

4517, 13
17 14

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

ПАЛАТНИЙ Артур Леонідович

УДК 796.071.5

**ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ І
СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ**

24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації
на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту



Київ - 2001

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор,

ВОЛКОВ Леонід Вікторович, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г.С. Сковороди, професор кафедри теорії і методик фізичного виховання

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор, ФІЛІЦІОВ Михайло

Михайлович, Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я;

доктор біологічних наук, професор, ПРИЙМАКОВ Олександр
Олександрович, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри біології людини

Провідна організація: Національний педагогічний університет


ім. М.П. Драгоманова, Міністерство освіти та науки України, м. Київ

Захист відбудеться « 28 » лютого 2001 р. о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26-829/01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ, вул. Фізкультури, 1)

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотечі Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий « 26 » січня 2001 р.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради,
доктор педагогічних наук



В.Д. Самушкін

0360



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Система планування багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменів ґрунтується на фундаментальних дослідженнях А.В. Верхошанського (1985), Л.П. Матвєєва (1977), М.Г. Озоліна (1970), В.М. Платонова (1977, 1997), головні положення яких знаходять практичне застосування у різних видах спорту.

Особливого значення дослідники і спортивна практика надають розробці даної проблеми у дитячому та юнацькому спорті (В.Г. Алабін, 1993; Л.В. Волков, 1998; М.Я. Набаткікова, 1995; В. П. Філін, 1987; Н. Sozanski, 1992; М. Турек, 1996 та ін.), яка обумовлена активним ростом і розвитком юних спортсменів.

Проведений аналіз свідчить про те, що значна кількість досліджень і методичних рекомендацій розроблені для практики етапу вищих досягнень як для побудови тренувального процесу протягом року, так і мікро- і мезоциклів, з яких він складається.

У теорії боксу аналогічні дослідження проведені І.П. Дегтярьовим, К.Н. Концевим, А.В. Гаськовим (1985), А.Г. Кочуром (1987), Ю.Б. Нікіфоровим, І.В. Вікторовим (1978). Що стосується планування тренувальних засобів у системі багаторічної підготовки боксерів, то наявні незначні наукові дані та методичні рекомендації.

Разом з цим необхідно зазначити те, що таке положення спостерігається не тільки у підготовці боксерів, але і в інших видах спортивних одиниць.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконані у відповідності зі зведеним планом НДР Міністерства у справах молоді та спорту України (проблема 1.2.1, номер держреєстрації 096U010518) і зведеним планом НДР Державного комітету України з фізичної культури і спорту на 1998-2000 рр. (проблеми 2.2.1, 2.2.9).

Мета і задачі дослідження. Теоретичний аналіз вітчизняної і закордонної літератури, досвід спортивної практики підготовки кваліфікованих боксерів дозволили поставити таку мету досліджень: розробити планування загальних і спеціальних тренувальних засобів на різних етапах багаторічної підготовки кваліфікованих боксерів.

Поставлена мета реалізувалася на підставі розв'язання таких задач:

- дослідити розвиток основних компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів на різних етапах багаторічної підготовки;

- вивчити взаємозв'язок і взаємодію компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів залежно від віку і спортивної кваліфікації;
- визначити співвідношення засобів загальної і спеціальної спрямованості у плануванні багаторічного навчально-тренувального процесу кваліфікованих боксерів.

Об'єкт дослідження - багаторічне планування навчально-тренувального процесу кваліфікованих боксерів.

Предмет дослідження - планування засобів загальної і спеціальної спрямованості на етапах базової підготовки й етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей кваліфікованих боксерів.

Наукова новизна. Розробка стратегії багаторічного планування загальної і спеціальної спрямованості вперше здійснена на підставі дослідження динаміки розвитку і взаємозв'язків основних компонентів, які істотно впливають на рівень підготовленості і результат змагальної діяльності.

Вперше вивчені темпи активності розвитку компонентів як загальних, так і спеціальних здібностей кваліфікованих боксерів на попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки, на етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей.

На підставі динамічних досліджень структури загальної і спеціальної підготовленості вперше отримані дані, які дозволяють визначитися у генеральному чиннику, частці впливу чинників на підготовленість кваліфікованих боксерів залежно від етапу багаторічної підготовки.

Визначена спрямованість у плануванні загальних і спеціальних засобів тренувального впливу, їхнє співвідношення залежно від етапу підготовки кваліфікованих боксерів.

Теоретична і практична значимість, рівень впровадження результатів досліджень. Проведеними дослідженнями встановлено, що процес багаторічного планування загальних і спеціальних засобів тренувального впливу може визначатися на підставі розвитку компонентів, які забезпечують високий рівень підготовленості спортсменів. Такий підхід дає можливість застосувати концепцію «сенситивних, критичних періодів» розвитку загальних і спеціальних здібностей спортсменів залежно від особливостей вікового розвитку і рівня спортивної підготовленості.

