

**• ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ****• THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF QUALIFIED SPORTSMEN PREPARATION**

УДК 796.011.3.015:796.83

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ
СИСТЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ БОКСЕРІВ
З УРАХУВАННЯМ НОВИХ ТЕНДЕНЦІЙ
РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ****Сергій КІПРИЧ***Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна,
e-mail: kiprych@ukr.net*

Анотація. Сучасні тенденції розвитку боксу припускають зміну структури змагальної діяльності, збільшення кількості відповідальних поєдинків, турнірів. Актуальною є розробка системного підходу до вдосконалення спортивної підготовки боксерів в нових організаційних умовах виду спорту. Одним із шляхів може бути новий підхід до побудови спортивного тренування при підготовці до турніру, поєдинку боксерів на основі закономірностей формування цілісної структури спортивного тренування впродовж року. Мета: систематизувати дані наукових досліджень і обґрунтувати систему вдосконалення спортивного тренування боксерів високої кваліфікації з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та власних досліджень. Система вдосконалення містить науково-методичні принципи побудови тренувального процесу на рівні мікро-, мезо- і макроструктури підготовки боксерів високої кваліфікації. Це дасть змогу уточнити кількісні та якісні характеристики навантажень розвивальної, мобілізаційної та відновлювальної спрямованості, оптимізувати співвідношення періодів роботи й відновлення.

Ключові слова: періодизація, спортивне тренування, бокс.

Постановка проблеми. Нині систему підготовки спортсменів у боксі спрямовано на де-терміновані форми організації спортивного тренування, орієнтовані на підготовку до головних змагань сезону, наприклад, до олімпійських ігор [2]. Науково обґрунтованих підходів, на основі яких система спортивної підготовки може бути модернізована й модифікована з урахуванням серії відповідальних стартів упродовж сезону, у спеціальній літературі не представлено. Більшість спеціалізованих розробок мають приватний характер і займають окреме місце в тренувальному процесі. Вони не пов'язані або пов'язані трохи з системою управління тренувальним процесом у цілому. Планування спортивного тренування мало пов'язане з величиною і функціональною спрямованістю тренувального заняття, особливо в той період, коли здійснюється безпосередня підготовка до змагальної діяльності. Як правило, вони орієнтовані на формування техніко-тактичної готовності спортсменів до поєдинку, при цьому, не враховано структуру спеціальної витривалості боксерів, а також ті високо специфічні її прояви, які забезпечують високий потенціал функціональної готовності спортсменів до турніру або конкретного поєдинку [5], а також швидкий, адекватний рівень реакції організму в процесі діяльності самого змагання [6]. Вимагають додаткового вивчення й конкретизації режими тренувального заняття, спрямованого на підвищення функціонального забезпечення спеціальних рухових якостей, а також стимуляцію працездатності і відновлювальних реакцій з урахуванням цільових настанов етапів річного циклу спортивної підготовки. Це істотно обмежує можливість ефективного використання накопиченого потенціалу тренувальних засобів у системі підготовки боксерів високого класу. Це створює істотні труднощі при організації спортивного тренування до серії відповідальних стартів упродовж відносно короткого періоду підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Очевидно, що на накопичених наукових й емпіричних знаннях теорії спорту й боксу повинна ґрунтуватися сучасна система підготовки боксерів [3, 5, 7]. Йдеться про пошук нових підходів до реалізації цих принципів у сучасних умовах спортивної підготовки боксерів. У зв'язку з цим, очевидно є потреба науково-методичного обґрунтування наукових положень і розроблення на їхній основі методичних підходів, які, залежно від структури календаря і терміну передстартової підготовки, можуть якісно впливати на процес підготовки до конкретного турніру або серії змагань і зрештою вплинути на ефективність проведеного сезону в цілому [1, 9]. Таким чином, йдеться не стільки про формування нової системи підготовки в боксі, скільки про обґрунтування системи вдосконалення спортивної підготовки боксерів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту. Сама система є структурою, що об'єднує в собі комплекс науково обґрунтованих підходів до реалізації нових наукових положень у практику спортивної підготовки боксерів [2, 4, 8]. Науково обґрунтовані методи управління тренувальним процесом можуть бути використані у вигляді системного підходу до організації спортивної підготовки впродовж року і в окремих структурних компонентах спортивного тренування, які потребують корекції залежно від цільових настанов періоду підготовки і змагальної діяльності.

