

K-637

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ,  
СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

---

*Для службового користування*

**Комплексний аналіз підготовки та  
результати виступу збірної команди  
України з боксу на Іграх XXVII  
Олімпіади  
(Методичні рекомендації)**

---

Київ - 2000

Абонемент

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ,  
СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

---

*Для службового користування*

**Комплексний аналіз підготовки та  
результати виступу збірної команди  
України з боксу на Іграх XXVII  
Олімпіади  
(Методичні рекомендації)**

---

Київ - 2000

Комплексний аналіз підготовки та результати виступу збірної команди України з боксу на Іграх XXVII Олімпіади: Методичні рекомендації. – К.: ДНДІФКіС, 2000 – 33 с.

Автор: Савчин М.П., керівник комплексної наукової групи, к.п.н., доцент.

В методичних матеріалах використані результати тестувань національних команд, зібраних автором та Остяновим В.Н. по програмах КНГ в 1996 – 2000 рр.

Рекомендовано до друку *пр. № 11 від 21.11.2009* рішенням Вченої ради ДНДІФКіС за підсумками державної науково-дослідної програми “Удосконалення системи підготовки спортсменів України до Олімпійських ігор”.

Керівник Держпрограми – д.п.н., професор Болобан В.М.

Науковий напрямок “Науково-методичне забезпечення підготовки збірних команд України пріоритетних, особливо “медалеємких” видів спорту” – керівник – доцент Пядухов Ю.С.

У даних рекомендаціях описана система тестів, розроблена КНГ для визначення рівня тренуваності боксерів збірних команд та їх тлумачення, подана динаміка спеціальних фізичних і психічних параметрів працездатності боксерів у минулому Олімпійському циклі.

В методичних матеріалах також представлені індивідуальні модельні характеристики спеціальної підготовленості боксерів, їх реалізація в процесі підготовки до Олімпіади.

Окремо виділені параметри спеціальної підготовленості олімпійців Атланти і Сіднею, напрямку удосконалення підготовленості збірних команд України з боксу у наступному Олімпійському циклі.

Робота орієнтована на олімпійців і основних кандидатів, особистих тренерів боксерів і тренерів збірних команд, членів комплексних наукових груп.

Рецензенти:

Олешко В.Г. - к.п.н., доцент, зав. циклом силових видів спорту кафедри спортивних єдиноборств Національного університету фізичного виховання і спорту України

Богуславський В.Г. – доцент кафедри спортивних єдиноборств Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Авторська редакція

БІБЛІОТЕКА  
Львівського державного  
інституту фізичної культури

## Зміст

Вступ.....	4
1. Система тестів, розроблених КНГ для визначення рівня тренуваності боксерів – членів збірних команд України та їх тлумачення .....	5
2. Динаміка спеціально-фізичних і психічних параметрів працездатності боксерів в минулому Олімпійському циклі.....	9
2.1 Динаміка психічних параметрів працездатності боксерів в останніх ме-зоциклах Олімпійської підготовки.....	18
3. Порівняння параметрів спеціальної підготовленості олімпійців Атланти та Сіднею.....	20
4. Планування індивідуальних модельних характеристик спеціальної підго-товленості боксерів та їх реалізація .....	22
5. Напрямки удосконалення підготовки збірних команд України з боксу в наступному Олімпійському циклі.....	25
6. Література.....	26
7. Додатки.....	28

## Вступ

Відриміли XXУП Олімпійські Ігри. На фоні де-якого зниження загально-командних результатів українських олімпійців приємно відзначити відносно вдалий виступ команди боксерів. Срібні медалі Андрія Котельника і Сергія Доценка, оздоблені тріадою бронзи Володимира Сидоренка, Сергія Данильченка та Андрія Федчука, хоч і не затьмарили золото Володимира Кличка, завойованого в Атланті, все таки свідчать про високий рівень української школи боксу на світовому аматорському рингу.

Чи могла команда України виступити краще? Могла. Але, з такою ж ймовірністю, могла опинитись значно даліше. Жереб і некваліфіковане суддівство все ще залишаються важливим фактором впливу на результати олімпійських поєдинків.

Команда боксерів-олімпійців виявилась добре підготовленою до боїв у Сіднеї. Тренерський склад під керівництвом головного тренера І.І.Гайдаки і старшого тренера І.К.Шарафугдінова щасливо провела корабель збірної через 4-х літні шторми великого олімпійського циклу.

Комплексна наукова група, створена для науково-методичного забезпечення збірної команди, теж внесла посильний вклад в кінцевий загальнокомандний результат. Тренери збірної змінили своє відношення до КНГ. Нейтральне або співчутливо-поблажливе ставлення до "науки" на початку циклу змінилось на явне зацікавлення в його кінці. Можна стверджувати, що тільки розуміння кожного тренера і спортсмена об'єктивності результатів досліджень, усвідомлення суті корегуючих заходів може привести до зростання ефективності тренувального процесу. Такому розумінню повинні сприяти дані методичні матеріали.

## 1. Система тестів, розроблених КНГ для визначення рівня тренованості боксерів збірних команд України та їх тлумачення

Загальновідомо, що найкращою мірою стану тренованості спортсмена є його спортивний результат, особливо, коли він вимірюється в секундах, кілограмах або метрах. Складніше визначати стан тренованості у спортсменів-єдиноборців, де результат поєдинку залежить не тільки від стану тренованості даного спортсмена, але й від спортивної майстерності його супротивника. Тому діагностика стану тренованості в боксі, де шкала результатів поєдинку вузька і альтернативна – або перемога, або поразка, залишається досить проблематичною.

Для вирішення даної задачі в боксі розроблені численні модифікації тестів, що в тій чи іншій мірі відповідають поставленій меті. На якісно новий рівень піднялася система діагностики рівня тренованості спортсменів після розробки методики хронодинамометрії, адаптованої для потреб боксу (М.П.Савчин, 1991 р.; М.П.Савчин, О.М.Савчин, 1997 р.). Апаратурна методика, розроблена на кафедрі Фехтування, боксу та східних єдиноборств Львівського ІФК стала основою в роботі КНГ.

Як відомо, ефективність управління тренувальним процесом на кожному з етапів підготовки спортсменів визначається, в першу чергу, наступними факторами (В.Н.Платонов, 1997):

1. Наявністю чіткої моделі рівня тренованості, якого необхідно досягнути спортсмену в кінці конкретного етапу підготовки.
2. Раціональним застосуванням засобів і тренувальних методів для досягнення даного рівня.
3. Наявністю об'єктивної системи контролю за ефективністю процесу підготовки і його корекції.

Застосовані КНГ методики, на наш погляд, забезпечують належний контроль за станом тренованості боксерів із врахуванням вищезгаданих факторів.

Бокс відноситься до видів спорту, де рухова діяльність спортсмена досягає субмаксимальної і вище потужності. Слід підкреслити, що інтенсивність бойових дій боксерів ще більше виросла в останні роки, коли за рішенням АІБА була запроваджена скорочена формула змагальних поєдинків – чотири двоххвилинні раунди з однохвилинними перервами, замість традиційних трьох трихвилинних раундів.

Ритм змагального бою, який запроваджений АІБА, робить навантаження на організм спортсмена більш сприятливим, чим робота в раундах по 3 хвилини. При анаеробній роботі, коли переважають фосфогенні і гліколітичні процеси, час впливу субмаксимального і максимального навантаження має дуже суттєве значення. Зростання кисневого боргу при короткій 2-во хвилинній роботі і пов'язана з нею втома не є надто глибокими, тому спортсмен в перерві швидко відновлюється до початкового стану. Таким чином, зростає актуальність анаеробних процесів в специфічній діяльності боксерів.

Тому, для контролю рівня тренуваності спортсменів, серед інших, нами був використаний метод виміру основних енергетичних компонентів, котрі забезпечують спеціальну працездатність боксерів.