Застосування під час розробки багаторічного плану загальних і спеціальних тренувальних засобів, методів математичного аналізу, зокрема,

кореляційного і факторного, дозволили виділити головні компоненти тренувального впливу, їхнє раціональне співвідношення залежно від етапу підготовки, що відповідає концепції «переносу тренуваності».

Результати досліджень і їхніх висновків призначені для практичного застосування у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих боксерів, збірних команд міст, областей України під час планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості. Отримані дані можуть бути використані у навчальному процесі інститутів фізичної культури і факультетів фізичного виховання, про що свідчать акти впровадження.

Апробація роботи і декларація особистого внеску дисертанта у розробку наукової проблеми. Дослідження і їхні результати повідомлялися на II -ому Міжнародному конгресі «Сучасний олімпійський спорт» (Київ, 1997), II -ій і III -ій Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (м. Вінниця, 1996, 1998), Всеукраїнській конференції аспірантів у галузі фізичної культури і спорту (м. Львів, 1997).

Автором дисертаційної роботи проведений теоретичний аналіз, узагальнений досвід спортивної практики, розроблені методи, організовані і проведені педагогічні експерименти, здійснений їх аналіз і зроблені висновки.

Публікації. Результати досліджень опубліковані у матеріалах Міжнародних наукових і науково-практичних конференцій, Всеукраїнської конференції, журналах і збірках у галузі фізичного виховання і спорту.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація викладена на 185 сторінках, складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій і додатків. Бібліографія вміщує 167 джерел, цифрові матеріали відображені у 43 таблицях, 20 графіках і рисунках.

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Теоретичне підґрунтя планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Планування навчально-тренувального процесу є складовим елементом керування системою підготовки спортсменів, правила і принципи якої викладені у наукових працях Ю.В. Верхошанського (1985), Л.П. Матвеева (1977), М.Г. Озоліна (1970), В.М. Платонова (1977, 1997) та інших авторів.

Фахівці у галузі підготовки кваліфікованих боксерів (І.П. Дегтярьов, 1985; Є.В. Калмиков, 1982; А.П. Лаптев, В.Н. Лавров, П.Г. Левітан, 1973;

Ю.Б. Нікіфоров, І.Б. Вікторов, 1978 та ін.) зазначають, що у плануванні тренувальних засобів на етапах початкової та базової підготовки спостерігається перенесення методичних рекомендацій із дорослого боксу

Проведений теоретичний аналіз дозволяє припустити два шляхи розв'язання даної проблеми - побудова багаторічного плану на підставі концепції «сенситивних, критичних періодів» розвитку компонентів підготовленості (Л.В. Возков, 1977; А.А. Гужаловський, 1979, 1986) та концепції «переносу тренуваності» (В.М. Заціорський, 1969; М.Г. Озолін, 1970; В.М. Шатонов, 1977).

Методологія й організація дослідження. У проведених дослідженнях об'єкт вивчався як складна система, зміна якої формувалася у результаті закономірностей індивідуального розвитку і засобів тренувального та змагального впливу.

У процесі теоретичних та експериментальних досліджень застосовані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду спортивної практики, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження і тестування, методи математичної статистики й аналізу.

Під час проведення педагогічних експериментів у природних умовах використані такі методики: тестування, динамометрія, гоніометрія, рефлексометрія, хронодинамометрія.

Програмою досліджень передбачався вимір 18 показників спеціальної підготовленості боксерів і 8 - загальної фізичної.

У педагогічних експериментах взяв участь 91 кваліфікований боксер, який має спортивний стаж не менше 2,4 року, і навчається на попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки і на етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей.

Розвиток основних компонентів спеціальної і загальної спрямованості у багаторічній підготовці кваліфікованих боксерів. Реалізація концепції «сенситивних, критичних періодів» здійснена на підставі аналізу динаміки абсолютних значень, темпів етапного розвитку компонентів спеціальної і загальної підготовленості боксерів.

Проведений аналіз свідчить, що вивчені компоненти підготовленості боксерів проходять свій специфічний шлях розвитку залежно від віку, етапу підготовки спортсмена і рівня спортивної кваліфікації (рис. 1, 2).

