнологий имени С.З.Гжицкого, Львов, Украина*

**З ИСТОРИИ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЛА ЖИВОТНЫХ В ГАЛИЧИНЕ**

*Представлены предпосылки возникновения и развития лечебного дела животных в 14–17 столетиях в Галичине, определены социально-экономические факторы, способствовавшие зарождению и развитию цеховой структуры во Львове в те времена, определена роль цехов кузнецов и резников, а позже – школы коновалства и ковки лошадей в зарождении лечебного дела, а в последующем – ветеринарного образования в Галичине.*

*Представлены ведомости о профилактических и лечебных мероприятиях при заболеваниях животных, организацию работы специалистов на исполнение законодательных актов с целью предупреждения заразных заболеваний животных и людей.*

---

<sup>®</sup> Присяжнюк В.Я., 2015