За допомогою сучасної діагностичної апаратури (хронодинамометр "Спудерг-7") нами були розроблені, серед інших, два тести для визначення стану спеціальної працездатності боксерів.

Перший тест - "8 сек" – швидкісно-силовий ("вибухова витривалість"), для визначення спеціальної креатин фосфагної працездатності, представляє собою 8-ми секундну роботу боксера на динамометричному мішку з настановою на виконання максимально сильних і максимально частих ударів.

Другий тест – "40 сек" – швидкісно-витривальний ("швидкісна витривалість"), для визначення гліколітичної працездатності, представляє собою 40-ка секундну роботу на цьому ж снаряді з настановою на виконання максимально частих, але середніх по силі ударів.

Під час контрольних вимірів фіксується кількість і сумарна сила нанесених ударів окремо за першу і другу половину тесту. Ця особливість знімання інформації дозволяє вираховувати цілу групу парціальних показників, що за своєю інформативністю перевершують абсолютні показники тестувань. Це, в першу чергу – ІКФП, ІВВ (тест “8 сек”), а також ІГЛП, ІІШСП, ІПР (тест “40 сек”).

Показники тесту “8 сек” свідчать про стан “вибухової” працездатності і відбивають більш догостроковий стан тренуваності боксера. Вони більше залежать від генетичних задатків спортсменів і можуть трактуватись, як ознаки обдарованості, таланту, котрі дозволяють даному спортсмену стати боксером високої кваліфікації Їх використання більш дієве на попередніх етапах контролю. В той же час показник ІКФП (індекс креатин-фосфатної працездатності) відбиває стан “вибухової” працездатності боксера, здатність переломати опір противника в короткочасних діях на середній дистанції.

Показники "швидкісної витривалості" (тест "40 сек") відбивають рівень тренуваності спортсмена на даному проміжку часу і є незамінними для текучого контролю. Один із його показників ІГЛП (Індекс гліколітичної працездатності) найбільш чутливо відбиває рівень спеціальної тренуваності, здатність ефективно вести змагальний бій на протязі всіх раундів.

Як відомо із наших попередніх досліджень, показники "вибухової" і "швидкісної" працездатності взаємобалансовані. У "ідеального" боксера вони повинні бути приблизно однаковими.

Окрім показників спеціальної працездатності у боксерів визначались деякі інші параметри фізичної тренуваності. Серед них - абсолютна і відносна сила поодиноких ударів, градієнт ефективності 2-го ударних комбінацій (ГЕК-2). Слід відзначити, що дані показники характеризують не тільки стан спеціальної тренуваності спортсмена, але й, до певної міри, стан його технічної майстерності.



Параметри психічної сфери вивчались нами за станом шести різновидностей реакції антиципації. Наші попередні дослідження показали (М.П.Савчин із сп. 1997), що між рівнем розвитку спеціальної працездатності і точності антиципуючих реакцій існує зворотно пропорційна залежність – чим більш напружений тренувальний процес під-час НТЗ, тим гірші показники реакцій антиципації. Їх покращання( зменшення) випадає лише на пік спортивної форми – коли у спортсменів знято прес передзмагальних навантажень і проявляється позитивний кумулятивний ефект.

Разом з тим цілком зрозуміло, що розглянуті вище показники спеціальної працездатності характеризують стан не тільки одного із компонентів майстерності боксера. Висока працездатність в спеціалізованій ударній роботі боксера, яка покладена в основу згаданих тестів, неможлива без раціональної техніки і значної волевої напруги. Тому можна припустити, що дані тести крім спеціальної функціональної готовності боксерів відбивають певні параметри їх технічної і психічної готовності. Наприклад ГЕК-2 об'єднує в собі часові і силові характеристики ударів і свідчить про рівень технічної підготовленості спортсменів. Комплекс реакцій антиципації (6 видів) характеризують, з однієї сторони, психічний стан і спрямованість природнього тактичного амплуа боксера, а з другої сторони, "відбиває" вплив доз фізичних навантажень на організм спортсмена.

Багаторічні дослідження стану сенсомоторних функцій у боксерів дозволили нетрадиційно розглядати їх динаміку – покращення показників реакцій антиципації проходить не завдяки зростанню спеціальної працездатності даного боксера, а навпаки, є наслідком її зниження. Тому, в умовах НТЗ, покращення реакцій антиципації у даного спортсмена і в цілому по команді свідчить в першу чергу про недостатнє психофізичне навантаження на даному НТЗ.

У зв'язку з вищесказаним, було переглянуте відношення до інтегрованого показника комплексу сенсомоторних тестів – НСС (надійність сенсомоторної

сфери). По наших багаторічних спостереженнях він відбиває, в першу чергу, стан напруженості сенсомоторики спортсмена. Існує оптимальний рівень НСС (напруженість сенсомоторної сфери), якому відповідає максимальна готовність боксера до змагань. Її підвищення, як і пониження у конкретного спортсмена вимагає тренерської уваги для корекції його підготовки.

Отже, вище згадані тести дозволяють інструментально, з кількісними характеристиками, визначити рівень тренуваності спортсменів. Вони незамінні в моделюванні етапів росту майстерності боксерів і в прогнозуванні їх спортивних досягнень. Так, по наших даних для успішного виступу на міжнародних змаганнях, боксер повинен набрати по І І ШСП не менше 1000 балів. Тоді, при сприятливому збігу інших факторів, можна розраховувати на успішний виступ даного спортсмена. 1000 бальний рубіж – це той бар'єр, не подолавши який проблематично прогнозувати подальший ріст майстерності боксера.

## **2. Динаміка спеціально-фізичних і психічних параметрів працездатності боксерів в минулому Олімпійському циклі**

Виходячи із досвіду підготовки до Олімпіади в Атланті, для контролю ефективності підготовки збірної команди, КНГ використала ті показники підготовленості боксерів, які показали найбільшу інформативність в попередньому Олімпійському циклі.

**1-й рік Олімпійського циклу.** В 1997 році, згідно Цільової програми підготовки до Ігор XXУП Олімпіади, розпочався етап перспективного відбору команди Сідней-2000. На жаль, організаційні труднощі дозволили КНГ прийняти участь тільки в установчому НТЗ в лютому м-ці. Із 15 учасників НТЗ тільки двоє в майбутньому увійшли до складу Олімпійської команди України. Це – Валерій Сидоренко і О. Зубрихін. Тим не менше, у 6-ти спортсменів по найбільш інтегрованому показнику тренуваності – І І ШСП був показаний гросмейстерський бал – більше 1000. Своім потенціалом виділявся С.Дзидзирук – 1302 бали та С. Луценко – 1341 бал.

**2-й рік Олімпійського циклу.** Як відомо, в 1998 році завершився етап перспективного відбору кандидатів в майбутню Олімпійську команду. Робота КНГ в 1988 році будувалась з урахуванням завдань даного етапу підготовки.

В першому півріччі робота КНГ була зосереджена на підготовці збірної команди України до чемпіонату Європи 1998 року, що проводився в останній декаді травня в Мінську.

КНГ прийняла участь у проведенні 2-х УТЗ по підготовці до чемпіонату Європи (перший і третій етапи):

1-й етап - березень 1998 р.

3-й етап - травень 1998 р.

Обстеження спортсменів на обох етапах підготовки проводилось за стандартизованою програмою поточних обстежень (ПО), розроблених КНГ.

На першому етапі підготовки за програмою ПО було перевірено стан тренуваності у 21-го спортсмена. На даному етапі виділявся своєю спеціальною підготовленістю С.Дзидзирук - 1278 балів. Високі результати показали також С.Доценко (67 кг) - 1149 балів, Ю.Нужненко (67 кг) - 1079 балів, О.Трофімов (81 кг) - 1006 балів, В.Сенченко (63,5 кг) - 974 бали, О.Кірюхін (48 кг) - 842 бали. Була проведена індивідуальна робота з кожним боксером і його тренером.

