

11510.251

А 67 ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДОНЕЦЬ ОЛЕКСАНДР ВОЛОДИМИРОВИЧ

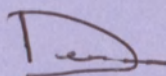
УДК 796.015.367.6.835

**СИСТЕМА КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ (БОКС, КІКБОКСИНГ)
НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Львів – 2015

Дисертацією є рукопис.
Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури,
Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Кіприч Сергій Володимирович,
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
адаптивної і масової фізичної культури

Офіційні опоненти : доктор наук з фізичного виховання та спорту,
старший науковий співробітник
Виноградов Валерій Євгенович,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України,
професор кафедри теорії і методики спортивної підготовки
та резервних можливостей спортсменів;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Лукіна Олена Володимирівна,
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури
і спорту,
доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

Захист відбудеться 28 травня 2015 року о 13 годині на засіданні
спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету
фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного
університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано “ 25 ” квітня 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. На початку XXI століття людство стоїть перед необхідністю більш детального вивчення багатьох галузей свого життя і діяльності з тим, щоб віднайти шляхи й засоби осучаснення найбільш важливих їхніх аспектів, урахування актуальних чинників впливу на соціальні, економічні, екологічні, медичні та інші важливі чинники особистісного й суспільного добробуту. Серед найважливіших сфер, що привертають увагу практиків і науковців, залишаються фізична культура і спорт, у тому числі олімпійський, що ставить перед людиною завдання дедалі досконалішої тренуваності.

З-поміж інших вагомих завдань удосконалення системи спортивної підготовки актуальним напрямом постає збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цій основі ефективності процесу спортивної підготовки. Це проявляється у збільшенні кількості змагальних днів і тривалості змагального періоду, кількості змагань, стартів, ігор, поєдинків (В. М. Платонов, 2004). Реалізація цього напрямку значуща для спортивних єдиноборств, зокрема боксу, де останнім часом не лише збільшилася кількість престижних змагань, але й з'явилася стійка тенденція до зміни структури самої змагальної діяльності.

У зв'язку з цим, щораз більшої ваги набуває ефективність тренувального процесу в тих структурних утвореннях річного циклу підготовки, у яких спортсмени здійснюють передзмагальну підготовку. Насамперед привертає увагу етап безпосередньої підготовки до змагання, який у річному циклі є ключовим щодо забезпечення готовності спортсменів до головних змагань сезону. При цьому на перший план виходить реалізація системи управління, яка містить планування, моделювання і прогнозування, відбір і орієнтацію на етапах багаторічної спортивної підготовки, та її контроль.

У спорті реалізація контролю як функції управління багато в чому залежить від вибору інформативних методів оцінювання тренувального процесу і стану спортсменів. Ефективність управління в єдиноборствах тісно пов'язана з умінням урахувати залежність загальновідомих критеріїв оцінювання від індивідуальних особливостей спортсмена. Суттєвим є те, що такі індивідуальні можливості проявляються в різноманітних складних сполученнях (В. В. Кличко, 2000; В. М. Заціорский, 2009), і це істотно ускладнює систему контролю і її реалізацію як функцію управління тренувальним процесом у єдиноборствах.

Актуальність вирішення цієї проблеми загострюється в передзмагальному і змагальному періодах підготовки спортсменів, коли особливу увагу привертає до себе необхідність оцінювання високоспеціалізованих компонентів спеціальної витривалості єдиноборців та урахування факторів, які визначають можливість реалізації наявного рухомого потенціалу. На можливості і водночас на складність вирішення зазначеної проблеми вказують провідні спеціалісти в спортивних єдиноборствах (В. А. Кисельов, 2006; М. П. Савчин, 2008; В. Н. Остьянов, 2011). На основі наявного емпіричного досвіду склалася думка про актуальність, можливість і необхідність обґрунтувати й розробити методичний підхід щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах з урахуванням

цільових настанов тренувального процесу в період безпосередньої підготовки до змагань.

Як відомо, основні напрями контролю визначаються компонентами структури спеціальної витривалості спортсменів (А. Ю. Дяченко, 2004). Ураховуючи це, єдиноборства належать до видів спорту, в яких рухова діяльність досягає субмаксимальної і вищої потужності. Тому в основі системи контролю, яка склалася в єдиноборствах, є оцінювання енергетичних процесів забезпечення спеціальної працездатності спортсменів. Водночас беруть до уваги, що біоенергетику поєдинку забезпечують переважно анаеробний-гліколітичний і креативнофосфатний режими роботи (В. Г. Богуславский, 1989; В. А. Кисельов, 2001; В. Е. Виноградов, Р. А. Рибачок, 2009). Установлено, що ці два компоненти відображають насамперед стан спеціальної працездатності в багатьох видах спортивних єдиноборств (В. А. Кисельов, 2006; М. П. Савчин, 2008; В. І. Філімонов, 2009; О. В. Лукіна, 2011). При цьому особливу увагу дослідники приділяють оцінюванню психічного стану спортсменів, а комплекс сенсомоторних реакцій розглядають як один із найважливіших показників тренуваності єдиноборців (М. П. Савчин, 1998; С. В. Кіприч, 2010; С. С. Горбачов, 2010).

Водночас, за даними літератури, на етапі безпосередньої підготовки до змагань виникає проблема реалізації функції контролю, оскільки в цей період на перше місце виходить оцінювання здатності організму до реалізації накопиченого потенціалу. Ця здатність пов'язана з реактивними властивостями організму, які забезпечують здатність швидко, адекватно й повною мірою реактивно реагувати на навантаження (В. С. Мищенко, 1990; Е. Н. Лисенко, 2005). Стає очевидним, що система контролю єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагання допускає оцінювання не лише показників працездатності спортсменів, але й тих сторін реактивних властивостей організму, які лежать в основі формування високого мобілізаційного потенціалу спортсменів у процесі тренувальної й змагальної діяльності (В. Е. Виноградов, 2010). Є всі підстави вважати, що інтегроване оцінювання працездатності спортсменів і реактивних властивостей організму дасть змогу не лише визначити рівень розвитку функціональних можливостей спортсменів, але й уточнити спеціалізовану спрямованість тренувального процесу з урахуванням оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу (Д. Д. Мак-Дугал, 1997). Це, вочевидь, дозволить не лише підвищити рівень спеціальної працездатності, але й збільшити здатність до його реалізації в процесі змагальної діяльності.

