

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ І МОДЕЛЮВАННЯ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЄДИНОБОРЦІВ (БОКС І КІКБОКСИНГ)

Сергій КІПРИЧ, Олександр ДОНЕЦЬ

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Анотація.** У статті автори досліджують систему контролю психофізичної підготовленості єдиноборців на різних етапах спортивного тренування. Висвітлено стан питання у літературних джерелах із позиції індивідуалізації та моделювання тренувального процесу боксерів та кікбоксерів.

**Ключові слова:** індивідуалізація тренувального процесу, моделювання у спортивній підготовці, результативність змагальної діяльності, інформативні показники тренуваності.

**Актуальність.** Питаннями індивідуалізації спортивної підготовленості боксерів та кікбоксерів вивчала ціла плеяда дослідників [1, 3, 4, 7,8]. У своїх працях індивідуалізацію вони розглядали як корекцію тренувального процесу з урахуванням фізичних, технічних, морфологічних та психічних якостей боксерів та кікбоксерів.

Особлива увага при індивідуальному підході приділяється дослідженню психічних показників у боксерів. До них належать різні відомості про сенсомоторні, перцептивні та інші психічні функції, що відображають рівень тренуваності спортсмена [2, 4, 5, 8, 14, 16].

На основі вивчених літературних джерел можна сформулювати спільні ознаки індивідуальних манер ведення бою; стійка система прийомів та способів ведення бою; визначені індивідуальні якості боксерів, що обумовлюють цю систему.

У цьому аналізі літератури показав, що дослідники розглядають спортивну діяльність переважно за груповими ознаками: манера ведення бою, тактичні типи боксерів („технічний“, „груповий“ тощо). Такий підхід не повністю розкриває індивідуальні сторони підготовленості спортсменів. Доцільно у процесі підготовленості боксерів вищої кваліфікації вивчати індивідуальні спортивно значущі показники, вдосконалення яких буде допомагати використанню потенціальних можливостей щодо підвищення результативності змагальної діяльності. Тому при підготовці спортсменів високої кваліфікації необхідно застосування не тільки групових, але й індивідуальні моделі підготовленості.

**Постановка проблеми.** Аналізуючи літературні джерела, ми дійшли висновку, що використання індивідуального підходу і створення моделей необхідно визначити інформативні показники, які відображають основні сторони підготовленості спортсменів, безпосередньо пов'язані на змагальну діяльність. Більшість авторів переконані, що доцільно розробити систему тестів, що відображають зазначені показники і дозволять оцінити динаміку їх розвитку на різних етапах підготовленості.

У практиці різних видів спорту питання діагностики, контролю та оцінювання діяльності спортсменів, що характеризують підготовленість спортсменів, розглядали неодноразово вітчизняні та зарубіжні автори [4, 16, 17,]. Результати діагностики і контролю використовуються, по-перше, для комплексного оцінювання підготовленості спортсменів, по-друге, для перевірки ефективності планування, по-третє, як критерій обґрунтування показників тренування.

Оскільки спортивний результат – складний багатокомпонентний процес, то найважливішим завданням діагностики є скорочення числа показників, на основі яких можна отримати достовірні інформативних діагностичних параметрів, що дозволять при найменшому числі вимірювань отримати найбільший обсяг інформації для формування висновку [1, 7, 17].

Проведені дослідження показали [4, 17], що в різні періоди підготовленості спортсменів відбуваються певні зміни рівня значущості і характеру взаємозв'язків компонентів системи підготовки. Тому при оцінюванні стану підготовленості в кожен її конкретний період необхідно орієнтуватися на специфічний для цього періоду комплекс модельно-діагностичних характеристик, який виступає як основний критерій оцінюванні спортивної підготовленості.

Ефективність вирішення таких завдань неможливе без застосування системного підходу.

**Результати останніх досліджень.** Як свідчать останні дослідження, інтегральним показником тренуваності спортсменів є спортивний результат. Проте, хоча останній і відображає стан спеціальної працездатності спортсменів, він не дозволяє повною мірою оцінити різні сторони їх підготовленості (фізичну, технічну, функціональну, психологічну тощо).

Стосовно аспекту ми вважаємо, що системний підхід у тестуванні підготовленості спортсменів дозволяє визначити провідні чинники, які були вжиті при підготовці, і намітити шляхи подальшого її удосконалення.

Необхідна умова системного підходу в тестуванні підготовленості спортсменів, полягає у визначенні інформативних критеріїв, що мають високі кореляційні зв'язки зі спортивним результатом, а також між відмінними ознаками і характерними особливостями окремих сторін підготовленості спортсменів.