Другий етап підготовки проводився в квітні на республіканській базі в Алушті з ухилом на загальнофізичну підготовку, тому обстеження по програмі ПО, основаній на спеціальній підготовленості, не проводились.

На третьому, завершальному етапі підготовки було обстежено 23 спортсменів. Основні заміри, зняті 9 - 12 травня показали, що команда попередньою тренувальною роботою до певної степені перевантажена, показники спеціальної працездатності понизились у більшості спортсменів (див. Табл 1). Так, середні показники учасників НТЗ по ШІСП на першому етапі становили 783 бали, а на третьому - 673; ІКФП відповідно 436 і 379;

ІГЛП відповідно 371 і 293. Були терміново знижені об'єми навантажень, що дозволило боксерам на час змагань досягнути вищої спортивної форми та успішно виступити в Чемпіонаті.

Таблиця 1

Динаміка спеціальної працездатності у збірної команди України на НТЗ 1998 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею (Підготовка до Чемпіонату Європи, середні результати усіх учасників НТЗ).

№ пп	Показники спеціальної працездатності. Задачі НТЗ	Підготовка до Чемпіонату Європи 1998 р. Перший етап. Конча Заспа, 9-12. 03. 1998 р.	Підготовка до Чемпіонату Європи 1998 р. Третій етап. Завершальний. Конча Заспа, 7-15.05. 1998 р.	ПМО Конча Заспа 21-24.12. 1998 р.
	№№ НТЗ	1	2	3
1	ІВВ	-	-	6,95
2	ІКФП	436	393	379
3	ІГЛП	371	293	391
4	ІПР	15,48	13,59	15,22
5	ІШСІП	783	673	761
6	Відносна сила F-1	2,92	2,81	2,89
7	ГЕК-2	1,48	1,43	1,51
8	Напруженість СС	86,8	86,6	108

Згідно з аналізом результатів обстежень збірної України, КНГ рекомендувала в подальшому звернути особливу увагу старшого тренера, окрім перших номерів, на таких боксерів: А.Котельник (57 кг), В.Сенченко (63,5 кг), С.Доценко (67 кг), Ю.Нужненко (67 кг), О.Трофімов (81 кг), В.Ципко (75 кг), О.Беліков (96 кг), котрі за своєю спеціальною підготовленістю на той час могли претендувати на Олімпійські ліцензії і місце в національній команді.

В другому півріччі діяльність КНГ була спрямована на удосконалення методик діагностики стану тренуваності у боксерів ВК. По цьому напрямку досліджень були розроблені і провірені нові показники тренуваності спортсменів, серед яких виділяються градієнт ефективності двоударних комбінацій – ГЕК-2, інтегральний індекс потужності роботи боксера І ПР.

Безпосередня робота із збірною командою у другому півріччі була зведена тільки до участі в УТЗ по проведенні поглибленого медичного огляду – ПМО, де було обстежено і знято базові показники тренуваності по параметрах спеціальної працездатності, технічної підготовленості (15 чол.) і по психічній сфері (17 чол.) боксерів.

На цьому етапі підготовки по даних “вибухової” працездатності боксерів виділяються результати О.Кирюхіна, А.Котельника, Є.Шестакова, В.Сенченка та інших. Незадовільні показники у С.Доценка і, особливо, у важковаговиків – В.Одушко і В.Лазебника.

В той же час стан “швидкісної” працездатності виявився найкращим у А.Котельника, Є.Шестакова, В.Сенченка, С.Доценка

Сила поодиноких ударів була найкраща у О.Кирюхіна. Найбільш ефективно виконання двоударних комбінацій (ГЕК-2) виявилось у О.Кирюхіна, В.Сенченко, В.Колесника, найгірше – у Ю.Тимашова, А.Цуркана, В.Одушко і В.Лазебника. Серед показників напруженості сенсомоторної сфери боксерів найкращі результати зареєстровано у О.Кирюхіна, Є.Шестакова, А.Котельника, В.Ципко, Володимира Сидоренко, що свідчить про високу стійкість їхньої сенсомоторної сфери до збиваючих факторів боксерського поєдинку

**3-й рік Олімпійського циклу.** Таким чином, в 1998 році завершився етап перспективного відбору кандидатів в майбутню Олімпійську команду. Значно посилилась робота КНГ, яка в 1999 році будувалась з урахуванням завдань підготовки до основних змагань поточного року, і в перспективі – до Олімпіади в Сіднею.

Перший захід, в якому брала участь КНГ з боксу був УТЗ ПМО, що проводився з 20 по 25 грудня 1998 року в Кончі-Заспі. (див. Додаток, табл. 1).

Як відомо, 12 – 18 липня 1999 р. у Львові відбувся Кубок Європи з боксу. Тому у першому півріччі робота КНГ була зосереджена на підготовці збірної команди України до цих змагань.

З 9 по 15 лютого 1999 р. в Кончі-Заспі проводився попередній УТЗ по підготовці до Кубка Європи. Відтак, з 10 по 20 червня в Конча-Заспі проводився 2-й етап підготовки до Кубка Європи. Динаміка командних результатів тестувань представлені в таблиці 1 Додатку (1-й та 2-й НТЗ).

Обстеження спортсменів було проведене за стандартизованою програмою поточних обстежень (ПО), розроблених КНГ. Наслідки роботи КНГ представлялись в таблицях і регулярно передавались старшому тренереві Шарафутдінову І.К. для оперативного внесення корективів в тренувальний процес.

В третьому кварталі робота КНГ була спрямована на безпосередню підготовку збірної команди до Кубка Європи, що відбувся у Львові 12-17 липня, а також на підготовку до Чемпіонату світу у Х'юстоні (США).

Останній, (третій) етап підготовки до Кубка Європи відбувся з 1-го по 10-те липня. По стандартизованих програмах контролю були заміряні показники спеціальної працездатності у 15 членів збірної команди. Командні результати тестувань представлені в таблиці 1 Додатку (3-й НТЗ).

Як відомо, на Кубок не приїхали ряд сильних команд (Росія, Німеччина, Польща та ін.), що суттєво знизило значущість цих змагань. Правда, були серйозні суперники – команди Турції, Молдови, Югославії, Білорусі та Вірменії. За даними тестувань, проведених на останньому етапі, команда України була підготовлена відмінно, показники ІВВ, ІКФП, ІШСП та ін. досягнули максимальних величин (див. табл. 1 Додатку, 3-й НТЗ). Всі члени команди ввійшли в фінал, де було завойовано 10 золотих та 2 срібні нагороди.

Разом з тим, на підготовку до Чемпіонату Світу спортсменам не залишалось достатньо часу. З 2 по 15 серпня в Кончі-Заспі проводився НТЗ по підготовці до цих змагань. Аналіз контрольних замірів спеціальної працездатності показав, що спортсмени втратили високий рівень

тренуваності, набутий на 2-му і, особливо, на 3-му етапах підготовки до Кубка Європи.

Нам удалося, не порушуючи тренувального процесу, двічі заміряти рівень спеціальної працездатності боксерів – в першій і другій половині НТЗ. Порівнюючи результати цих тестувань видно, що за час збору більшість показників спеціальної працездатності боксерів виросли, але цього зростання не було достатньо, щоб досягти рівня тренуваності збірної на 3-му етапі підготовки до Кубка Європи (Табл. 1 Додатку, 3, 4, 4а НТЗ).

З другої сторони, значне зростання показників спеціальної працездатності під час НТЗ перед Чемпіонатом світу свідчить про те, що загальне тренувальне навантаження на зборі було недостатнім. Як правило, на передзмагальному НТЗ, під впливом ударних навантажень показники спеціальної працездатності падають, щоб відтак, після зняття пресу навантажень, проявився кумулятивний тренувальний ефект, коли показники спеціальної працездатності досягають свого максимуму. В даному випадку цього не сталося, спортсмени передчасно набули спортивну форму, але нижчу за можливу.