Отже, необхідність теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки нових засобів реалізації контролю як функції управління на етапі безпосередньої підготовки до змагання зумовила вибір теми нашого дослідження «Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на етапі безпосередньої підготовки до змагань». Розробка цієї моделі ґрунтується на інтегрованому оцінюванні працездатності спортсменів і функціонального забезпечення роботи з урахуванням оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до теми 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу

кваліфікованих єдиноборців» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0111U001723). Роль автора полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці контролю як функції управління підготовки спортсменів.

Мета дослідження – обґрунтувати й розробити методичний підхід, спрямований на вдосконалення системи контролю й засобів її реалізації в умовах підготовки кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати ступінь наукової розробки проблеми контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців.

2. Обґрунтувати напрями вдосконалення системи контролю на підставі аналізу функціональної підготовленості спортсменів, оцінювання їх працездатності і реакції організму на навантаження, спрямовані на розвиток компонентів спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

3. Виявити критерії ефективності контролю й засобів його реалізації на основі аналізу взаємозв'язку показників працездатності й реактивних властивостей кардіореспіраторної системи в умовах управління тренувальними та змагальними навантаженнями.

4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методичний підхід щодо реалізації контролю як функції управління для вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Об'єкт дослідження: система підготовки кваліфікованих єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Предмет дослідження: система контролю спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення. Загалом було проаналізовано 226 інформаційних джерел, що дало змогу оцінити стан досліджуваної проблеми, визначити рівень актуальності питань і запропонувати шляхи їх розв'язання у процесі дослідження, теоретично обґрунтувати мету й завдання роботи, здійснити аналіз та інтерпретувати результати власних досліджень.

2. Педагогічні спостереження застосовано для визначення рівня підготовленості спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Педагогічний експеримент проведено у природних умовах навчально-тренувального процесу єдиноборців.

3. Ергометричні і фізіологічні методи досліджень використано для визначення рівня підготовленості.

4. Методи математичної статистики дали змогу здійснити опрацювання результатів досліджень та інтерпретувати їх.

Наукова новизна :

- *уперше* теоретично обґрунтовано методичний підхід щодо реалізації контролю як функції управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Він ґрунтується на алгоритмі, спеціально організованій послідовності дій, яка дозволяє оцінити структуру спеціальної підготовленості спортсменів з урахуванням реакції організму на спеціальні навантаження і визначити на цій підставі засоби індивідуалізації спортивного тренування;

- *уперше* обґрунтовано систему контролю кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на основі аналізу зв'язку результатів спеціального тестування працездатності спортсменів і визначено індивідуальні параметри тренувальних навантажень з урахуванням цільових настанов етапу безпосередньої підготовки до змагань;

- *удосконалено* критерії оцінювання наявного потенціалу спортсменів в умовах безпосередньої підготовки до змагань. На основі комплексного оцінювання визначено кількісні та якісні характеристики спеціальної працездатності, реакції кардіореспіраторної системи й нейродинамічних властивостей спортсменів-єдиноборців, які визначають спрямованість тренувального процесу на збільшення реактивних властивостей організму і підвищення спеціальної підготовленості боксерів;

- *додовнено* теоретичні положення, присвячені вирішенню проблеми інтегрованого оцінювання зовнішніх і внутрішніх параметрів роботи як способу оцінювання і прогнозування тренувального ефекту на основі оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу;

- *удосконалено* дані про роль кардіореспіраторної системи та нейродинамічні властивості організму як інформативні критерії оцінювання ефективності адаптаційних процесів при розвитковій швидкісних якостей спортсменів і витривалості при роботі аеробного й анаеробного характеру.

Практичне значення роботи полягає в тому, що було розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес засоби визначення та використання якісних і кількісних показників тренуваності боксерів, кікбоксерів з урахуванням співвідношення «доза-ефект» впливу. Запропоновано структуру контролю й оцінювання підготовленості з урахуванням індивідуальних властивостей спортсменів, що дало можливість відкоригувати зміст і спрямованість тренувальних занять при підготовці до змагань, удосконалити структуру передзмагальної готовності спортсменів загалом.

Результати проведеного наукового дослідження можуть бути такі в практичній роботі тренерів з боксу та кікбоксингу в дитячо-юнацьких спортивних школах, а також у навчальному процесі спеціалізованих кафедр вищих навчальних закладів під час викладання таких дисциплін як «Теорія і методика обраного виду спорту», «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації».

Матеріали дисертаційної роботи впроваджено у практику підготовки збірної команди Полтавської області з боксу та кікбоксингу, до навчального процесу факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного

університету імені В. Г. Короленка (дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення в обраному виді спорту»), про що свідчать відповідні акти.

Особистий внесок автора полягає в самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, розробленні методики вдосконалення технічної майстерності боксерів та кикбоксерів, нагромадженні експериментального й теоретичного матеріалу, аналізі отриманих результатів.

У друкованих роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок дисертанта є повноцінним і пропорційним та полягає в теоретико-методичних узагальненнях, отриманні емпіричних даних, а також інтерпретації результатів дослідження.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та висновки апробовано на Всеукраїнській конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010), науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (2007–2012), а також на семінарах тренерів із боксу Полтавської області (2008–2009), VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» – (Дніпропетровськ, 2013)

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено у 12 публікаціях, серед яких 5 – у наукових фахових виданнях України та 1 – у іноземному періодичному науковому виданні, 6 – у матеріалах всеукраїнських наукових конференцій, методичних рекомендацій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, бібліографічного списку, практичних рекомендацій та додатків. Робота, викладена на 169 сторінках основного тексту, містить 10 таблиць, 17 рисунків, 2 додатки. Список опрацьованої літератури становить 226 джерел, 55 з яких – іноземні праці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження; розкрито новизну і практичну значущість роботи; описано особистий внесок автора, галузь апробації результатів досліджень; указано кількість публікацій.

Перший розділ роботи «Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань» присвячено теоретичному аналізу літературних джерел, розглянутих у дисертаційній роботі. Узагальнено дані щодо питань удосконалення підготовки й підготовленості спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Вивчено чинники, що впливають на вибір засобів і методів спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах. Установлено, що їх можна спрямувати на удосконалення компонентів забезпечення змагальної діяльності за рахунок реалізації системи контролю як функції управління.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що підґрунтям методики удосконалення підготовленості спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань стало керування внутрішніми й зовнішніми

сторонами навантажень, коли система спортивної підготовки орієнтована на відновлення та стимулювання здатності організму швидко, адекватно й повною мірою реагувати на змагальні навантаження. Важливою особливістю удосконалення підготовки в цей період є оптимізація співвідношення «доза-ефект» навантаження та визначення на цій підставі індивідуальних параметрів тренувальних занять.