Багато авторів намагалися вирішити цю проблему. Одні з них [4, 11] визначали рівень спеціальної швидкісно-силової підготовленості і працездатності боксерів різної кваліфікації з урахуванням вагових категорій, аналізуючи понад 20 показників, які характеризували одну з найважливіших сторін підготовленості – спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Інші автори акцентували увагу на застосуванні комплексного підходу в тестуванні визначенні показників тренуваності. Так, О. П. Фролов, Н. А. Худадов [16] досліджували взаємозв'язок індивідуальних показників спортивної діяльності з особистими, психофізіологічними і фізичними особливостями боксерів вищих розрядів. Зв'язки, виявлені між показниками спортивної діяльності боксерів і їх особливостями, свідчать про їх достатню інформативність для планування тренувальних змагань і навантажень, а також для управління тренувальним процесом. Ці автори виділяють серед інформативних показників такі: властивості нервової системи, показники спеціальної працездатності, комплекс рухових реакцій тощо.

Проводилися дослідження [3, 9], в яких вивчалася динаміка показників рівня спеціальної тренуваності, розвиток швидкісний-силових якостей і ефективності дій боксера в бою. Також розроблялися модельні характеристики різних сторін підготовленості боксерів. Основну увагу автори приділяли вивченню психічної і фізичної сфери спортсменів.

Отже, найбільш прогностичними є групи фізичних і психічних якостей боксерів. Найсамперед це показники спеціальної працездатності та психічні параметри підготовленості.

Специфікою спортивного тренування, як відомо, є настанова на максимальну працездатність. Тому при тестуванні тренуваності спортсмена першочергового значення набуває вивчення реакції організму на навантаження максимальної інтенсивності, притаманні змагальній діяльності.

Т. І. Макарова у дослідженнях [9] встановила, що реакція організму на навантаження визначається, з одного боку, равильністю вживаних навантажень, а з другого – станом тренуваності спортсмена. До таких висновків приходять і В. С. Юзайтіс [17], який стверджує, що загальнофізичні та спеціальні тести неоднозначно визначають функціональний стан спортсмена.

Наприклад, доцільність тестування тренуваності в процесі спеціальних навантажень досліджувалися у низці праць [1, 4, 15]. Так, В. С. Фарфель [15] стверджує, що найбільші зміни функціонального стану спортсмена викликають вправи, в яких висока інтенсивність поєднується з достатньою тривалістю.

За даними С. Д. Неверковича, В. М. Черемсинова [11], вправи помірної інтенсивності не мають істотного впливу на працездатність спортсменів. Тому ці автори рекомендують

тестування тренуваності спортсменів використовувати такі спеціальні контрольні вправи, які вимагають підвищення ЧСС відповідно до змагання.

У зв'язку з цим, слід зазначити дослідження, в яких встановлено, що інтенсивна робота на боксерському мішку викликає такі ж ЧСС і частоту дихання, як і змагальний бій, а також й вище.

Отже, можна зробити висновок, що для тестування рівня тренуваності спортсменів оптимальнішим є метод максимальних спеціалізованих навантажень. Застосування стандартних навантажень середньої інтенсивності нераціональне, оскільки вони не відповідають вимогам змагальної діяльності.

На нашу думку, тестування за допомогою максимальних навантажень відповідає завдання визначення рівня тренуваності в конкретних видах спорту, а метод стандартних навантажень кращий для визначення загального стану працездатності людини.

Дії боксера впродовж змагального бою відрізняються високою варіативністю, тому виконання (в деяких тестах) виконання рівномірної, ритмічної роботи не відповідає специфіці цього виду спорту. Так, за відомостями В. С. Юзайтіса [17], спортсмени рівня майстра засвоювали вивчену роботу, що полягає в нанесенні 180 уд./хв зі стандартною силою, гірше, ніж боксери-третьорозрядники.

До речі, від застосування таких рівномірних навантажень у тестуванні тренуваності відмовляються і в інших видах єдиноборства, зокрема, в боротьбі, де виконання спеціалізованої роботи в тестах супроводжується регулярними спонтанними діями.

Таким чином, на основі останніх досліджень можна аргументувати, що сучасне тестування тренуваності в боксі вимагає:

- 1) застосування методу максимальних спеціалізованих навантажень;
- 2) точність обліку всіх параметрів виконання спеціальної роботи;
- 3) змінності й ациклічності виконання тестових чинників;
- 4) системного підходу в оцінюванні тренуваності з урахуванням більшої кількості чинників, які її визначають;
- 5) залучення до розшифрування результатів методів багатовимірного статичного аналізу.