Необхідність реалізації такого підходу в боксі не викликає сумніву, у зв'язку зі значними змінами в правилах змагань, структурі календаря, статусі спортсменів тощо, що природним чином вплинуло на структуру спортивної підготовки, передусім на зміст тренувального процесу боксерів.

Таким чином, виникає проблема модернізації сучасної підготовки в боксі, що забезпечує вплив чинників її вдосконалення в сукупності з тими компонентами спортивної підготовки боксерів, які мають емпіричне й наукове обґрунтування, ефективність яких підтверджена практикою.

Обґрунтування чинників удосконалення спортивного тренування боксерів високої кваліфікації на рівні мікро-, мезоструктур в умовах напруженої або змагальної діяльності, а також інтеграція таких засобів у систему підготовки кваліфікованих спортсменів набуває високої актуальності.

Мета: систематизувати дані наукових досліджень і обґрунтувати систему вдосконалення спортивного тренування боксерів високої кваліфікації з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту

Методи досліджень. Основним методом дослідження була систематизація теоретичних положень теорії спорту на основі аналізу літературних джерел.

Організація досліджень. Теоретичний аналіз був проведений у трьох напрямках. Перший напрямок полягав у науковому обґрунтуванні проблеми спортивної підготовки боксерів високого класу на сучасному етапі розвитку виду спорту. Аналіз даних спеціальної літератури, емпіричного знання фахівців з підготовки боксерів високої кваліфікації, систематизація й оцінювання цих даних відповідно до вимог підготовки боксерів дали змогу, з одного боку, виокремити ключові науково-методичні положення, наукова і методична значущість яких не викликає сумнівів, і ті положення, які вимагають модернізації або додаткового пошуку шляхів їх реалізації в конкретних умовах спортивної підготовки. Були визначені не лише принципи побудови тренувального процесу впродовж річного циклу підготовки, але і принципи модифікації структурних компонентів спортивної підготовки залежно від кількості відповідальних стартів у сезоні і структури діяльності змагання в турнірі.

Другий напрямок полягав в аналізі наявних методичних підходів у процесі моделювання періодів підготовки різної тривалості і спрямованості боксерів. Він був проведений для визначення змісту і спрямованості тих структурних компонентів тренувального процесу, які формуються на підставі використання законів біологічної адаптації організму під впливом тренувальних і змагальних навантажень різної спрямованості, тривалості й інтенсивності в циклах спортивного тренування, що мають різні цільові настанови. На цій основі сформовано критерії тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення функціональних можливостей боксерів, на стимуляцію працездатності в період передстартової підготовки, а також на

оптимізацію відновлювальних процесів в організмі. Відповідно до них оптимізовано зміст компонентів управління – систем контролю, планування, моделювання тренувального процесу. Висвітлено резерви розширення спектра методичних підходів до раціонального використання тренувальних засобів для формування й реалізації функціональних резервів у тренувальній і змагальній діяльності спортсменів.

Третій напрямок пов'язаний із спеціальним вивченням функціонального забезпечення спеціальної витривалості боксерів, а також реактивних властивостей кардіо-респіраторної системи й інших фізіологічних властивостей організму в процесі напруженої рухової діяльності в спорті. Отримані дані були використані для вдосконалення системи оцінювання змін функціональних можливостей спортсменів під впливом напруженої тренувальної і змагальної діяльності боксерів. З'ясовано, що зміну потенціалу працездатності можуть характеризувати показники потужності, кінетики, стійкості функціональних реакцій, які досягають пікових величин за умови високого рівня спеціалізованості реактивних властивостей організму [1].