Установлено, що існує потреба в розробленні засобів керування тренувальним процесом спортсменів-єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань на основі вдосконалення системи контролю, оцінювання індивідуальної реактивності спортсменів на змагальні навантаження й оптимізації на цій підставі тренувальних заходів стимуляційної спрямованості.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано й обґрунтовано систему взаємодоповнювальних методів дослідження, відповідних об'єктові, предмету, меті та завданням.

Організація досліджень. Дослідження проводилися упродовж 2007–2013 рр. у залі спортивного боксерського клубу «Локомотив» (м. Полтава), а також у кікбоксерському залі ПНПУ ім. В. Г. Короленка (м. Полтава).

На першому етапі (жовтень 2007 р. – серпень 2008 р.) вивчено й проаналізовано матеріали наукової та методичної літератури, пов'язані із застосуванням системи контролю кваліфікованими спортсменами, зокрема боксерами. Були визначені методи дослідження, які відповідали меті й завданням дослідження.

На другому етапі (вересень 2008 р. – березень 2009 р.) було проведено анкетування тренерів, щоб з'ясувати їхню думку щодо специфіки застосування контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагання. Розроблено концепцію, на основі якої створено модель контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

На цьому етапі був організований і проведений лабораторний експеримент, що передбачав доказ гіпотези шляхом зіставлення отриманих показників у результаті введення до системи контролю нового фактора – інтегрованої оцінки реакції кардіореспіраторної системи (КРС) спортсменів для оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу. У дослідженнях взяли участь 24 кваліфіковані спортсмени: 20 кандидатів у майстри спорту, 4 майстри спорту.

На третьому етапі (квітень 2009 р. – лютий 2011 р.) дослідження, на етапі безпосередньої підготовки до змагання в умовах тренувальної діяльності була визначено ефективність системи контролю. Також були встановлені особливості впливу спеціально дібраного тренувального заняття на спеціальну працездатність кваліфікованих боксерів у модельних умовах змагальної діяльності. У послідовному експерименті взяли участь 24 кваліфіковані боксери (20 кандидатів у майстри спорту, 4 майстри спорту).

У першому мікроциклі базового мезоциклу етапу підготовки спортсмени аналізували реакцію організму в процесі виконання планових тренувальних навантажень. У другому мікроциклі базового мезоциклу спортсмени використали тренувальне заняття з більшим навантаженням, яке мало найбільше співвідношення «доза-ефект» впливу. У першому мікроциклі передзмагального мезоциклу спортсмени використали спеціально дібрані тренувальні заняття зі значним середнім

навантаженням, що мають виражений ефект стимуляції реакції КРС. Кожен боксер проходив тестування в стандартних умовах двічі впродовж двох днів. При цьому проведення експерименту не передбачало зміни структури тренувального процесу в спеціально-підготовчому періоді спортивної підготовки кваліфікованих боксерів.

Четвертий етап (березень 2012 р. – червень 2013 р.) передбачав оформлення висновків роботи й розроблення практичних рекомендацій щодо використання експериментальної моделі контролю в спортивній діяльності кваліфікованих боксерів. Проведено обробку матеріалів наукової роботи.

Контингент – кваліфіковані спортсмени-єдиноборці, кандидати в майстри спорту, майстри спорту (n=27).

У змісті третього розділу «**Передумови формування системи контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагання спортсменів-єдиноборців**» обґрунтовано підстави для проведення досліджень, спрямованих на формування системи контролю на етапі безпосередньої підготовки до змагання кваліфікованих боксерів, кікбоксерів. Вони базуються на теоретичному аналізі методичних підходів до організації контролю в спорті (В. О. Запорожанов, 1988; М. П. Савчин, 1991, 2003; В. Н. Платонов, 2004; А. Ю. Дяченко, 2004) і поглядах респондентів – фахівців з теорії і методики підготовки в єдиноборствах.

У результаті проведеного аналізу встановлено таке:

✓ система контролю в боксі має спеціалізований характер. Вона ґрунтується на виборі засобів і методів комплексного оцінювання спеціальної працездатності й реакції організму на навантаження;

✓ спеціалізованим критерієм оцінювання підготовленості на етапі безпосередньої підготовки до змагання в боксі, кікбоксингу виступає контроль тих параметрів працездатності і функціонального забезпечення роботи, які встановлюють стимулювальний характер навантаження і спрямовані на збільшення здатності спортсменів до реалізації наявного потенціалу;

✓ узагальненим критерієм ефективності всієї системи контролю, який встановлює спеціалізовану спрямованість, і форми його проведення є оцінювання здатності організму швидко, адекватно й повною мірою реагувати на тестові, тренувальні і змагальні навантаження.

Такі цільові настанови формують спеціалізовану спрямованість контролю в боксі на етапі безпосередньої підготовки до змагання.

Подані положення в загалом формують цільову спрямованість досліджень. Вони дають змогу удосконалити систему контролю в тому напрямі, в якому вона забезпечує вирішення завдань етапу безпосередньої підготовки до змагань. Особливістю такої системи має бути узгодження розробленої системи контролю з можливостями практичної реалізації цієї системи на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

У четвертому розділі «**Системний підхід до організації контролю спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-єдиноборців**» подано теоретичне обґрунтування, результати практичного впровадження контролю й засоби реалізації його як функції керування тренувальним процесом на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Підґрунтям програми стали системні принципи теорії спорту, що визначають побудову тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Ураховано, що побудова тренувального процесу пов'язується з раціональним поєднанням даних оперативного, поточного та етапного контролю та визначенням спеціалізованої спрямованості й індивідуалізації навантажень спортсменів - єдиноборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань (В. М. Платонов, 2004).