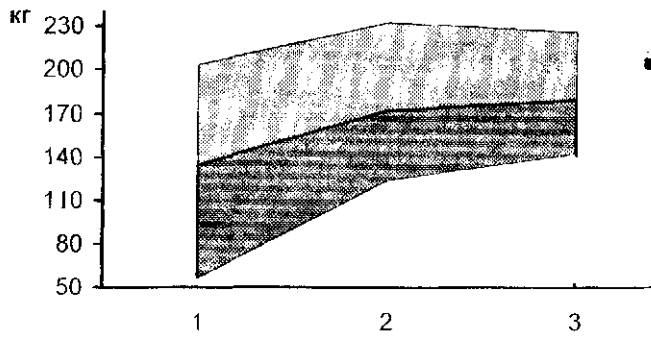




Рис. 1. Багаторічна динаміка показників сили удару правою прямою у боксерів на різних етапах підготовки.

Позначення:

-  - зона max показників;
-  - зона min показників;
- - X

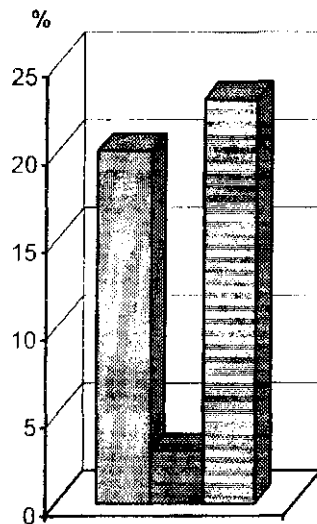





Рис. 2. Віковий темп розвитку (у %) сили удару правою прямою у боксерів на різних етапах підготовки

Позначення:

-  - з 14-15 до 16-17 років;
-  - с 16-17 до 18-20 років;
-  -Σ темпу багатоетапного розвитку

Спостерігаються періоди високого, середнього і низького темпів

розвитку загальних і спеціальних компонентів підготовленості боксерів.

Значне підвищення показників силових здібностей при ударах бічному, прямому, лівою та правою рукою відзначені у боксерів у віці від 14-15-ти до 16-17-ти років. Високі показники характерні і для сили серії ударів за 4 с і 8 с.

Діапазон темпу розвитку цих показників на даному етапі складає 20,0-40,0% за достовірного ($P < 0,05$) збільшення абсолютних значень, що дозволяє визнати даний віковий період чуттєвим і більш сприятливим для розвитку сили як одиночних ударів, так і серії ударів.

Доєть високі темпи розвитку відзначені за показниками індексів, які характеризують вибухову витривалість (24,0 %) і спеціальну працездатність (38,9 %).

На наступному етапі підготовки боксерів віком від 16-17-ти до 18-20-ти років високі і достовірні темпи розвитку (20,0-50,1 %) характерні для значень, які відбивають швидкість ударів у 2-ій серії за 4с та за 8с (табл. 1).

Динаміка розвитку компонентів загальної фізичної підготовленості боксерів також змінюється залежно від віку і етапу підготовки, а діапазон темпів розвитку дещо нижчий, ніж у показників спеціальної підготовленості, і складає 7,2-12,3 %.

Таблиця 1

Діапазон темпів розвитку (у %) компонентів спеціальної і загальної фізичної підготовленості боксерів різного віку й етапу підготовки

	Компоненти підготовленості	Від 14-15 до 16-17 років	Від 16-17 до 18-20 років
1	Сила та інтенсивність одиночних ударів	1,5 % - 29,8 %	-10,6 % - 50,9 %
2	Сила та інтенсивність серії ударів	0,0 % - 43,6 %	9,5 % - 32,8 %
3	Комплексні показники спеціальної підготовленості	1,0 % - 38,9 %	-1,0 % - 26,4 %
4	Компоненти загальної фізичної підготовленості	-12,3 % - 17,2 %	- 6,2 % - 10,7 %

Показники загальної фізичної підготовленості боксерів активно розвиваються на попередньому етапі базової підготовки (14-15 років), а найбільший і достовірний темп розвитку характерний для сили і швидко-силових здібностей. На наступних етапах цей темп дещо знижується, а в деяких випадках погіршується до - 6,2 %.

У розвитку спритності спостерігається стабілізація, а абсолютні значення ідентичні для боксерів різного віку і рівня спортивної підготовленості.

Зазначені особливості динаміки показників загальної і спеціальної підготовленості дозволяють деталізувати спрямованість засобів тренувального впливу, з огляду на критичні, сепситивні періоди компонентів, які визначають спортивну майстерність боксерів на різних етапах багаторічної підготовки.

Взаємозв'язок і взаємодія компонентів спеціальної і загальної спрямованості у структурі багаторічної підготовки кваліфікованих боксерів. Розробка багаторічного планування засобів загальної і спеціальної спрямованості боксерів як цілісної системи вимагає дослідження взаємозв'язків і взаємозалежності всіх компонентів, які обумовлені таким явищем спортивного тренування, як перенесення тренуваності.

Проведений аналіз кореляційних матриць загальної і спеціальної підготовленості боксерів, які навчаються на різних етапах багаторічної підготовки, свідчить про значні відмінності у структурних утвореннях, які характеризують взаємозв'язок компонентів як кількісного, так і якісного характеру (рис. 3).