Таблиця 2

Основні показники спеціальної працездатності збірної команди України  
Перед Кубком Європи і Чемпіонатом Світу 1999 р.

(Показники працездатності перед Кубком Європи прийнято за 100%)

Назва змагань	П	О	К	А	З	Н	И	К	
	К-8	F-8	КФП	К-40	F-40	ПЛП	ІІ ШСП	F	ГЕК -2
Кубок Європи	59	4737	470	238	17312	444	945	2,85	1,69
%	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Чемпіонат Світу	56	4272	430	229	15237	448	878	2,68	1,48
%	95,6	90,2	91,5	96,5	88	100,9	93	94	87,6

Можна зробити висновок, що підготовка до Чемпіонату світу була проведена невдало, матеріали КНГ не були використані для вчасної корекції тренувального процесу. Таке відношення до праці цілого колективу

науковців КНГ, виконаної, практично, на громадських засадах, робило нашу подальшу співпрацю досить проблематичною. І це при тому, що розроблена нами система діагностики рівня тренуваності боксерів вважається вітчизняними і зарубіжними науковцями з боксу кращою в світі.

Про високу інформативність використовуваних методик контролю можна ще раз пересвідчитись, аналізуючи таблицю 3, в якій представлені показники спеціальної працездатності у боксерів, знятих за тиждень до змагань.

Таблиця 3

Показники спеціальної працездатності у збірної команди України в залежності від успішності змагальної діяльності на Чемпіонаті світу 1999 р., м. Хюстон, серпень 1999 р.

№ п.п	Вага	Прізвище, І.	Дата	Серед. сила	Градiєнт	Швид. Витр. ІГЛН	Швид. смл. Прац. ВНІСЯ	І ПР
1.		<b>Призери і чвертьфіналісти</b>						
2.	53	Сидоренко В.	14,08	3,19	1,88	380	855	16,31
3.	59	Боднар Є.	14,08	-	-	490	1108	21,32
4.	75	Федчук А.	14,08	2,47	1,41	513	704	12,09
5.	78	Трофімов О.	14,08	2,86	1,63	652	1085	19,58
6.		<b>Середнє X</b>		<b>2,84</b>	<b>1,64</b>	<b>509</b>	<b>938</b>	<b>17,32</b>
7.		<b>%</b>		<b>107%</b>	<b>119,7%</b>	<b>120,3%</b>	<b>108,8%</b>	<b>111,6%</b>
8.		<b>Решта команди</b>						
9.	50	Кирюхін О	14,08	-	-	407	941	15,64
10.	54	Озаринський Г.	14,08	3,08	1,81	439	790	15,34
11.	62,5	Сердюк І.	14,08	2,89	1,53	414	808	15,89
12.	63	Сенченко В.	14,08	2,64	1,68	401	1084	20,13
13.	72	Цуркан А.	14,08	2,47	1,30	526	889	13,68
14.	97	Лазебник В.А.	14,08	2,17	0,52	352	665	12,41
		<b>Середнє X</b>		<b>2,65</b>	<b>1,37</b>	<b>423</b>	<b>862</b>	<b>15,51</b>
		<b>%</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Як видно з таблиці 3 призери і чвертьфіналісти цих змагань по деяких показниках перевершують решту команди на 19-20%.



За результатами тестувань на третьому етапі підготовки до Кубка Європи тренерам збірної було рекомендовано звернути увагу на таких боксерів: передусім, Є.Боднара, В.Сенченко, С.Доценко, О.Трофімова, О.Кирюхіна, братів Сидоренко, А.Котельника та інших спортсменів, які володіють високим енергетичним потенціалом.

Основний висновок, який можна зробити із аналізу зібраної інформації – багатоетапна підготовка до Кубка Європи виявилась найбільш ефективною. Її слід взяти за основу, за модель, при підготовці до Олімпіади в Сіднеї.

В грудні місяці були проведені досліджень стану спеціальної працездатності у членів збірної команди України за програмою ПМО, які будуть представлені у наступному підрозділі.

**4-й рік Олімпійського Циклу.** Основними змаганнями першої половини 2000 року був Чемпіонат Європи з боксу. В процесі підготовки до цих змагань колективом КНГ були ще раз перевірені тренувальні концепції підготовки членів національної команди до ХХУП-их Олімпійських Ігор.

Комплексна наукова група провела планові обстеження спортсменів на всіх основних НТЗ 2000 року, які проводились перед змаганнями різних рангів. Сюди відносяться:

5. НТЗ ПМО (поглиблений медичинський огляд) 20-24.ХП.1999 р.
1. НТЗ перед міжнародними турнірами 21.01-1.02. 2000 р;
2. НТЗ перед матчовими зустрічами з командою Куби 12-15.03. 2000 р;
3. НТЗ перед Чемпіонатом Європи 1-10.05. 2000 р.
4. НТЗ перший етап безпосередньої підготовки до Олімпіади в Сіднею. 20-31.07. 2000 р.(Заросляк)
5. НТЗ другий етап безпосередньої підготовки до Олімпіади в Сіднею. 7-21.08. 2000 р. (Алушта)
6. НТЗ третій етап безпосередньої підготовки до Олімпіади в Сіднею. 28-31.08. 2000 р. (Конча Заспа).

Обстеження проводилось з використанням сучасних комп'ютеризованих методик хронодинамометрії та нейрохронометрії, якими обстежувались кращі боксери України на протязі останніх 6-ти років. Дана особливість дозволяє порівнювати ефективність тренувального процесу при підготовці до змагань різного рангу і різних років.

Нижче приведена командна (Додаток 2) та індивідуальна (Додаток 3-6) динаміка показників спеціальної працездатності боксерів у спортсменів, які завоювали ліцензії на участь в Олімпіаді, незалежно від їх участі чи неучасті у поточних змаганнях.

Тренування в останньому році Олімпійського циклу носило характер двомезоциклової підготовки – до чемпіонату Європи в Тампере і до Олімпійських Ігор в Сіднеї.

Як бачимо з індивідуальних таблиці готовності, гросмейстерські бали перед чемпіонатом Європи показала ціла група боксерів: це – брати Сидоренки, С.Данильченко, С.Сулейманов, А.Котельник, В.Сенченко, О.Зубрихін, О.Яценко. Близько до них підійшли С.Доценко і А.Федчук.

За даними попередніх досліджень КНГ, рівень підготовленості боксерів перед чемпіонатом Європи був оптимальним. Команда в основному досягнула високого рівня тренуваності. Модель підготовки до цього чемпіонату було рекомендовано взяти за основу на етапі безпосередньої підготовки до Ігор ХХУІ Олімпіади (хоча в цих змаганнях по різних причинах прийняло участь тільки половина боксерів-ліцензентів).

Відмінним від підготовки до чемпіонату Європи було те, що етап безпосередньої підготовки (БП) до Ігор починався з НТЗ в горах, на базі Заросляк в Карпатах. Даному НТЗ передували важкі змагальні бої в Москві, на матчевій зустрічі 4-х (Росія, Україна, Казахстан, Узбекистан), де спортсмени провели по 2-3 бої. Перерва між змаганнями і НТЗ була досить короткою – 4-5 днів. Тому основною метою НТЗ було психічне і фізичне відновлення, заліковування одержаних травм і підтримання фізичних

кондицій. В порівнянні із попереднім планом, даний збір, замість “базового етапу” перетворився у віднолювально - підтримуючий. Короткий збір (10 днів) в умовах середньогіря не дав змоги планувати щось інше.