За результатом оцінювання працездатності після застосування серії тестових завдань системи «Спудерг-10» встановлено рівень спеціальної працездатності спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів (n=27)

Показники	\bar{x}	S	CD
Тест «8 с»			
Удари, кількість	46,34	3,90	8,42
Тоннаж ударів, у. о.	2000,65	101,10	5,05
Потужність ударів, у.о. · кг · с ⁻¹	3,54	0,17	4,80
Коефіцієнт «вибухової» витривалості, у.о.	0,88	0,11	12,50
Індекс креатинфосфатної працездатності, у.о.	144,91	5,00	3,45
Тест «40 с»			
Удари, кількість	202,92	19,60	9,66
Тоннаж ударів, у.о.	6668,50	650,50	9,75
Потужність ударів, у.о. · кг · с ⁻¹	2,38	0,10	4,20
Коефіцієнт швидкісної витривалості, у.о.	0,63	0,04	5,60
Індекс гліколітичної працездатності, у.о.	125,35	10,70	8,54
Інтегральний індекс швидкісно-силової підготовленості, у.о.	270,17	29,10	10,77
Тест «3х3»			
Удари в першому 3-хвилинному періоді, кількість	195,95	15,20	7,76
Удари в другому 3-хвилинному періоді, кількість	198,74	20,00	10,06
Удари в третьому 3-х хвилинному періоді, кількість	210,08	25,60	12,19
Удари впродовж усього тесту, кількість	604,73	51,50	8,52
Тоннаж ударів в першому 3-хвилинному періоді, у.о	11512,00	921,70	8,01
Тоннаж ударів в другому 3-хвилинному періоді, у. о.	10779,50	256,02	2,38
Тоннаж ударів у третьому 3-хвилинному періоді, у. о.	10897,00	269,77	2,48
Тоннаж ударів упродовж усього тесту, у. о.	33188,50	283,53	0,85

За даними таблиці всі спортсмени мали досить високий рівень працездатності. При цьому відмінності коефіцієнтів варіацій (CV %) були в межах 1,9 % (середній показник трьох найбільш понижених CV) і 11,8% (середній показник трьох найбільш високих CV) (середній показник CV $8,1 \pm 2,4$ %). З одного боку, ці дані свідчать про однорідність групи спортсменів, а з другого – про наявність тенденції, при якій зберігаються індивідуальні відмінності працездатності за окремими показниками. Можна припустити, що в однорідній групі спортсменів ці відмінності пов'язані з поточним станом спортсменів, їхньою здатністю швидко, адекватно й

повною мірою, тобто реактивно, реагувати на навантаження. У зв'язку з цим проведено аналіз реактивних властивостей організму в процесі виконання стандартизованих тестових завдань і порівняння результатів такого аналізу з рівнем працездатності спортсменів.

Стійку тенденцію до індивідуальних відмінностей показників реакції КРС виявлено за показниками тренувального імпульсу ($CV > 15\%$), інтегрального показника, який характеризує величину реакції, час і інтенсивність навантаження (Д. Д. Мак-Дугал, 1998). Очевидно, що такі відмінності можуть впливати на характер функціонального забезпечення працездатності боксерів. Ці та подібні дані стають основою для проведення інтегрованого оцінювання працездатності (у процесі одного тестового завдання) з урахуванням реакції організму на спеціалізовані навантаження. Тут простежуються два напрями аналізу, які можуть посприяти збільшенню інформативності системи контролю спеціальної працездатності з урахуванням оцінки реактивних властивостей КРС. Перший напрямок – удосконалення системи контролю, спрямованої на оцінювання зміни працездатності спортсменів. Його реалізація пов'язана з інтегрованим аналізом показників спеціальної працездатності й індивідуальною оцінкою реакції КРС на тестові завдання. Другий напрям – удосконалення системи контролю для корекції структури тренувального процесу. Він ґрунтується на виборі оптимальних параметрів навантаження на основі оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу. Реалізація цього напрямку пов'язана з аналізом структури тренувального заняття, його тривалості й інтенсивності та визначенням навантаження з найбільш високим рівнем реакції КРС.

За поданими даними з'ясовано, що реакція організму на спеціалізовані навантаження має яскраво виражений індивідуальний характер. Відмінності кінетики реакцій свідчать про відмінності реактивних властивостей організму і, як наслідок, відмінності в можливостях реалізації навантаження. Очевидно, що відмінності реакції на тестові навантаження пов'язані з певним типом реактивності спортсменів (В. С. Мищенко, Е. Н. Лисенко, В. Е. Виноградов, 2007). Є всі підстави думати, що такі відмінності можуть проявлятися і при виконанні тренувального заняття (V. S. Mishchenko, M. M. Bulatova, 1993; А. Ю. Дяченко, 2004; В. Е. Виноградов, 2010; О. В. Лукіна, 2010). У зв'язку з цим, стає необхідним проведення спеціального аналізу, який дозволить би здійснити порівняльний аналіз параметрів тренувального заняття з урахуванням оцінювання реакції організму на запропоновану систему засобів. У такий спосіб буде обґрунтована можливість оптимізації реактивних властивостей організму і більш точного вибору на основі тренувальних навантажень, які мають найбільш високу стимуляційну спрямованість.

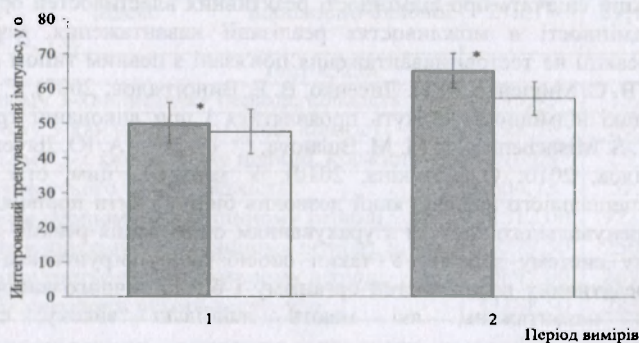
На підтвердження цього був проведений експеримент, під час якого в період виконання стандартизованого тренувального заняття здійснювався контроль за реакцією організму на навантаження. Тренувальне заняття було стандартизоване за тривалістю (40 хв) і мало спрямованість на розвиток швидко-силових якостей, витривалість при роботі аеробного й анаеробного характеру. Усього було використано три групи тренувальних занять, які мали відмінності за своєю структурою, кількістю виконаних прискорень і діапазоном зміни інтенсивності

навантаження. На цій основі були показані нові можливості вибору тренувальних занять, які мають найбільш високий реалізаційний ефект у результаті виконаних навантажень. Застосування методу оптимізації «доза-ефект» впливу дозволило виокремити заняття, ідентичні за спрямованістю і тривалістю, які мали найбільш виражений ефект реакції кардіореспіраторної системи.