Водночас, як показали дослідження, спрямовані на визначення психологічних критеріїв тренуваності, єдиного інтегрального показника тренуваності немає ні в одному виді єдиноборствості.

У деяких літературних джерелах [1, 2, 3, 8, 10] мова йде про те, що абсолютні показники реактивного сенсорного реагування є психологічним проявом сили і балансу нервових процесів. Такі дослідження проводилися і за участю боксерів.

Автори стверджують, що в міру наростання тренуваності відбувається прискорення реактивного часу рухової реакції. При цьому час складної реакції зменшується більше, ніж простий. Зниження ж тренуваності супроводжується збільшенням прихованого періоду рухової реакції [9,11,16]. Було також встановлено, що найбільший вплив на точність РРО (реактивний руховий об'єкт) мають: 1) чинник термінової інформації; 2) час експозиції і 3) чинник просторової віддаленості. Крім того, автори стверджують, що „стрес-чинник” впливає на точність РРО негативно.

Стан високої тренуваності разом із загальними рисами, в багатьох видах спорту має специфічність. Наприклад, М. О. Худалов [4, 5] і Л. П. Медведєв [10] відзначають, що рухові реакції є більш специфічною для видів спорту, пов'язаних з єдиноборствами. Так, В. С. Келлер, М. О. Худалов і О. П. Фролов [16], як специфічну реакцію для фехтувальників і боксерів вивчають РРО. У інших дослідженнях дається підтвердження, що дані індивідуальних значень швидкості РРО можуть стати одним із показників стану тренуваності боксерів.

Необхідно також звернути увагу на комплексність оцінювання стану тренуваності. Так, В. В. Лєтисенко [8] стверджує, що позитивні зміни швидкості простого реагування можуть слугувати критерієм як оптимального стану спортсмена, так і несприятливого. Якщо позитивні зміни швидкості простого реагування поєднуються з поліпшенням точності реакції –

антиципацій, то спостерігається хороший психічний стан, який у певних випадках називається бойовим натхненням. Якщо ці позитивні зміни не підкріплюються такими самими показниками РРО, то мова йде про передстартове збудження, неадекватний ступінь психологічного стану спортсмена.

### Висновки

1. Такі категорії теорії спорту, як індивідуалізація, спортивна діагностика, моделювання і прогнозування, багато дослідників вивчають окремо, що не дає повної інформації про стан підготовленості спортсменів.

2. В цілому аналіз літератури показав, що дослідники розглядають спортивну діяльність боксерів переважно за груповими ознаками: манера ведення бою, тактичні типи боксерів („темповики”, „ігровики” тощо). Такий підхід не повністю розкриває індивідуальні сторони підготовленості спортсменів.

3. Для здійснення індивідуального підходу і створення моделей необхідно визначити інформативні показники, які відображають основні сторони підготовленості спортсменів, безпосередньо впливають на змагальну діяльність. Більшість авторів переконані, що доцільно розробити систему тестів діагностичного контролю, що відображають ці показники і дозволять оцінити динаміку їх розвитку на різних етапах підготовленості.

4. Проведені дослідження показали, що в різні періоди підготовленості спортсменів відбуваються певні зміни рівня значущості і характеру взаємозв'язків компонентів у системі підготовленості. Тому при оцінюванні стану підготовленості, в кожен її конкретний період необхідно орієнтуватися на специфічний для цього періоду комплекс модельно-діагностичних характеристик, який виступає як основний критерій оцінювання спортивної підготовленості.

5. Дослідження показали, що найбільш прогностичними є групи фізичних і психічних якостей боксерів, насамперед це показники спеціальної працездатності та психічні параметри підготовленості.

Специфікою спортивного тренування, як відомо, є установка на максимальну працездатність. Тому при тестуванні тренуваності спортсмена, першочергового значення набуває вивчення реакції організму на навантаження максимальної інтенсивності, притаманні змагальній діяльності.

Таким чином, можна вважати, що процес індивідуалізації в спорті складається з таких елементів: спортивно-педагогічної діагностики (етапне і поточне тестування); моделювання (стан групових та індивідуальних моделей змагальної діяльності, підготовленості, тренувальних навантажень); прогнозування (складання індивідуальної цільової моделі). Така структура забезпечує оптимальне управління тренувальним процесом.

Все це вимагає подальшого наукового обґрунтування особливостей тестування спортивної підготовленості єдиноборців, характерних для кожного її етапу й адаптованих до сучасних умов змагальної діяльності.