Другий етап БП проводився в Алушті, 7-21 серпня, після короткого періоду реакліматизації, коли повинен був проявитись ефект попереднього тренування в умовах середньогіря. З таблиць 2-5 Додатку (4-й та 5-й НТЗ) видно, що на цьому етапі БП в Алушті індивідуально і в цілому командою досягнені високі показники спеціальної працездатності.

На початку третього етапу БП, який почався в Конча-Заспі (28-31.УШ) і був продовжений під Сіднеєм, відмічено певне падіння показників спеціальної працездатності, яке викликано занадто великими тренувальними і психічними навантаженнями. Враховуючи той факт, що до змагань залишалось ще не менше 2-х тижнів, науковцями КНГ було рекомендовано радикально знизити об’єми навантажень для проявлення кумулятивного тренувального ефекту на початок Олімпійського турніру. Наскільки це удалось, інструментально не підтверджено (КНГ залишилась у Львові), хоча вдалий виступ українських боксерів на Олімпіаді свідчить про досягнення ними вищої спортивної форми в потрібний час і в потрібному місці.

### **2.1. Динаміка психічних параметрів працездатності боксерів в останніх мезоциклах Олімпійської підготовки.**

Цікаво прослідити за динамікою напруженості сенсомоторної сфери у боксерів-ліцензійників в процесі підготовки до Олімпіади (див. Додаток, табл. 1, та 6). - Неспівпадання середнього показника НСС в табл. 1 (107) з середнім показником НСС в табл. 6 (104,3) виникло тому, що першому випадку середнє вираховувалось із усіх учасників НТЗ, а в другому – тільки із учасників – Олімпійців (хоча різниця не є суттєвою).

Аналіз вищевказаних таблиць дозволяє стверджувати, що оптимальний показник напруженості сенсомоторної сфери – НСС для команди в цілому знаходиться десь в діапазоні 100-110 балів. При цьому, для кожного

спортсмена існує свій індивідуальний оптимальний показник НСС. Його значне покращення, як і значне погіршення свідчить в першому випадку про недостатнє попереднє заміру навантаження, а в другому випадку – про його надмірність.

Проаналізуєм з цих позицій динаміку індивідуальних показників НСС напередодні Олімпіади у майбутніх учасників (див. Табл. 6 Додатку).

Сидоренко Валерій – елементи перенапруження; Сидоренко Володимир - динаміка оптимальна; Данильченко С. – динаміка близька до оптимальної; Сулейманов С. – явне перенапруження; Котельник А. – динаміка оптимальна; Сенченко В. і Доценко С. – динаміка близька до оптимальної; Зубрихін О. – явне перенапруження ; Федчук А. – динаміка оптимальна; Яценко О. – елементи перенапруження; Мазикін О. – динаміка оптимальна.

Як бачимо, оптимальна динаміка НСС в цілому збігається із ефективністю змагальної діяльності учасників Олімпійського турніру. Звичайно, показники напруження сенсомоторної сфери слід розглядати комплексно, разом із показниками динаміки спеціальної працездатності а також із врахуванням факторів жеребу і суддівства.

Не менш цікавими виявились співставлення всіх параметрів психічної працездатності, знятих на другому етапі БП із результатами Олімпійського турніру (Додаток 7). Виявилось, що по всіх 9-ти параметрах середні результати замірів виявились кращими у майбутніх призерів Сіднею.

Серед сенсомоторних реакцій найбільш значимою перевагою призерів Сіднею перед рештою команди є показники точності “Повільної антиципації з перешкодою” – ПАП – на 98%, “Складної антиципації з перешкодою” – САП – на 68%, “Середньої помилки антиципації” – ХПА – на 86% та НСС – на 86%. Очевидно, вони зберегли точність сенсомоторних реакцій ближче до оптимального рівня.

### 3. Порівняння параметрів спеціальної підготовленості олімпійців Атланти і Сіднею

Наші попередні дослідження, зроблені на контингенті боксерів-ліцензентів напередодні Олімпіади в Атланті, дозволили співставити рівень підготовленості наших боксерів-олімпійців на ХХУП і ХХУІ Іграх.

Користуючись нашими архівами, ми співставили де-які показники спеціальної працездатності, які використовувались комплексною науковою групою для контролю підготовки до Олімпіади в Атланті 1996 року, і які були використані при підготовці до чемпіонату Європи 2000 року. Це вже згадувані показники ІКФП, ІГЛП, ІІ ШСП, а також ІПР –інтегральний індекс потужності роботи в тестах. Результати співставлень показали досить обнадійливі результати (див.Табл. 4).

**Таблиця 4**

Показники спеціальної працездатності у членів збірних команд України – учасників Олімпіади в Атланті 1996 р. і учасників Чемпіонату Європи в Тампере 2000 р.

Ранги змагань:		ІКФП	ІГЛП	ІІ ШСП	І ПР
Олімпіада в Атланті	X	465	405	865	16,01
	%	100%	100%	100%	100%
Чемпіонат Європи в Тампере	X	515	453	968	17,20
	%	110,7%	111,8%	111,9%	107,4%

З таблиці видно, що середній рівень підготовленості українських боксерів – олімпійців Сіднею на 10-12% переважає рівень підготовленості олімпійців Атланти (див. Табл.4). Враховуючи той факт, що рівень спортивної науки і практики не стоїть на місці, і що в цілому підготовленість боксерів в Світі за 4 міжолімпійські роки виросла десь на 5%, можна було сподіватись на вдалий виступ боксерів України на Олімпіаді в Атланті, що і сталося.

В цілому, аналізуючи динаміку спеціальної працездатності боксерів-ліцензійників в першій половині 2000 року, можна стверджувати, що модель підготовки до Чемпіонату Європи виявилась оптимальною і привела до

значного росту рівня підготовленості спортсменів, який перевищує більш ніж на 10% рівень спеціальної працездатності членів команди України - учасників Олімпіади в Атланті.

Для підтвердження інформативності обраних методик, нами були співставлені результати тестів, зняті у боксерів на заключному етапі підготовки до Чемпіонату Європи із результатами, показаними на цих змаганнях. Першу групу склали результати тестувань майбутніх чемпіонів і призерів (4 чол.), а другу – решта команди (8 чол.). Середні результати тестувань, показані боксерами, що не увійшли в число призерів були прийняті за 100%. Із даної таблиці видно, що результати тестувань боксерів-чемпіонів і призерів по всіх показниках перевищують результати боксерів, що не увійшли в півфінал. При цьому, по деяких показниках різниця становить більше 30% - 40%! (Див. табл. 5).

Таблиця 5

Показники спеціальної працездатності у членів збірної команди України перед чемпіонатом Європи, співставлені з результатом змагань . Травень 2000 р.

№	Вага	Прізвище, І.	Лівий з боку	Серед. сила	ГЕК-2	ІКФ II	ІГЛ II	ПШС II	І ШР
<b>Чемпіони і призери</b>									
1	49	Сидоренко Вал.	3,72	3,66	2,29	660	472	1131	21,78
2.	52,2	Сидоренко Вол.	3,65	3,41	2,57	700	351	1051	16,84
3.	68,5	Бражник Вал.	2,30	2,10	1,40	396	468	837	16,35
4.	76	Зубрихін Олекс.	2,61	2,78	1,79	476	460	936	16,29
		<b>Середнє</b>	<b>3,07</b>	<b>2,99</b>	<b>2,01</b>	<b>557</b>	<b>438</b>	<b>989</b>	<b>17,81</b>
		<b>%</b>	<b>119%</b>	<b>113%</b>	<b>143%</b>	<b>135%</b>	<b>124%</b>	<b>129%</b>	<b>122%</b>
<b>Решта команди</b>									
1	55	Озаринський Г	2,93	3,13	1,57	394	376	770	15,08
2.	59	Макалатія Георг	2,77	2,75	1,36	384	444	828	16,43
3.	62,5	Світличний Дм.	2,79	2,92	1,51	460	222	682	14,37

Таким чином, розроблена нами хронодинамометрична система діагностики рівня підготовленості боксерів ВК дозволяє отримувати об'єктивні кількісні оцінки стану різних сторін підготовленості боксерів. Систематизований архів даних показників (з 1995 року), створений на основі наших досліджень, дозволяє порівнювати стан підготовленості ведучих спортсменів і національних команд за різні роки.