Найбільш істотні зміни відбуваються у взаємозв'язках показників загальної і спеціальної підготовленості у боксерів віком 16–17-ти років під час переходу на етап спеціалізованої базової підготовки.

Зменшення якості взаємозв'язків і їхньої кількості, цілком ймовірно, пов'язане з побудовою навчально-тренувального процесу, значним збільшенням засобів спеціальної спрямованості. Разом з цим необхідно відзначити і біологічні зміни в організмі боксерів, які відбуваються у період завершального етапу статевої зрілості.

На етапі попередньої базової підготовки певний вплив у загальній структурі підготовленості боксерів здійснюють силові і швидко-силові здібності, швидкісна витривалість, швидкість і спритність. З компонентів

спеціальної підготовленості - абсолютна і відносна сила удару (прямий) бічний, градієнт ефективності лівою правою, сила 1-ої, 2-ої серії ударів і їхньої суми, а з комплексних показників - потужність ударів за 8 с.

Етап спеціалізованої базової підготовки характеризується не тільки змінами у взаємозв'язках, але і перерозподілом частки впливу компонентів у структурі підготовленості боксерів 16-17-ти років.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей у структурі спеціальної підготовленості силові здібності мають найвищий показник сумарної кореляції, що свідчить про значний вплив даної здібності на загальну і спеціальну підготовленість боксерів 18-20-літнього

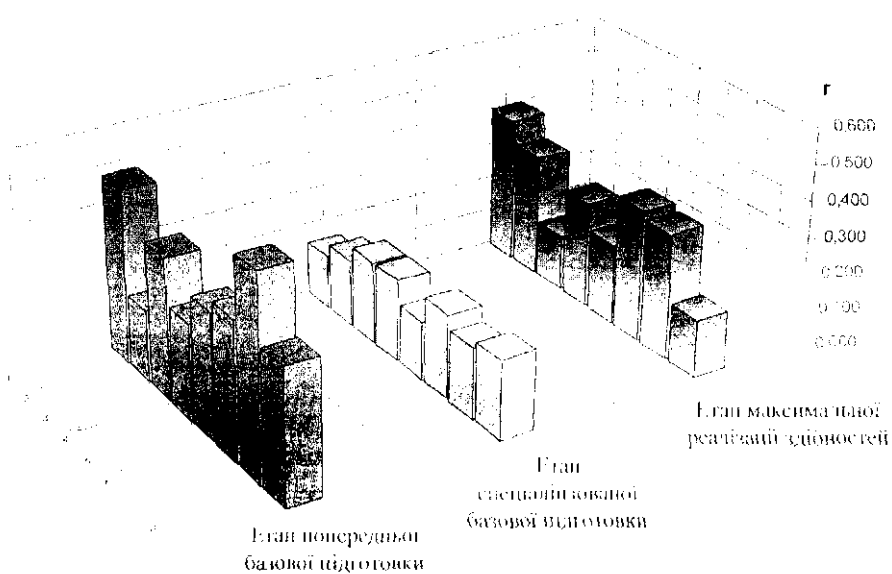


Рис. 3. Структура взаємозв'язків (r) показників одиночних ударів та компонентів загальної фізичної підготовленості боксерів

Позначення:

1. Динамометрія; 2. Динамометрія, 50 % макс.;
3. Стрибок вгору з місця; 4. Стрибок у довжину з місця
5. Нахил вперед; 6. Біг на 30 м; 7. Біг на 300 м;
8. Біг 15 м x 2

віку. Крім цього, відзначений і вплив показників швидкісних і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості.

У структурі спеціальної підготовленості боксерів високі кореляції мають такі значення: відносна сила бічного і прямого ударів, час між ударами лівою-правою, сила удару (передній) бічний і правою прямий.

Проведений аналіз дає підставу вважати, що зміст засобів загальної і спеціальної спрямованості, їхній взаємозв'язок змінюються залежно від етапу підготовки і віку боксерів. Результати дослідження дозволяють розглядати отримані дані з позиції концепції перенесення тренуваності, враховуючи їх під час розробки багаторічного планування навчально-тренувального процесу кваліфікованих боксерів.

Вибіркове планування тренувальних засобів у системі багаторічної підготовки боксерів.

Проведені дослідження динаміки розвитку основних компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів, особливості їхніх взаємозв'язків на різних етапах підтверджують доцільність використання у наших дослідженнях двох теоретичних концепцій - «критичних, сенситивних періодів» і «перенесення тренуваності».

З метою об'єктивного встановлення доцільності застосування однієї з двох концепцій планування тренувальних засобів у багаторічній підготовці боксерів був застосований факторний аналіз (рис. 4).