У заняттях, спрямованих на розвиток швидкісних можливостей, показники тренувального імпульсу (інтегрованого показника реакції КРС) знаходилися в діапазоні від $21,5 \pm 1,2$ до $38,3 \pm 1,3$ у.о. ($p < 0,05$). У заняттях, спрямованих на розвиток витривалості при роботі аеробного характеру, діапазон середніх показників тренувального імпульсу становив від $48,5 \pm 1,1$ до $73,6 \pm 1,5$ у.о. ($p < 0,05$). У заняттях, спрямованих на розвиток витривалості анаеробного характеру, діапазон середніх показників реакції знаходився в межах від $76,0 \pm 1,4$ до $87,0 \pm 1,3$ у.о. ($p < 0,05$).

Установлено, що оптимізація співвідношення «доза-ефект» впливу при навантаженні різної спрямованості може сприяти відбору тих тренувальних занять, які при однаковій тривалості і спрямованості мали б найбільш виражений рівень реакції кардіореспіраторної системи. Ці заняття пов'язані зі структурою етапу безпосередньої підготовки до змагання. Відповідно до цього були дібрані тренувальні заняття різної спрямованості, які мали найбільш високу реакцію КРС на навантаження. Вони були рекомендовані для застосування в тренувальних мікроциклах на етапі безпосередньої підготовки до змагання.

У результаті індивідуалізації навантажень на основі реалізації контролю як функції керування тренувальним процесом на етапі безпосередньої підготовки до змагання збільшилися показники спеціальної працездатності і реакції нервової і кардіореспіраторної системи. Ці дані схематично подано на рис. 1.



■ – єдиноборці основної групи; □ – єдиноборці контрольної групи

Рис. 1. Відмінності показників інтегрованого тренувального імпульсу, зареєстрованого в єдиноборців до і після етапу безпосередньої підготовки до змагання: 1 – реєстрація показників КРС до етапу;

2 – реєстрація показників КРС після етапу;

* – відмінності показників статистично достовірні при $p < 0,05$

На рис. 2 подано показники інтегрованого тренувального імпульсу, що характеризує сукупність показників реакції КРС у відповідь на три трихвилинні раунди тестової роботи. З рисунка видно, що достовірні відмінності показників реакції були зареєстровані тільки у спортсменів основної групи до і після етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Усе викладене свідчить про вираженість реакції КРС при достатньому рівні відновлення. Така реакція КРС свідчить про більш високі реактивні властивості організму у відповідь на навантаження і, як наслідок, про формування більш високого рівня здатності організму до мобілізації та реалізації наявного потенціалу.

За результатами впровадження системи контролю зареєстровано достовірні відмінності показників, що характеризують складний компонент реакції антиципації ($p < 0,05$). Відсутність відмінностей показників простого компонента реакції антиципації, з одного боку, характеризує однорідність групи, з другого – характеризує залежність від індивідуальної схильності боксерів. Добре відомо, що зміни складного компонента реакції більшою мірою пов'язані з характером тренувальної діяльності і вибором режимів тренувального заняття, зорієнтованого на розвиток реактивних властивостей організму (А. Вігу, 1995).

Вплив ефектів функціональної підготовленості виявився більш значним щодо збільшення працездатності боксерів основної групи. Відповідні дані схематично подано на рис. 2.



Рис. 2. Зростання показників працездатності до і після етапу безпосередньої підготовки до змагання: 1 – інтегральний індекс креатинфосфатної працездатності; 2 – інтегральний індекс швидкісної підготовленості; 3 – кількість ударів упродовж тесту; 4 – тоннаж ударів упродовж тесту; * – відмінності між показниками контрольної і основної групи статистично достовірні при $p < 0,05$

Подані результати свідчать про збільшення працездатності боксерів упродовж етапу безпосередньої підготовки до змагання на тлі збільшення реакції КРС і психофункціонального забезпечення роботи боксерів.

Таким чином, можна констатувати, що реалізація контролю як функції управління дала змогу збільшити спеціальну працездатність і оптимізувати функціональний стан спортсменів перед змаганнями.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення одержаних результатів» показано, що у процесі дисертаційного дослідження було одержано три групи даних: такі, що підтверджують, доповнюють, і абсолютно нові.

Удосконалено дані про систему контролю як функцію управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів (В. О. Запорожанов, 1988; V. Saltin, 1996; В. Н. Платонов, 2004;), у тому числі в боксі (М. П. Савчин, 2003; V. Siric, S. Blazevic, 2008; В. Н. Остьянов, 2011). Підтверджувальними також вважаємо дані про закономірності перебігу процесів адаптації організму в умовах спеціалізованого тренування, спрямованого на стимуляцію працездатності й відновлювального процесу на етапі безпосередньої підготовки до змагання (В. В. Петрівський, 1976; J. Jacobs, 1983; Д. Л. Уилмор, D. Agmanini, 2000; В. Е. Виноградов, 2009); про роль кардіореспіраторної системи як провідного механізму формування сприятливої адаптації спортсменів (Т. Miyamoto, 1987; В. С. Мищенко, Е. Н. Лисенко, В. Е. Виноградов, 2007), у тому числі в процесі розвитку витривалості при роботі анаеробного характеру (V. Saltin, 1990; N. S. Wright, 1995; H. Tabata, 1997; V. L. Billat, 2001), зокрема в боксі (M. Bastian, 1998; R. Dyson, 2001; В. Н. Остьянов, 2011; О. В. Лукіна, 2014); про роль психологічного забезпечення спортивної підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагання (А. П. Лаптев, Б. Ф. Ломов, В. В. Медведєв, 1989).

Результати дослідження *доповнюють* теоретичні положення, присвячені проблемі інтегрованого оцінювання зовнішніх і внутрішніх параметрів роботи як способу оцінювання і прогнозування тренувального ефекту на основі оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу (Д. Д. Мак-Дагал, 1997; V. Billat, 1999), у тому числі при поєднанні аеробно-анаеробної спрямованості з вираженим силовим компонентом роботи, типовим для боксу (K. Zamrazil, 1999; J. P. McCarthy, 1995; N. S. Maxwell, 1996). Так, було показано, що інтегроване застосування експериментальних і традиційних засобів спортивної підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагання забезпечить більш високий адаптаційний ефект тренувального процесу. Отримані дані доповнюють зміст програми стимуляції працездатності в системі передстартової підготовки в єдиноборствах (А. М. Базеян, 1998; М. Е. Вилков, 2010; Р. А. Рибачок, 2010).

