

слідження структури фізичної підготовки юних боксерів 12-13 років (n=31). Для обробки результатів досліджень використані методи математичної статистики, в тому числі факторний аналіз (табл.1).

Таблиця 1

**Факторна структура фізичної підготовленості юних боксерів 12-13 років**

№	Фізичні здібності	Фактори	
		1	2
1	Швидкість	0.833	0.144
2	Швидкісна витривалість	0.724	0.471
3	Швидкісно-силові	0.817	0.083
4	Сила	-0.547	0.582
5	Спритність	0.182	0.646
6	Витривалість	-0.017	0.719
7	Гнучкість	-0.061	-0.567
	Сумарне навантаження змінних	2.222	1.844

Проведений аналіз свідчить, що структура фізичної підготовленості юних спортсменів містить два фактори. Перший фактор виділений як "швидкісно-силовий", в якому найбільшу вагу мають показники сили та швидкості. У другому факторі досить чітко виділяються показники витривалості (0.719) та спритності (0.646), що дає нам підстави оцінювати його як "координаційну витривалість".

Якщо розглядати та аналізувати ці дані з позиції побудови навчально-тренувального процесу, то слід говорити про найбільш ефективне співвідношення засобів вибіркового тренувального навантаження. Можна припустити, що на першому місці у фізичній підготовці боксерів 12-13 років будуть вправи, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, а на другому - координаційної витривалості.

Таким чином, на початковому етапі спортивної підготовки доцільно викорисовувати комплексний метод, який дозволяє в єдності виховувати фізичні здібності і навчати техніці рухів юних боксерів.

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ СИСТЕМИ КОМПЛЕКСНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

КЛІЧКО ВОЛОДИМИР

*Переяслав-Хмельницький державний пед. інститут ім. Г.С.Сковороди*

Одним з основних компонентів системи управління багатолітньої підготовкою спортсменів є педагогічний контроль (Г.В.Олександрова, В.Ю.Волков, Ю.Т.Чихачев, 1985)

Ю.В.Верхошанський, 1988; В.А.Запорожанов, 1984, 1989; М.А.Годік, 1980; В.М.Заціорський, 1980; В.С.Келлер, В.М.Платонов, 1993; В.М.Платонов, 1981, 1991; В.П.Філін, 1974 та інші), за даними якого здійснюється корекція всіх сторін навчально-тренувального та змагального процесів.

Педагогічний контроль має практичну значущість і використовується майже у всіх видах спорту, в тому числі і у боксі (І.П.Дегтярьов, 1979; Е.В.Калмиков, 1982; В.А.Плахтєнко, Ю.М.Блудов, 1973; В.П.Снігірьов, 1972; З.М.Хусяйнов, 1982 та інші).

Слід зауважити, що в практиці боксу найбільший ефект коекції тренувальних та змагальних навантажень досягається за допомогою комплексного контролю.

Дослідники пропонують різні програми для контролю навчально-тренувального процесу боксерів, в яких використовуються різноманітні тести та інструментальні методи вимірювання.

Зміст комплексного контролю та діагностики підготовленості боксерів за думкою М.П.Савчина, В.Н.Остьянова, А.А.Нікітенко, В.С.Лабіна, А.Г.Кочура (1984) повинен включати вимірювання трьох груп компонентів тренування спортсменів.

В першу групу вимірювань автори включають фізіологічні показники - комплекс сенсомоторних реакцій з основою на реакції антиципації. Друга група складається з параметрів, які характеризують спеціальну працездатність і вимірюються за допомогою приладу авторської конструкції "Спудерг-2". Показники, які характеризують технічну підготовленість спортсмена, включені до третьої групи вимірювань.

Комплексний контроль рекомендують (І.П.Дегтярьов, А.В.Гуськов, 1984) впроваджувати окремо як у процес загальної так і спеціальної фізичної підготовки боксерів. Загальну фізичну підготовку боксерів оцінюють за результатами бігу на 100 та 3000 метрів, штовхання ядра (4 кг.) лівою та правою рукою, згинання та розгинання рук в упорі, підтягування на жердині, стрибки у довжину з місця.

Для вимірювання спеціальної фізичної підготовленості боксерів використовується універсально-ударна платформа, обладнана лічильником ударів, реєстрації імпульсу сили та сили ударів, лічильником часу досягнення максимуму сили. Вимірювання на ударній платформі проводиться у трьох режимах: одноразові удари (правою-лівою), серія ударів за 5 с., 3-х хвилинний тест.

На основі спеціальних вимірювань (Г.В.Кургузов, 1984) рекомендується інтегральний підхід оцінки спеціальної фізичної підготовленості боксерів різних вікових груп та кваліфікації. Автором за показниками швидкості та сили серійних ударів, 15-секундного тесту та сили одноразових ударів оцінюється спеціальна фізична підготовленість.

Педагогічний контроль рекомендується впроваджувати не тільки в навчально-тренувальний процес, але і в змагальну діяльність (О.П.Фролов, І.В.Євстегніїв, 1984).

Проведений аналіз теорії та практики свідчать, що достатньо ефективно проводиться розробка системи багатолітнього педагогічного контролю тренувальної та змагальної діяльності боксерів.

Для контролю рекомендуються різноманітні тести та інструментальні прилади, розробка яких здійснюється за вимогами теорії вимірювання (М.А.Годік, 1980, 1988; В.Л.Уткін, 1978 та інші).

Однак розробка системи, в тому числі і системи педагогічного контролю, повинна базуватись не тільки на знаннях про діяльність об'єкту, але і на знаннях про функціонування та розвиток об'єкту, оскільки саме на ці процеси спрямований тренувальний та змагальний вплив. Проведений аналіз та попередні дослідження змісту початкової підготовки, особливостей психічного та біологічного розвитку юних боксерів-початківців свідчить, що комплексний педагогічний контроль на даному етапі повинен розроблятися з урахуванням вікових закономірностей розвитку організму, що зростає.

Однією з характерних особливостей цього віку є періоди статевої зрілості.

Наукові дані свідчать (Л.В.Волков, 1990, 1994), що в ці періоди спостерігається зниження біологічної надійності організму та психічної зрівноваженості підлітків. Ці зміни значно знижують загальну працездатність, збільшується ризик травмування.

Ці дані дозволяють стверджувати, що в зміст системи комплексного педагогічного контролю юних боксерів повинна бути внесена оцінка рівня розвитку вторинних статевих ознак та основних компонентів нервової системи: сили, зрівноваженості та рухливості.

Таким чином зміст такого контролю повинен складатись з трьох блоків: педагогічного, біологічного та психо-фізіологічного.

У зміст педагогічного блоку входять вимірювання, які дозволяють оцінити рівень фізичної та технічної підготовленості, біологічно-соматометричні вимірювання та візуальна оцінка рівня статевої зрілості, психо-фізіологічного стану нервової системи та її основних компонентів.

## ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА ЛИШНЯ ОЛЬГА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Підвищення ефективності тренувального процесу при використанні різноманітних форм організації фізичної підготовки ма