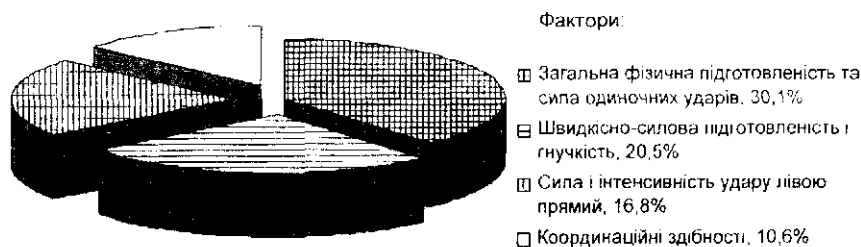


Рис. 4. Вибірковий внесок факторів (у %) в структуру сили та інтенсивності ударів боксерів 14-15 років на етапі попередньої базової підготовки

Визначено, що загальна сума впливів обраних компонентів загальної та спеціальної підготовки боксерів складас на попередньому етапі 72,5%-78,0%, на спеціалізованому - 67,0%- 84,8%, на етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей - 60,3%-71,8%. Отримані дані підтверджують високу інформативну значимість усіх компонентів, які визначають показники загальної фізичної підготовленості і сили, інтенсивності одиночних і серій боксерських ударів.

У структурі підготовленості боксерів компоненти об'єднуються, в основному, в 2- 4 чинника, частка впливу яких залежно від віку й етапу підготовки змінюється.

Отримані результати свідчать, що у багаторічному плануванні загальної фізичної підготовки боксерів повинні переважати тренувальні засоби, які спрямовані, насамперед, на розвиток силових і швидкісно-силових здібностей. Друге місце посідає розвиток швидкості і швидкісної витривалості. Співвідношення вибіркового тренувальних засобів змінюється відповідно до задач етапу підготовки, віку і рівня спортивної майстерності.

Для підвищення надійності й об'єктивності отриманих даних результати досліджень етапного розвитку абсолютних показників підготовленості боксерів, їхній темп і взаємозв'язок були зіставлені з результатами факторного аналізу.

Враховуючи ідентичність результатів паралельно проведеного аналізу, підгрунтам вибіркового планування тренувальних засобів у багаторічній підготовці кваліфікованих боксерів стали дані результатів факторного аналізу.

З метою підвищення практичної значимості отриманих експериментальних даних усі значення, які характеризують співвідношення вагового показника чинника у загальній структурі, були перераховані у відсоткове співвідношення і подані у практичних рекомендаціях (табл. 2).

Таблиця 2

Планування тренувальних засобів вибіркової спрямованості у навчально-тренувальному процесі боксерів 14–15-ти років на етапі попередньої базової підготовки

№ п/п	Спрямованість тренувальних засобів	Обсяг навантаження, %
Сила й інтенсивність одиночних ударів		
1	Загальна фізична підготовка і сила одиночних ударів	40
2	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	25
3	Сила й інтенсивність удару лівою прямою	20
4	М'язова чутливість і координація	15
Сила й інтенсивність серії ударів		
1	Загальна силова підготовка і сила серії ударів	30
2	Інтенсивність серії ударів	30
3	Загальна фізична підготовка	20
4	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	20
Комплексна спеціальна підготовка		
1	Загальна фізична підготовка	40
2	Комплексна спеціальна підготовка	35
3	Швидкісно-силова підготовка і гнучкість	25

Обговорення результатів досліджень. Розроблене вітчизняними дослідниками (А.В. Верхованський, 1985; Л.П. Матвєєв, 1977; М.Г. Озолін, 1970; В.М. Шатонов, 1977, 1997; В.П. Філін, 1990 та ін.) теоретичне та методичне підґрунтя планування тренувальних навантажень у спорті знаходить практичне застосування і під час підготовки кваліфікованих боксерів.

Під час аналізу стану проблеми привертають увагу розроблені теоретичні концепції побудови системи багаторічного планування спортивної підготовки.

Однією з таких концепцій є встановлення критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей. Підставою для такого підходу Л.В. Волков (1998), А.А. Гужаловський (1984), М.Я. Набатнікова (1995), В.П. Філін (1987) вважають наявність чутливих періодів у віковому розвитку здібностей. Знання цих закономірностей, на думку авторів, дозволяє визначитися у вибіркового нормуванні тренувальних навантажень, збільшуючи їхній обсяг у сенситивні періоди.

Ю.В. Верхошанський (1985) і В.М. Заціорський (1969) пропонують дещо іншу концепцію, підґрунтям якої є «перенесення тренуваності», тобто результат взаємозв'язків і взаємодії всіх компонентів підготовки у процесі спортивного тренування.