#### 4. Планування індивідуальних модельних характеристик спеціальної підготовленості боксерів та їх реалізація.

Аналіз динаміки спеціальної працездатності у боксерів – ліцензійників в першій половині 2000 року (див. таблиці 3,4,5 Додатку), показав, що більшість спортсменів “освоїли” рубіж 1000 балів (II ШСП), який свідчить про високий рівень спеціальної підготовленості боксера. Позитивним є і те, що четверо спортсменів – брати Сидоренки, С.Данильченко і В.Сенченко поставили свої особисті рекорди по цьому показнику напередодні Чемпіонату Європи.

Виходячи із індивідуальних досягнень спортсменів в контрольних тестах, які були показані за попередні етапи, нами була розроблена орієнтовна таблиця результатів, які повинні були досягнуті спортсмени на другому етапі БП (НТЗ в Алушті).

Таблиця 6

Заплановані і виконані індивідуальні показники спеціальної працездатності на 2-му етапі безпосередньої підготовки до Ігор XXУП Олімпіади (НТЗ в Алушті)

№	Прізвище, ім'я	Вага	ІКФП	ІКФП	ІГЛП	ІГЛП	II ШСП	II ШСП
			план	виконано	план	виконано	план	виконано
1.	Сидоренко В.	48	650	684	450	491	1100	1185
2.	Сидоренко В.	51	650	641	450	588	1050	1229
3.	Данильченко	54	650	629	600	700	1300	1329
4.	Сулейманов	57	550	460	550	647	1050	1107

Таблиця 6

Заплановані і виконані індивідуальні показники спеціальної працездатності на 2-му етапі безпосередньої підготовки до Ігор ХХУП Олімпіади (НТЗ в Алушті)

№	Прізвище, ім'я	Вага	ІКФП	ІКФП	ІГЛП	ІГЛП	ІІ	ІІ ШСП
			план	виконано	план	виконано	план	виконано
1.	Сидоренко В.	48	650	684	450	491	1100	1185
2.	Сидоренко В.	51	650	641	450	588	1050	1229
3.	Данильченко	54	650	629	600	700	1300	1329
4.	Сулейманов	57	550	460	550	647	1050	1107
5.	Котельник А.	60	550	584	550	629	1050	1214
6.	Сенченко В.	63,5	700	507	500	600	1100	1107
7.	Доценко С.	67	500	337	550	442	1000	779
8.	Зубрихін О.	75	650	526	500	422	1100	948
9.	Федчук А	81	500	592	500	714	1000	1306
10	Яценко О.	91	650	470	500	390	1050	859
11	Мазикін О.	+91	300	193	350	267	650	460
	<b>Х</b>		<b>577</b>	<b>511</b>	<b>500</b>	<b>535</b>	<b>1041</b>	<b>1047</b>

Як видно з таблиці, деяким спортсменам, які досягнули високого рівня тренуваності по спеціалізованих тестах, можна було на останніх етапах переключити увагу із спеціально-функціональної підготовки на техніко-тактичну, психологічну та інші види підготовки (брати Сидоренки, С.Данильченко, А.Котельник, А.Федчук). Не освоїли заплановані рубежі С.Доценко, О.Зубрихін, О.Яценко, О.Мазикін.

Правда, по даних КНГ, для боксерів обох важких категорій результати тестувань спеціальної працездатності слід перемножити на коефіцієнти 1,15 і 1,35 відповідно. Але і в цьому випадку, підвищення рівня спеціальної працездатності в майбутньому для О.Мазикіна є дуже актуальним.



Для підтвердження інформативності наших методик для визначення рівня тренуваності боксерів ВК ми знову співставили результати виступу на Олімпіаді в Сіднею із показниками тестувань на 2-му етапі БП (див. Табл. 7)

Таблиця 7

Показники спеціальної працездатності (середнє двох замірів на 2-му етапі БП) у членів збірної команди України перед Олімпіадою в Сіднею, співставлені з результатом змагань.

№	Вага	Прізвище, І.	Дата	Се-ред. сила	КФП	ШІВ	ПЛ П	І ІШСП	ІПР
<b>Призери Олімпіади</b>									
1	53,5	Сидоренко Вол.	8.08.	3,18	559	5,65	568	1122	21,92
2.	56,5	Данильченко С.	26.07.	3,41	629	7,07	700	1329	25,38
3.	61,5	Котельник А.	7.08.	2,96	553	6,27	620	1174	22,87
4.	68,5	Доценко С.	7.08.	2,73	316	4,05	406	723	14,42
5.	78,5	Федчук А.	7.08.	2,65	560	5,40	653	1213	19,09
		<b>Середнє</b>		<b>2,98</b>	<b>523</b>	<b>5,69</b>	<b>589</b>	<b>1112</b>	<b>20,73</b>
		<b>%</b>		<b>111</b>	<b>114</b>	<b>128</b>	<b>129</b>	<b>121</b>	<b>121</b>
<b>Решта команди</b>									
1.	52	СидоренкоВал.	8.08.	3,45	593	4,18	421	1020	19,57
2.	59	Сулейманов С.	7.08.	2,55	460	5,86	647	1107	19,63
3.	65,5	Сенченко В.	7.08.	2,89	507	5,79	600	1107	19,89
4.	77	Зубрихін О.	7.08.	2,75	526	4,18	422	948	16,99
5.	88	Яценко О.	8.08.	2,45	470	3,90	390	859	16,04
6.	100	Мазикін Олексій	8.08.	2,07	189	2,85	267	456	10,56
		<b>Середнє</b>		<b>2,69</b>	<b>457</b>	<b>4,46</b>	<b>458</b>	<b>916</b>	<b>17,11</b>
		<b>%</b>		<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Як і в попередніх співставленнях, показники спортсменів, які не ввійшли в півфінал, прийнято за 100%. З таблиці видно, що призери Олімпіади перевершують своїх колег із решти команди в першу чергу по показниках 40-секундного тесту – на 29% (ПЛПТ) і на 28% (ШІВ). Цей факт

ще раз підтверджує значення швидкісної витривалості для ефективності змагальної діяльності боксерів.

### **5. Напрямок удосконалення підготовки збірних команд України з боксу в наступному Олімпійському циклі**

Досвід участі команди України з боксу на Олімпійських Іграх в Атланті показав, що до наступної Олімпіади слід готувати повністю оновлену команду. Ніхто з наших учасників олімпійського турніру в Атланті не прийняв участь на змаганнях в Сідней. Очевидно, така сама ситуація, або близька до неї, буде на Олімпіаді в Афінах. По різних причинах, перш за все через перспективи значної кар'єри в професіональному боксі, збірна команда втрачає Олімпійський склад. Тому пошуки найближчого та віддаленого резерву повинні проводитись постійно, з перших днів нового Олімпійського циклу.

З метою підсилення зацікавленості спортсменів та їх тренерів підвищенням рівня спеціальної працездатності боксерів, слід офіційно ввести в практику роботи збірних команд кваліфікаційні нормативи по тестах, опробованих КНГ - тест "8сек" і тест "40 сек" (КФП, ПЛП, ІШСП).

Для підвищення працездатності боксерів збірної команди рекомендується регулярно, не менше одного разу на рік проводити НТЗ в умовах гірсько клімату. Тренування в горах є цілком природнім засобом підвищення рівня тренуваності спортсменів. Необхідно освоювати спортивну базу Заросляк для специфіки тренувань боксерів. При цьому, оптимальне перебування в умовах середньогіря становить не менше 2-х і не більше 3-х тижнів.