Новими є дані, необхідні для застосування комплексної програми контролю, яка передбачає оцінювання зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження і пропонує сумарне оцінювання стану спортсменів, визначення спрямованості тренувального процесу, корекцію програми тренувального заняття за рахунок вибору оптимального співвідношення «доза-ефект» впливу. Доведено, що використання такого підходу дасть змогу реалізувати контроль як функцію управління тренувальним процесом на етапі безпосередньої підготовки до змагання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою засобів оперативної стимуляції функціональних можливостей у нециклічних видах сучасного п'ятиборства у процесі програми змагань. Ці засоби мають бути розроблені на основі аналізу компонентів підготовленості й оцінювання термінових адаптаційних реакцій у кінному спорті і фехтуванні.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу спеціальної літератури встановлено, що в системі підготовки кваліфікованих боксерів існує дефіцит науково обґрунтованих підходів до реалізації контролю як функції управління на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Під час дослідження з'ясовано, що це пов'язано з відсутністю в процесі контролю обліку високоспецифічних факторів підготовленості до змагань спортсменів-єдиноборців. До них зараховують критерії оцінювання та сформовані на їх основі параметри тренувальних навантажень, спрямованих на збільшення мобілізаційного потенціалу на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

2. Установлено, що вдосконалення контролю як функції управління тренувальним процесом на етапі безпосередньої підготовки до змагання може бути реалізовано у двох напрямках.

Перший напрям вимагає удосконалення системи контролю, спрямованої на оцінювання зміни працездатності спортсменів. Реалізація цього напрямку пов'язана з інтегрованим аналізом показників спеціальної працездатності й індивідуальною оцінкою реакції кардіореспіраторної системи при виконанні тестових завдань.

Другий напрям передбачає вдосконалення системи контролю для корекції структури тренувального процесу. Він ґрунтується на виборі оптимальних параметрів навантаження на підставі оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу. Реалізація цього напрямку пов'язана з аналізом структури тренувального заняття, його тривалості й інтенсивності і з визначенням навантаження з найвищим рівнем реакції кардіореспіраторної системи.

3. На основі комплексного оцінювання працездатності боксерів і функціональних можливостей боксерів розроблено новий підхід до управління тренувальними навантаженнями на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Ґрунтуючись на методичному підході, визначено поточний стан спортсменів і параметрів тренувальних навантажень з урахуванням цільових настанов тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Виявлено критерії ефективності відбору на етапі безпосередньої підготовки до змагань. До них належить рівень працездатності спортсменів в умовах реалізації компонентів спеціальної витривалості боксерів та реакція організму на навантаження. Специфічні особливості реакції в період безпосередньої підготовки до змагань полягають у високому рівні кінетики і стійкості реакції кардіореспіраторної системи та нейродинамічних властивостей організму. Такі критерії визначають рівень реактивних властивостей організму, які, власне, характеризують мобілізаційний потенціал спортсменів.

4. Установлено значення показників реакції кардіореспіраторної системи для збільшення спеціалізованої спрямованості контролю й оцінювання працездатності спортсменів. З'ясовано взаємозв'язок працездатності спортсменів і її функціонального забезпечення. При цьому в роботі показано, що зміни реакції кардіореспіраторної системи можуть вважатися критерієм оптимізації тих сторін реактивних властивостей організму, які визначають здатність організму швидко,

адекватно й повною мірою, тобто реактивно, реагувати на навантаження, що є однією з умов формування мобілізаційного потенціалу спортсменів.

5. Визначено нові можливості вибору тренувальних занять, які мають найвищий реалізаційний ефект у результаті виконаних навантажень. Застосування методу оптимізації «доза-ефект» впливу дало змогу відокремити заняття, ідентичні за спрямованістю і тривалістю, які мали найбільш виражений ефект реакції кардіореспіраторної системи.

У заняттях, спрямованих на розвиток швидкісних можливостей, показники тренувального імпульсу (інтегрованого показника реакції КРС) знаходилися в діапазоні від $21,5 \pm 1,2$ до $38,3 \pm 1,3$ у.о. ($p < 0,05$). У заняттях, спрямованих на розвиток витривалості при роботі аеробного характеру, діапазон середніх показників тренувального імпульсу становив від $48,5 \pm 1,1$ до $73,6 \pm 1,5$ у.о. ($p < 0,05$). У заняттях, спрямованих на розвиток витривалості анаеробного характеру, діапазон середніх показників реакції коливався в межах від $76,0 \pm 1,4$ до $87,0 \pm 1,3$ у.о. ($p < 0,05$).

6. Оптимізація співвідношення «доза-ефект» впливу при навантаженнях різної спрямованості сприяє відбору тих тренувальних занять, які при однаковій тривалості і спрямованості мають найбільш виражений рівень реакції кардіореспіраторної системи. Ці заняття пов'язані зі структурою етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Відповідно до цього були дібрані тренувальні заняття різної спрямованості, які мали найбільш високу реакцію КРС на навантаження. Вони були рекомендовані для застосування в тренувальних мікроциклах на етапі безпосередньої підготовки до змагання.

Вираженість відмінностей реакції організму на односпрямовані навантаження свідчить про відмінності співвідношення «доза-ефект» впливу. Такі відмінності вказують про різні ефекти тренувального заняття, пов'язаного, передусім, з глибиною впливу навантаження на організм.

У процесі реалізації такого підходу були дібрані тренувальні заняття з великим навантаженням, спрямованим на збільшення функціональних можливостей спортсменів під час розвитку швидкісних якостей, витривалості при роботі аеробного й анаеробного характеру. Ці заняття переважно використовували в базовому мезоциклі етапу безпосередньої підготовки до змагання. Одночасно були дібрані тренувальні заняття зі значними навантаженнями, здебільшого мобілізаційної спрямованості. Їх використовували в передзмагальному мезоциклі етапу безпосередньої підготовки до змагання.

Застосування такого підходу вважається ключовим фактором індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-єдиноборців.

7. Реалізація контролю як функції управління дала змогу збільшити спеціальну працездатність і сформувані спеціалізовану спрямованість тренувального процесу на формування стану готовності спортсменів до змагань. Це підтверджено показниками тестування працездатності боксерів за допомогою системи «Спудерг» і оцінкою функціонального забезпечення роботи під час тестування.