Підтвердження або спростування даних концепцій вимагає спеціальних досліджень із застосуванням комплексу об'єктивних методів, у тому числі математичної статистики й аналізу.

У першій серії експериментів досліджувалася динаміка розвитку 26-ти показників загальної і спеціальної підготовленості боксерів, які навчаються на трьох етапах спортивної підготовки - попередньому (14-15 років), спеціалізованому (16-17 років) і максимальній реалізації індивідуальних здібностей (18-20 років). Аналіз здійснений на підставі даних абсолютних показників і темпів етапного розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів.

Проведений аналіз підтвердив наявність чутливих, критичних періодів у розвитку загальних і спеціальних здібностей боксерів на різних етапах підготовки.

У другій серії досліджень застосована концепція «перенесення тренуваності», що вимагало вивчення взаємозв'язків і взаємодії компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів на підставі кореляційного і факторного аналізів.

Отримані дані свідчать, що у період активного розвитку компонента підготовленості збільшується його взаємозв'язок з іншими компонентами, а у факторній структурі він має найбільш вагомий коефіцієнт.

Таким чином, підтвердилася обґрунтованість двох теоретичних концепцій - чутливих, критичних періодів розвитку здібностей і перенесення тренуваності, яка заснована на взаємозв'язку і взаємодії здібностей у процесі спортивної підготовки.

Отримані результати досліджень дозволили визначити розмір вибіркового засобів спеціальної і загальної фізичної спрямованості, їхнє співвідношення у багаторічній підготовці кваліфікованих боксерів.

Висновки

Теоретичний аналіз, узагальнення досвіду передової практики, проведені педагогічні експерименти у галузі багаторічного планування тренувальних

засобів під час підготовки кваліфікованих боксерів дозволяють зробити такі висновки:

1. Розроблене теоретичне підґрунтя планування тренувальних навантажень у спорті вимагає конкретизації величини та спрямованості засобів педагогічного впливу з урахуванням особливостей розвитку спортсменів, етапу підготовки і виду спортивної спеціалізації.

Під час розв'язання даної проблеми дослідниками пропонується застосування теоретичних концепцій, які передбачають вивчення сенситивних періодів багаторічного розвитку здібностей спортсменів і врахування показників «перенесення тренуваності», яке ґрунтується на взаємозв'язках компонентів спортивної підготовленості.

2. У розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості кваліфікованих боксерів на різних етапах спостерігаються періоди активності, зниження темпів розвитку і стабілізації.

Значне підвищення абсолютних показників силових здібностей при бічному і прямому ударах лівою і правою рукою відмічаються у боксерів на етапах попередньої (14-15 років) і спеціалізованої (16-17 років) базової підготовки. Високі показники і швидкий темп розвитку характерні і для сили серії ударів за 4с, 8с і їхньої суми.

Темп розвитку складає 20,0%-40,0% за достовірного ($P < 0,05$) збільшення абсолютних значень. Високі темпи розвитку визначені за показниками індексів, які характеризують вибухову витривалість (24,0%) і спеціальну працездатність (38,9%) боксерів.

На наступному етапі підготовки боксерів віком від 16-17 до 18-20 років високі і достовірні темпи розвитку (20,0-50,1%) характерні для значень швидкості ударів у 2-ій серії за 4с та 8с.

3. Діапазон темпу розвитку компонентів загальної фізичної підготовленості боксерів децю нижчий, ніж спеціальної, і складає 7,2-12,3%.

У розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності відзначені характерні риси етапного розвитку (активність, зменшення темпу розвитку, стабілізація), які визначені й у дослідженнях компонентів спеціальної підготовленості боксерів.

Показники загальної фізичної підготовленості боксерів активно розвиваються на попередньому етапі базової підготовки (14-15 років), а найбільший і достовірний ($P < 0,05$) темп розвитку характерний для сили і

швидкісно-силових здібностей. На наступних етапах темп дещо знижується, а в деяких випадках і стабілізується.

Це стосується, в основному, показників, які характеризують швидкісні здібності і швидкісну витривалість, темп розвитку яких зменшується у період переходу на етап максимальної реалізації індивідуальних здібностей.

4. Під час реалізації концепції перенесення тренуваності був проведений кореляційний аналіз, який свідчить про значні відмінності у структурних утвореннях, взаємозв'язках компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів на різних етапах підготовки.

На етапі попередньої базової підготовки певний вплив у загальній структурі підготовленості боксерів мають силові і швидкісно-силові здібності ($r > 0,80$), швидкісна витривалість ($r > 0,70$), швидкість і спритність ($r > 0,60$); із компонентів спеціальної підготовленості - абсолютна і відносна сила удару (передній) бічний, градієнт ефективності лівою-правою, сила 1-ої і 2-ої серії ударів, їхня сума; а з комплексних показників - потужність ударів за 8 с.