### Список літератури

1. Блудов Ю. М. Учет индивидуальных качеств боксера для улучшения его психической надежности / Блудов Ю. М., Худалов Н. А. // Бокс : ежегодник. – М., 1975. – С. 28 – 30.
2. Блудов Ю. М. Динамика специфических качеств боксеров высокой квалификации / Блудов Ю. М., Соколов В. С., Худалов Н. А. // Бокс : ежегодник. – М., 1981. – С. 41-43.
3. Ванаев Г. В. Индивидуализация тренировочных нагрузок в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом их личностных и психо-физиологических особенностей : автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1980. – 18 с.
4. Верхошанский Ю. В. Специфика скоростно-силовой подготовленности боксеров связи с особенностями технико-тактического мастерства / Верхошанский Ю. В., Филиппов В. И. // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 5. – С. 5–9.

5. Дмитриев А. В. Анализ манер боя в современном боксе / Дмитриев А. В., Фролов О. П., Худадов Н. А. // Бокс: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 11–12.
6. Клещев В. Н. Темперамент как условие эффективной деятельности боксеров высокого класса / Клещев В. Н., Худадов Н. А. // Бокс Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 35–38.
7. Кочур А. Г. Индивидуализация методов тактической подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дис ... канд. пед. наук. – К., 1987. – 24 с.
8. Кочур А. Г. Возможности управления процессом подготовки к турниру боксеров высокой квалификации / Кочур А. Г., Савчин М. П., Киприч С. В., Богуславский В. Г. – // Социальный Олимпийский спорт : тезисы докладов международного научного конгресса. – К. : ИТК, 1993. – С. 152-153.
9. Латышенко В. В. Управление индивидуальной динамикой психических состояний в процессе предсоревновательной подготовки боксера : Автореф. дисс ... канд.пед.наук. – М., 1972. – 19 с.
10. Макарова Т. Н. Влияние физической нагрузки максимальной интенсивности на функциональное состояние нервно-мышечной системы у спортсменов в процессе роста тренированности // Проблемы физиологии спорта: сб.науч.тр. – М. : Физическая культура и спорт, 1966. – С.70–82
11. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Учеб. пособие для слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
12. Неверкович С. Д. Влияние тренировочных нагрузок, выполняемых с различной частотой сердечных сокращений на изменение показателей работоспособности спортсменов / Неверкович С. Д., Черемсинов В. Н. – // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №12. – С. 40–43
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киевская литература, 1997. – С. 27-46.
14. Раманенко М. И. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры. – 2-е изд. дораб. и доп. – К. : Киевский спорт, 1985. – 319 с.
15. Савченко В. Г. Основы психологии современного бокса: Учеб. пособие. – Днепропетровск: Пороги, 1996. – 148 с.
16. Фарфель В. С. Физиология спорта. – М. : Физическая культура и спорт, 1960. – 200 с.
17. Фролов О. П. Влияние свойств личности спортсменов на их деятельность / Фролов О. П., Занаев Г. В., Худадов Н. А. // Психология спортивной деятельности. – М., 1978. – С.23-33
18. Фрайтис В. С. Экспериментальное исследование методики педагогического контроля в виде некоторыми показателями функциональной подготовленности боксеров: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – К., 1973. – 25 с.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ И МОДЕЛИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ ( БОКС И КИКБОКСИНГ )

Сергей КИПРИЧ, Александр ДОНЕЦ

*Днепропетровский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленка*

*Аннотация.* В статье авторы исследуют систему контроля психо-физической подготовки единоборцев на разных этапах спортивной тренировки. В частности, авторы освещают

состояние вопроса в литературных источниках из позиции индивидуализации и моделирования тренировочного процесса боксеров и кикбоксеров.

**Ключевые слова:** индивидуализация тренировочного процесса, моделирования в ртивной подготовке, результативность состязательной деятельности, информативные показатели тренированности.

## THEORETICAL ANALYSIS OF INDIVIDUALIZATION AND MODELING OF PROBLEM IN SPORTING PREPARATION OF BOXERS AND KICKBOXERS

S. Kiprych, O. Donets'

*Poltava National Pedagogical University of the V. G. Korolenko*

**Annotation.** The article are deals with the system of checking psychophysical preparation of single combaters at different stages of sports training. Particularly the authors light up the question in the literature sources according to individualization and modeling of training process of boxers and kickboxers.

**Key words:** individualization of training process, modeling in sporting preparation, effectiveness of competitive activity, informative indices of training.