При виконанні тесту «8 с» кількість ударів збільшилася на 9,4%; індекс креатинфосфатної працездатності – на 23%; інтегральний індекс креатинфосфатної працездатності – на 23% ($p < 0,05$). При виконанні тесту «40 с» кількість ударів

збільшилася на 9,0%; індекс гліколітичної працездатності – на 19,1%; інтегральний індекс швидкісної підготовленості – на 19,3% ($p < 0,05$). При виконанні тесту «3х3» кількість ударів у першому раунді збільшилася на 8,1%, у другому – на 8,8%, у третьому – на 7,1%; кількість ударів упродовж усього тесту – на 8,0%, тоннаж ударів у першому раунді – на 4,1%, у другому – на 7,4%, у третьому – на 7,3%, тоннаж ударів упродовж усього тесту збільшився на 6,2% ($p < 0,05$).

Зареєстровано вищий рівень показників реакції кардіореспіраторної системи. Відмінності показників тренувального імпульсу, зафіксовані при проведенні тесту «3х3» до і після етапу безпосередньої підготовки до змагання, становлять 23,2% ($p < 0,05$).

Зауважено більш високий рівень показників психомоторної функції спортсменів. Під час тестування з використанням методики «Діагностик-3» встановлено достовірне збільшення показників складного компонента реакції антиципації від 18,2 (швидка антиципація з перешкодами) до 35,7% (складна антиципація) ($p < 0,05$). За загальним напруженням сенсомоторної сфери відмінності становить 26,0% ($p < 0,05$).

Показники контрольної і експериментальної груп різняться за інтегральним індексом креатинфосфатної працездатності на 7,4%; за інтегральним індексом швидкісної підготовленості – на 4,9%; за кількістю ударів упродовж тесту «3х3» – на 2,6%; за тоннажем ударів упродовж усього тесту – на 2,7% ($p < 0,05$).

8. Обґрунтовано методичний підхід, який містить засоби управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах. Він становить собою алгоритм, який передбачає послідовну реалізацію взаємопов'язаних компонентів: оцінювання працездатності спортсменів з урахуванням функціонального забезпечення роботи перед етапом безпосередньої підготовки до змагання; визначення спеціалізованої спрямованості і критеріїв індивідуалізації тренувального процесу; формування системи тренувального заняття з урахуванням індивідуальної реактивності організму на тренувальні навантаження різної спрямованості; виокремлення в системі підготовки тренувальних занять, спрямованих на формування мобілізаційного потенціалу спортсменів; оцінювання спеціальної підготовленості з урахуванням сформованого мобілізаційного потенціалу спортсменів, в основі якого лежить високий рівень працездатності спортсменів, підкріплений здатністю організму швидко, адекватно й повною мірою реагувати на навантаження.

СПИСОК ПРАЦЬ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях України

1. Донець О. В. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців (бокс і кікбоксінг) / О. В. Донець, С. В. Кіприч // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 125–131. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

2. Донець О. В. Оцінка спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх сторін навантаження / О. В. Донець,

С. В. Кіприч, Р. Рибачок // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 2 (12). – С. 43–50. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

3. Донець О. В. Критерії інформативності про рівень розвитку фізичної якості гнучкості кікбоксерів на початковому етапі тренування / О. В. Донець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і здоров'я людини. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 50–56.

4. Донець А. В. Тренировочные средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе. / А. В. Донець, С. В. Киприч, О. А. Махди. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Д., 2013. – № 3. С. 48–55. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

5. Донець А. В. Совершенствование управлением тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. / А. В. Донець., С. В. Киприч., О. А. Махди // Физическое воспитание студентов. Х. – 2013. – № 6. С. 20–25. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

б) у закордонних періодичних виданнях за напрямом дисертації

6. Донець А. В. Реактивные свойства кардиореспираторной системы при нагрузках, направленных на совершенствование специальной выносливости квалифицированных боксеров. / А. В. Донець, С. В. Киприч, О. А. Махди // Pregatire profesionala antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate. – Chisinau : Editura USEFS, 2012. – № 11/3. – С. 35–42. – ISSN 1857 – 4114. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

в) у інших виданнях

7. Донець О. В. Контроль спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на перед змагальному етапі підготовки / О. В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. – Полтава, 2012. – Вип. 10. – С. 96–100. – (Серія «Педагогічні науки»).

8. Донець О. В. Психічна підготовка боксера до змагань / О. В. Донець // Освіта та здоров'я студентської молоді: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. студент. наук. практ. конф. — Полтава, 2009. — С. 179–187.

9. Донець О. В. Технологія тренувальних навантажень у єдиноборствах (кікбоксинг) / О. В. Донець, В. В. Донець // Здоров'я зберігаючи технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукр. студент. наук. практ. конф. — Полтава, 2011. — С. 234–239. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

10. Донець О. В. Тестування спеціальної працездатності в боксерів та кікбоксерів / О. В. Донець // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, валеології та оздоровчої-рекреаційної фізичної культури : зб. наук. пр. Регіон наук.-практ. конф. КДУ. – Кременчук, 2010. – С. 78–81.

11. Донець А. В. К вопросу оптимизации системы контроля спортсменов единоборцев на этапе подготовки к соревнованиям. / А. В. Донець, С. В. Киприч //

Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали IV Міжнар. елект. наук. практ. конф, – Одеса, 2013. – С. 112–116. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

12. Донец А. В. Формирование системы контроля спортсменов-единоборцев на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. / А. В. Донец, С. В. Киприч // наук. практ. журнал // Південного наукового центру НАПН України [Наука та освіта]. – № 4. – Одеса, 2013. – С. 123–125. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

АНОТАЦІЯ

Донець О. В. Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-сдиноборців (бокс, кікбоксінг) на етапі безпосередньої підготовки до змагань. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2015.

Дисертаційне дослідження присвячено вдосконаленню спеціальної підготовленості спортсменів-сдиноборців.