5. Етап спеціалізованої базової підготовки характеризується зміною взаємозв'язків і перерозподілом частки впливу компонентів у загальній структурі підготовленості боксерів 16-17 років. Відмічається зменшення як кількості, так і якості взаємозв'язків, що, цілком ймовірно, залежить від побудови навчально-тренувального процесу, значного збільшення засобів спеціальної спрямованості. Відчутне значення мають і біологічні процеси, які характерні для завершального періоду статевої зрілості.

З компонентів загальної фізичної підготовленості найвищі кореляційні взаємозв'язки ($r > 0,70$) відзначені у показників сили і швидкісно-силових здібностей.

У структурі спеціальної підготовленості високий взаємозв'язок характерний для показників абсолютної і відносної сили удару (задній) прямий, правою прямий і час між ударами лівою-правою. Під час виконання серії ударів високі кореляції характерні для показників суми ударів і їхньої сили за 8 с.

З комплексних показників необхідно виділити індекс спеціальної працездатності.

6. На етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей у структурі спеціальної підготовленості силові здібності мають найвищий показник сумарного значення кореляцій ($\bar{X} r > 0,50$), що свідчить про значний

вплив даної здібності на загальну і спеціальну підготовленість боксерів 18-20-тільного віку.

Крім цього, спостерігається взаємозв'язок показників швидкісних і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості.

Високі кореляційні значення мають: відносна сила бічного і прямого ударів, час між ударами лівою правою, сила удару (передній) бічний і правою прямий. Під час серійного виконання як сила серії ударів, так і їхня інтенсивність мають високу значимість ($N \cdot r > 0,50$). Взаємозв'язок на рівні $r > 0,70$ відзначений у всіх комплексних показників спеціальної підготовленості боксерів.

7. Під час вивчення факторної структури загальної і спеціальної підготовленості боксерів було встановлено, що загальна сума дисперсії вибірки складає на попередньому етапі підготовки - 72,0-78,0%, на спеціалізованому - 67,0-84,8%, на етапі максимальної реалізації індивідуальних здібностей - 60,3-71,8%. Отримані дані підтверджують високу значимість усіх показників, які визначають етап загальної і спеціальної підготовленості боксерів.

У загальній структурі показники підготовленості боксерів об'єднуються, в основному, у 2 - 4 чинники, частка впливу яких змінюється залежно від віку й етапу підготовки.

8. Результати досліджень етапного розвитку показників загальної і спеціальної підготовленості боксерів, їхні взаємозв'язок і взаємозалежність на різних етапах були проаналізовані і зіставлені з результатами факторного аналізу.

Отримані дані свідчать, що у період найбільш активного (сенситивного) розвитку показників як загальної, так і спеціальної підготовленості спостерігається підвищення рівня їхніх кореляцій, а у факторній структурі вони мають високі вагомні значення.

9. На підставі проведеного аналізу встановлена ідентичність висновків за кожною концесцією багаторічного планування тренувальних навантажень у спорті, що свідчить про їхню самостійність, теоретичну та практичну значимість.

Відповідно до результатів досліджень розроблене і впроваджене у практику вибіркоче планування загальних і спеціальних тренувальних засобів багаторічної підготовки кваліфікованих боксерів.

Список робіт, які опубліковані за темою дисертації:

1. Палатный А.Л. Возрастные основы многолетнего планирования специальной подготовки боксеров высшей квалификации // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.: ХХІІІ. – 2000. № 21. С. 43 - 54.
2. Палатный А.Л. Планирование тренировочных средств избирательной направленности на этапе базовой подготовки квалифицированных боксеров // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.: ХХІІІ. 2000. № 23. С. 34- 41.
3. Палатный А.Л. Теоретические основы планирования средств общей и специальной направленности в подготовке квалифицированных боксеров // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.: ХХІІІ. – 2001. № 2. – С. 41 - 48.
4. Палатный А.Л. Вікові особливості початкової фізичної підготовки юних боксерів. // Матеріали І Всеукр. конф. аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів, ЛДЦФК, 1997. С. 91- 92.
5. Палатный А.Л. Структура компонентов физической подготовки и их содержание на начальном этапе обучения юных спортсменов // Матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров’я нації”. – Київ–Вінниця, 1998. – С.– 185–188.
6. Volkov L., Gassan Al Tabaa, Palatny. Peculiarities of the organization in the system of Olympic reserve primary physical development // international scientific congress “The modern Olympic sport”. – Kyiv, Ukraine. 1997. P. 254- 255.