Тренерам збірної команди, в умовах напружених тренувань перед відповідальними змаганнями, на заключних етапах рекомендується сміливіше знімати об'єми навантажень, для проявлення у боксерів кумулятивного тренувального ефекту. Особливо, коли будуть такі рекомендації від науковців КНГ.

Необхідно залучати працівників КНГ до практичної роботи із командою так, як це було зроблено в 2000 році, - не менше, як до 6 НТЗ в річному макроциклі.

### Література

**Волков В.М.** Управление предсоревновательным состоянием спортсмена. // Современный Олимпийский спорт: Тезисы докладов международного научного конгресса. - КГИФК, 1993. - С. 244.

**Джерояв Г., Худалов А.** Предсоревновательная подготовка боксеров. - М., "Физкультура и Спорт", 1971. -178 с.

**Киселев В.А.** Воспитание специальной скоростно-силовой выносливости боксеров. // - Олимпийский бокс сегодня: Тезисы докладов международного научного симпозиума. -Госкомспорт СССР. - М., 1989. - С.52.

**Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

**Репников П.Н.** О выносливости в боксе. // Актуальные вопросы подготовки боксеров. Информ. Бюллетень. - Выпуск 3, МГП «Ринг», М., 1991. - С. 34-49.

**Савчин М., Савчин О., Мизерский М.** Система измерения боксерских ударов. //Современный Олимпийский спорт: Тезисы докладов международного научного конгресса. - УНУФВИС, Киев, 1997. - С. 104.

**Савчин М., Антонов С., Остьянов В., Савчин О.** Реакция антиципации как один из показателей состояния специальной физической подготовленности боксеров. // Современный Олимпийский спорт: Тезисы докладов международного научного конгресса. - УНУФВИС, Киев, 1997. - С. 103.

**Савчин М.П., Антонов С.О.** Спеціальна працездатність боксерів в анаеробних умовах тренувальної діяльності. // ФК і спорт – важливий фактор

виховання особистості та зміцнення здоров'я населення – Тези звітної науково-практич. конференції викладачів і –ту за 1993 рік. - ЛДДФК, Львів, 1994. – С. 83-84.

**Савчин М.П., Кличко В.В.** Система тестов для оцінки рівня тренуваності у боксерів високої кваліфікації. // Наука в Олімпійському спорті. – № 2, 2000. – С. 23 - 30.

## Додаток 1

Динаміка спеціальної працездатності у збірній команді України на НТЗ 1999 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею

№ п/п	Показники спеціальної працездатності	ПМО Конча Заспа 21-24.ХП 1998 р.	Установчий збір. Конча Заспа, 9-15. 02. 1999 р.	Підготовка до Кубка Європи, другий етап Конча Заспа 12-19.06. 1999 р.	Підготовка до Кубка Європи, третій етап Ів.Франківськ, 2-5. 07. 1999 р.	Підготовка до Чемпіонату світу в Хюстоні, перший замір.3-5.08. 1999 р.	Підготовка до Чемпіонату світу в Хюстоні, другий замір.12-14.08. 1999 р.	ПМО (олімпійці і кандидати) Конча Заспа 21-24.ХП 1999 р.
	№№ НТЗ	3	1	2	3	4	4а	5
1	ІВВ	6,95	7,35	7,23	7,95	6,25	7,61	6,82
2	ІКФП	379	388	382	470	339	430	391
3	ІГЛП	391	353	256	444	371	448	380
4	ІПР	15,22	14,56	13,99	13,91	13,81	16,24	14,40
5	ІШІСП	761	741	739	945	711	879	777
6	Відносна сила F-1	2,89	2,89	2,70	2,85	2,42	2,68	2,64
7	ГЕК-2	1,51	1,56	1,46	1,69	1,52	1,48	1,51
8	Напруженість СС	108	84,5	105	-	87,8	-	107

## Додаток 2

Динаміка спеціальної працездатності у ліцензійної команди України на НТЗ 2000 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею

№ п / п	Показники спеціальної працездатності	ПМО Конча Заспа 20-24.ХІІ 1999 р.	Підготовка до міжнародних турнірів. Конча Заспа, 21.01-1.02 2000 р.	Підготовка до матчевих зустрічей з Кубою. Івано-Франківськ, 12-15.ІІ.00.	Заклуч. етап підготовки до Чемпіонагу Європи Конча Заспа, 28.ІУ-10.У.2000 р.	Перший етап безпосередньої підготовки. Заросляк, 20-31 УП. 2000 р.	Другий етап безпосередньої підготовки. Алушта, 7-21 УШ. 2000 р.	Третій етап безпосередньої підготовки. Конча Заспа, 28-31 УШ. 2000 р.
	№№ НТЗ	5	1	2	3	4	5	6
1	ІВВ	7,75	7,13	7,77	8,43	8,84	8,76	7,90
4	ІКФП	453	418	462	517	502	478	452
8	ІГЛП	398	391	382	454	543	508	461
9	ІПР	15,59	14,38	16,00	16,43	19,62	18,52	16,50
10	ІШСП	852	800	828	971	1055	986	914
11	Відносна сила F-1	2,75	2,68	2,96	2,87	3,05	2,83	2,71
12	ГЕК-2	1,64	1,65	1,95	1,77	1,69	1,61	1,54
	Напруженість СС	104,3	80,1	-	103	-	152	-

Додаток 3

Динаміка індивідуальних показників спеціальної працездатності ІКФП у боксерів – ліцензійників збірної команди

України на НТЗ 2000 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею

№ п / п	Прізвище, ім'я.	ПМО Конча Заспа 20-24.ХП 1999 р.	Підготовка до міжнародних турнірів. Конча Заспа, 21.01-1.02 2000 р.	Підготовка до матчевих зустрічей з Кубою. Івано-Франківськ, 12-15.Ш.00.	Заключ. етап підготовки до Чемпіонату Європи Конча Заспа, 28.1У-10.У.2000 р.	Перший етап безпосередньої підготовки. Заросляк, 20-31 УП. 2000 р.	Другий етап безпосередньої підготовки. Алушта, 7-21 УШ. 2000 р.	Третій етап безпосередньої підготовки. Конча Заспа, 28-31 УШ. 2000 р.
	Умовні №№ НТЗ	5	1	2	3	4	5	6
1	Сидоренко Валерій	577	273	413	660	460	593	586
2	Сидоренко Володим.	435	435	656	700	655	559	471
3	Данильченко Сергій	390	390	390	717	629	626	492
4	Сулейманов Сервін	540	482	551	469	460	460	404
5	Котельник Андрій	570	494	534	534	499	553	493
6	Сенченко В'ячеслав	513	337	415	793	530	507	363
7	Доценко Сергій	435	507	312	377	354	316	258
8	Зубрихін Олександр	437	651	412	476	399	526	333
9	Федчук Андрій	470	419	419	456	597	560	498
10	Яценко Олексій	-	-	689	349	394	470	810
11	Мазикін Олексій	160	188	188	154	193	189	267
	<b>Х</b>	<b>453</b>	<b>418</b>	<b>462</b>	<b>517</b>	<b>470</b>	<b>478</b>	<b>452</b>

Додаток 4

Динаміка індивідуальних показників спеціальної працездатності ПЛП у боксерів – ліцензійників збірної команди України на НТЗ 2000 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею

№ п / п	Прізвище, ім'я.	ПМО Конча Заспа 20-24.ХП 1999 р.	Підготовка до міжнародних турнірів. Конча Заспа, 21.01-1.02 2000 р.	Підготовка до матчевих зустрічей з Кубою. Івано-Франківськ, 12-15.Ш.00.	Заключ. етап підготовки до Чемпіонату Європи Конча Заспа, 28.1У-10.У.2000 р.	Перший етап безпосередньої підготовки. Заросляк, 20-31 УП. 2000 р.	Другий етап безпосередньої підготовки. Алушта, 7-21 УШ. 2000 р.	Третій етап безпосередньої підготовки. Конча Заспа, 28-31 УШ. 2000 р.
	Умовні №№ НТЗ	5	1	2	3	4	5	6
1	Сидоренко Валерій	369	285	331	472	408	421	586
2	Сидоренко Володим.	285	285	295	351	599	568	471
3	Данильченко Сергій	401	401	401	704	700	700	492
4	Сулейманов Сервін	489	525	525	486	647	647	404
5	Котельник Андрій	616	568	465	465	586	620	493
6	Сенченко В'ячеслав	474	444	298	368	520	600	363
7	Доценко Сергій	453	453	522	530	573	406	258
8	Зубрихін Олександр	352	396	437	460	441	422	333
9	Федчук Андрій	391	391	391	461	700	653	498
10	Яценко Олексій	-	-	373	462	487	390	810
11	Мазикін Олексій	141	163	163	239	267	267	267
	<b>Х</b>	<b>397</b>	<b>391</b>	<b>382</b>	<b>454</b>	<b>539</b>	<b>508</b>	<b>452</b>



Додаток 5

Динаміка індивідуальних показників спеціальної працездатності І І ШСП у боксерів – ліцензійників збірної команди України на НТЗ 2000 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею

№ п / п	Прізвище, ім'я.	ГМО Конча Заспа 20-24.ХП 1999 р.	Підготовка до міжнародних турнірів. Конча Заспа, 21.01-1.02 2000 р.	Підготовка до матчевих зустрічей з Кубою. Івано-Франківськ, 12-15.ІІ.00.	Заклуч. етап підготовки до Чемпіонату Європи Конча Заспа, 28.ІУ-10.У.2000 р.	Перший етап безпосередньої підготовки. Заросляк, 20-31 УП. 2000 р.	Другий етап безпосередньої підготовки. Алушта, 7-21 УШ. 2000 р.	Третій етап безпосередньої підготовки. Конча Заспа, 28-31 УШ. 2000 р.
	Умовні №№ НТЗ	5	1	2	3	4	5	6
1	Сидоренко Валерій	946	478	744	1131	868	1020	1095
2	Сидоренко Володим.	720	720	951	1051	1254	1122	987
3	Данильченко Сергій	790	790	790	1421	1329	1329	1088
4	Сулейманов Сервін	1029	1007	1007	954	1107	1107	601
5	Котельник Андрій	1186	1062	999	999	1085	1174	952
6	Сенченко В'ячеслав	987	781	713	1161	1050	1107	794
7	Доценко Сергій	960	960	834	907	927	723	725
8	Зубрихін Олександр	789	1047	849	936	940	948	664
9	Федчук Андрій	810	810	810	917	1297	1213	997
10	Яценко Олексій	-	-	1062	810	881	859	1323
11	Мазикін Олексій	301	351	351	393	460	456	526
	<b>Х</b>	<b>852</b>	<b>800</b>	<b>828</b>	<b>971</b>	<b>1018</b>	<b>916</b>	<b>914</b>

Динаміка індивідуальної напруженості сенсомоторної сфери (НСС) у боксерів – ліцензійників збірної команди України на НТЗ 2000 року в процесі підготовки до Олімпіади в Сіднею

№ п / п	Прізвище, ім'я.	ПМО Конча Заспа 20-24.XII 1999 р.	Підготовка до міжнародних турнірів. Конча Заспа, 21.01-1.02 2000 р.	Підготовка до матчевих зустрічей з Кубою. Івано-Франківськ, 12-15.III.00.	Заключ. етап підготовки до Чемпіонату Європи Конча Заспа, 28.1У-10.У.2000 р.	Перший етап безпосередньої підготовки. Заросляк, 20-31 УП. 2000 р.	Другий етап безпосередньої підготовки. Алушта, 7-21 УШ. 2000 р.	Третій етап безпосередньої підготовки. Конча Заспа, 28-31 УШ. 2000 р.
	Умовні №№ НТЗ	5	1	2	3	4	5	6
1	Сидоренко Валерій	98	98	-	224	-	194	-
2	Сидоренко Володим.	53,7	53,7	-	99,4	-	80	-
3	Данильченко Сергій	169	203	-	113	-	179	-
4	Сулейманов Сервін	183	45,6	-	72,5	-	290	-
5	Котельник Андрій	34,1	39	-	43,2	-	79,4	-
6	Сенченко В'ячеслав	111	68,4	-	170	-	123	-
7	Доценко Сергій	79	53,2	-	103	-	-	-
8	Зубрихін Олександр	73,4	74,9	-	132	-	249	-
9	Федчук Андрій	119	119	-	49	-	60,6	-
10	Яценко Олексій	-	-	-	72,3	-	186	-
11	Мазикін Олексій	106	55,1	-	54,5	-	80,7	-
	<b>X</b>	<b>104,3</b>	<b>80,1</b>	-	<b>103</b>	-	<b>152</b>	-

Додаток 7

Параметри психічної працездатності, отримані 7-21 серпня 2000 р. (Другий етап безпосередньої підготовки до Олімпіади в Сіднею) і співставлені з результатами змагальної діяльності на Олімпіаді.

№	Ва- га	Прізвище, ім'я	Дата	ПА	ПАП	ША	ШАП	СА	САП	ХА	ХПА	НСС
<b>Призери Сіднею</b>												
1	54	Сидоренко Володим.	9.08.00	114	160	114	188	102	142	110	53	<b>80</b>
2	56,5	Даньчельченко Сергій	9.08.00	240	180	200	264	228	156	222	65	<b>179</b>
3	61,5	Котельник Андрій	9.08.00	156	64	94	88	122	148	124	41	<b>79,4</b>
4	68,5	Доценко Сергій	2.05.00	86	120	167	138	159	114	173	36	<b>103</b>
5	78,5	Федчук Андрій	9.08.00	142	144	166	142	135	108	147	17	<b>60,6</b>
		X		<b>147</b>	<b>133</b>	<b>148</b>	<b>164</b>	<b>149</b>	<b>133</b>	<b>155</b>	<b>42</b>	<b>100,4</b>
		%		<b>151</b>	<b>198</b>	<b>127</b>	<b>146</b>	<b>146</b>	<b>168</b>	<b>139</b>	<b>186</b>	<b>186</b>
<b>Решта команди</b>												
6	51,5	Сидоренко Валерій	9.08.00	254	370	238	274	324	321	272	51	<b>194</b>
7	59	Сулейманов Сервін	9.08.00	325	180	222	291	264	130	270	116	<b>290</b>
8	65,5	Сенченко В'ячеслав	9.08.00	171	199	141	237	175	226	162	58	<b>123</b>
9	77	Зубрихін Олександр	9.08.00	312	254	318	246	319	262	316	62	<b>249</b>
10	88	Яценко Олексій	9.08.00	166	360	146	235	262	258	191	95	<b>186</b>
11	100	Мазикін Олексій	9.08.00	104	220	63	152	94	148	87	86	<b>80,7</b>
		X		<b>222</b>	<b>264</b>	<b>188</b>	<b>239</b>	<b>239</b>	<b>224</b>	<b>216</b>	<b>78</b>	<b>187</b>
		%		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

---

Підписано до друку 23.11.2000 р. Формат 60х90/16.  
Ум. друк. арк. 1,1. Обл.-вид. арк. 1,1.  
Тираж 100. Зам. 364.

---

Видавництво "Науковий світ"  
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.  
03150, м. Київ-150, вул. Горького, 51, оф. 1211.  
227-01-89, 294-71-27, 419-38-44