Установлено, що контроль як функція управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах становить собою систему, яка містить послідовну реалізацію взаємопов'язаних компонентів: 1) оцінювання працездатності спортсменів з урахуванням функціонального забезпечення роботи до етапу безпосередньої підготовки до змагання; 2) визначення спеціалізованої спрямованості і критеріїв індивідуалізації тренувального процесу; 3) формування системи тренувального заняття з урахуванням індивідуальної реактивності організму на тренувальні навантаження різної спрямованості. Виокремлення в системі підготовки тренувальних занять, спрямованих на формування мобілізаційного потенціалу спортсменів; 4) оцінювання спеціальної підготовленості з урахуванням сформованого мобілізаційного потенціалу спортсменів, в основі якого лежить високий рівень працездатності спортсменів, підкріплений здатністю організму швидко, адекватно й повною мірою реагувати на навантаження. Реалізація контролю дала змогу збільшити рівень реакції кардіореспіраторної системи на 23,2% ($p < 0,05$); психомоторної функції – від 18,2 (швидка антиципація з перешкодами) до 35,7% (складна антиципація) ($p < 0,05$). За загальним напруженням сенсомоторної сфери відмінності становили 26,0% ($p < 0,05$). Відмінності інформативних показників працездатності збільшилися від 2,6 до 7,4% ($p < 0,05$).

Ключові слова: контроль, спортсмени-єдиноборці, спеціальна працездатність, функціональні можливості.

АННОТАЦИЯ

Донец А. В. Система контроля специальной работоспособности спортсменов-единоборцев (бокс, кикбоксинг) на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2015.

Диссертационное исследование посвящено совершенствованию специальной подготовленности спортсменов-единоборцов.

Установлено, что контроль как функция управления тренировочным процессом квалифицированных спортсменов в единоборствах являет собой систему, которая включает последовательную реализацию взаимосвязанных компонентов: 1) оценку работоспособности спортсменов с учетом функционального обеспечения работы перед этапом непосредственной подготовки к соревнованию; 2) определение специализированной направленности и критериев индивидуализации тренировочного процесса; 3) формирование системы тренировочного занятия с учетом индивидуальной реактивности организма на тренировочные нагрузки разной направленности. Выделение в системе подготовки тренировочных занятий, направленных на формирование мобилизационного потенциала спортсменов; 4) оценку специальной подготовленности с учетом сформированного мобилизационного потенциала спортсменов, в основе которого лежит высокий уровень работоспособности спортсменов, подкрепленный способностью организма быстро, адекватно и в полной мере реагировать на нагрузку. Реализация контроля позволила увеличить уровень реакции кардиореспираторной системы на 23,2% ($p < 0,05$); психомоторной функции с 18,2 (скорая антиципация с препятствиями) до 35,7% (сложная антиципация) ($p < 0,05$). По общему напряжению сенсомоторной сферы отличия составили 26,0% ($p < 0,05$). Отличия информативных показателей работоспособности увеличились с 2,6 до 7,4% ($p < 0,05$).

Ключевые слова: контроль, спортсмены-единоборцы, специальная работоспособность, функциональные возможности.

ABSTRACT

Donets O. V. The monitoring system of special single combat athletes capacity (boxing, kick boxing) at the stage of immediate preparation for competitions. – Manuscript.

Thesis for acquisition a Candidate degree in Physical Education and Sports by specialty 24.00.01. – olympic and professional sports. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2015.

The dissertation is dedicated to improving a special preparation of single combat athletes. It is found out that the control as a function of management of training process of qualified single combat athletes is the system, which includes consistent implementation of inter related components: 1) the estimation of efficiency of athletes considering the functional support of work before the stage of immediate preparation for competition; 2) the determination of special focus and individualization criteria of training process; 3) the formation of the system of training lesson considering the individual reactivity of the body on training loads of different focus. Allocation the training lessons from the system of preparation. These lessons are directed to the formation of mobilization potential of

athletes; 4) the estimation of special preparation considering the formed mobilization potential of athletes, which is based on the high level of efficiency of athletes and the ability of the body to respond to loading quickly, adequately and fully. The new possibilities of the choice of training lessons are shown. They have the highest realizable effect as a result of performed loading. Using the method of optimization of "dose-effect" influence allowed to select lessons, which are similar in orientation and duration. They have the most expressed effects of reactions of cardiorespiratory system. In the lessons, which are directed to the development of speed possibilities, the indicators of training pulse (integrated indicator of reaction of CRS) were located in the range from $21,5 \pm 1,2$ s.u. to $38,3 \pm 1,3$ s.u. ($p \leq 0,05$). In lessons, which are directed to the development of endurance during the work of average indicators of training pulse is from $48,5 \pm 1,1$ s.u. till $73,6 \pm 1,5$ s.u. ($p \leq 0,05$). In lessons, which are directed to the development of endurance of anaerobic nature, the range of average indicators of reaction is from $76,0 \pm 1,4$ s.u. till $87,0 \pm 1,3$ s.u. ($p \leq 0,05$).

The realization of control allowed to increase the special efficiency and optimize the functional state of athletes before competitions. It is seen thanks to indicators of testing the efficiency of boxers with help of the system "Spuderg" and the estimation of functional support of work during the testing. The estimation was conducted by the way of comparative analysis of indicators before and after the stage of preparation the athletes of main group.

During the test "8 s" the number of hits increased by 9.4 % the index of creatine phosphate efficiency by 23%; the integral index of creatine phosphate efficiency – by 23 % ($p \leq 0,05$). During the test "40 s" the number of hits increased by 9,0 %; the index of glycolytic efficiency – by 19,1 %; the integral index of speed preparation – by 19,3 % ($p \leq 0,05$). During the text "3x3" the number of hits in the first round increased by 8,1 %, in the third one – 7,1 % ; the number of hits during all test – by 8,0 %, the tonnage of hits in the first round – by 4,1 %, in the second one – by 7,4 %, in the third one – by 7,3 %, the tonnage of hits during all test increased by 6,2 % ($p \leq 0,05$). Higher level of indicators of cardiorespiratory system's reaction was registered. The differences of indicators of training pulse, registered during the test "3x3" before and after the stage of immediate preparation for competition, were 23,2 % ($p \leq 0,05$). Higher level of indications of athletes' psychomotor functions was registered. During the testing with wing the method "Diagnostics-3" it was found out a significant increase of indicators of complex component of reaction of anticipation from 18,2 % (quick anticipation with obstacles). Hill 35,7 % (complex anticipation) ($p \leq 0,05$).

The differences were 26,0 % ($p \leq 0,05$) according to the general tension of sensoromotor area. The differences of indicators of control and experimental group were: the integral index of creatine phosphate efficiency – by 7,4 %; the integral index of speed preparation – by 4,9 %; the number of hits during the test "3x3" – by 2,6 % ; the tonnage of hits during all test – by 2,7 % ($p \leq 0,05$).

Keywords: control, single combat athletes, special capacity, functional possibilities.