Палатный А.Л. «Планирование тренировочных средств общей и специальной направленности на разных этапах багаторічної підготовки боксерів». - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за фахом 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт. - Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2000

У дисертаційній роботі подані теоретичні й експериментальні дані багаторічного планування засобів загальної і вибіркової спрямованості у підготовці кваліфікованих боксерів.

Розробка системи планування ґрунтувалася на теоретичних концепціях «критичних, сенситивних періодів» і «перенесення тренуваності».

Відповідно до концепції критичних, сенситивних періодів було проведене вимірювання динаміки розвитку 26 параметрів, які характеризують загальну і спеціальну підготовленість боксерів попереднього і спеціалізованого етапів базової підготовки, етапу максимальної реалізації індивідуальних здібностей.

Отримані дані дозволили визначити особливості етапного розвитку компонентів загальної і спеціальної підготовленості боксерів, чутливі періоди для спрямованого тренувального впливу.

Реалізація концепції перенесення тренуваності здійснена на підставі аналізу кореляційних і факторних матриць структури загальної і спеціальної підготовленості боксерів різного віку (14-15, 16-17, 18-20 років), рівня спортивної майстерності.

Паралельно проведений аналіз свідчить, що у період найбільш активного розвитку компоненту підготовленості боксерів спостерігається підвищення рівня його кореляційних зв'язків, а у факторному аналізі – високий вагомий коефіцієнт.

Отримані дані підтверджують практичну значимість концепцій «критичних, чутливих періодів» і «перенесення тренуваності» для розробки багаторічного плану підготовки кваліфікованих боксерів.

Для спортивної практики розроблене планування засобів загальної і вибіркової спрямованості для боксерів, які навчаються на різних етапах багаторічної підготовки.

Ключові слова: бокс, багаторічне планування, технологія планування у спорті, загальна фізична підготовленість, спеціальна підготовка боксерів.

Налатний А.М. «Планирование тренировочных средств общей и специальной направленности на разных этапах многолетней подготовки боксеров». – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2001

В диссертационной работе представлены теоретические и экспериментальные данные многолетнего планирования средств общей и избирательной направленности в подготовке квалифицированных боксеров.

Разработка системы планирования основывалась на теоретических концепциях «критических, чувствительных периодов» и «переноса тренированности».

В соответствии с концепцией критических, чувствительных периодов было проведено измерение динамики развития 26 параметров, характеризующих общую и специальную подготовленность боксеров предварительного и специализированного этапов базовой подготовки, этапа максимальной реализации индивидуальных способностей.

Ключевые слова: бокс, многолетнее планирование, технология планирования в спорте, общая физическая подготовленность, специальная подготовка боксеров.



Полученные данные позволили определить особенности этапного развития компонентов общей и специальной подготовленности боксеров, чувствительные, чувствительные периоды для направленного тренировочного воздействия.

Реализация концепции переноса тренированности осуществлена на основании анализа корреляционных и факторных матриц структуры общей и специальной подготовленности боксеров разного возраста (14–15, 16–17, 18–20 лет), уровня спортивного мастерства.

Параллельно проведенный анализ свидетельствует, что в период наиболее активного развития компонента подготовленности боксеров наблюдается повышение уровня его корреляционных связей, а в факторном анализе – высокий весовой коэффициент.

Полученные данные подтверждают практическую значимость концепций «критических, чувствительных периодов» и «переноса тренированности» для разработки многолетнего плана подготовки квалифицированных боксеров.

Для спортивной практики разработано планирование средств общей и избирательной направленности для боксеров, обучающихся на разных этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: бокс, многолетнее планирование, технология планирования в спорте, общая физическая подготовленность, специальная подготовка боксеров.

Palatny A.I. "Planning of training means of general and special direction at different stages of long-term preparation of boxers". - Manuscript.

Dissertation for obtaining Candidate's degree in physical education and sport in speciality 24.00.01 - Olympic and professional sport. - National University of physical education and sport of Ukraine, Kiev, 2001

The Dissertation contains theoretical and experimental data concerning long-term planning of the means of general and selective direction in preparation of skilled boxers.

Elaboration of the system has been based on theoretical concepts.

In accordance with the concept of critical, sensitive periods the dynamics of the development of 26 parameters characterizing general and special fitness of boxers of preliminary and specialized stages of basic preparation and the stage of maximum realization of individual capacities has been measured.

The concept of trainability transition has been realized on the basis of an analysis of correlational and factor matrices of the structure of general and special fitness of boxers of different ages (14-15, 16-17, 18-20) and level of skills.

The findings confirm practical significance of the concepts of "critical, sensitive periods" and "trainability transition" for elaboration of the long-term plan for skilled boxers' preparation.

Elaborated for sports practice of planning of the means of general and selective direction for boxers of different stages of the long term preparation.

Key words: boxing, long term planning, planning technology in sports, general physical fitness, special preparation of boxers.