Виклад основного матеріалу. Систематизація чинників удосконалення спортивного тренування в боксі. У результаті систематизації даних наукової та методичної літератури і власного досвіду роботи можна констатувати, що на сучасному етапі формування системи тренувальних дій на підставі інтеграції системних принципів теорії спорту й обліку закономірностей формування термінових і довгострокових адаптаційних реакцій організму під впливом напружених фізичних навантажень з урахуванням цільових настанов спортивного тренування на конкретному етапі річний цикл є найбільш значущий резерв пошуку нових можливостей спортсменів в екстремальних умовах рухової діяльності типової для спорту вищих досягнень [1, 6]. На це вказує великий обсяг публікацій, який поданий у сучасних провідних світових спортивних видавництвах у різних видах спорту. Їх загальною особливістю є те, що автори вказують на необхідність обліку низки системних положень, тих положень теорії спорту й суміжних наук, насамперед біологічного напрямку, які дають змогу сформулювати принципи побудови тренувального процесу, а також обґрунтувати можливості їх модернізації і модифікації залежно від цільових настанов у різних періодах спортивного тренування в системі підготовки кваліфікованих спортсменів [3].

Перше положення. Організаційна структура спортивного тренування боксерів урахує системні принципи теорії спорту, на яких ґрунтується сучасна теорія періодизації. На їх основі здійснюється вибір стратегії спортивної підготовки впродовж річного циклу і пов'язаний із цим вибір структури спортивної підготовки в умовах одно і багаточиклового планування тренувального процесу на основі обліку фазовості досягнення, збереження і втрати спортивної форми. Система контролю, планування, моделювання спортивної підготовки боксерів повинна повною мірою враховувати календар змагань, цільові настанови головних змагань сезону, що формує структуру як річного циклу підготовки, так і етапу підготовки до самого змагання. Система містить, з одного боку, самостійні цикли підготовки, з другого – висуває жорсткі вимоги до системи річного циклу підготовки і є частиною цієї системи. Це дає основу для оптимізації структури макроциклу (макроциклів) підготовки. На основі цього формуються структурні елементи (періоди) спортивної підготовки, спрямовані на формування (відновлення резервів у другому-третьому і наступних макроциклах упродовж річного циклу) резервів функціональних можливостей боксерів, на забезпечення позитивного перенесення досягнутого потенціалу функціональних можливостей в умовах спрямованого підвищення спеціальної витривалості боксерів, на формування реалізаційного потенціалу боксерів у період безпосередньої підготовки до змагань, на оптимізацію стану передстартової готовності спортсменів і забезпечення умов сприятливої адаптації після великих тренувальних і змагальних навантажень. Це дає змогу акцентовано впливати на системи, що забезпечують підвищення працездатності в періоди підготовки різної тривалості і спрямованості.

Друге положення. Оптимізація змісту мікроструктур спортивного тренування боксерів на підставі закономірностей формування термінових і довгострокових адаптаційних реакцій під впливом напружених фізичних навантажень припускає формування системи тренувальних дій реалізаційного типу, в основі яких лежать критерії оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу.

Засоби можуть бути оригінальними за змістом. Це повинно більшою мірою забезпечити максимальну дію «збурювального» стрес-фактора, і як наслідок – стимуляцію сильнішого адаптаційного ефекту дії тренувальних засобів. Підкреслюється, що «новими», ці засоби можуть бути в системі тренувальних дій у боксі. Їхній зміст може ґрунтуватися на систематизації знань і досвіду застосування засобів, спрямованих на вдосконалення техніко-тактичного потенціалу боксерів. Важливе значення має використання останніх досягнень науково-технічного прогресу, знань фундаментальних і прикладних наук.

Третє положення припускає інтеграцію чинників удосконалення засобів і методів спортивного тренування, обґрунтованих на основі оцінювання й реалізації в практику знань про кількісні і якісні характеристики термінових і довгострокових адаптаційних реакцій у процесі оперативного, поточного і етапного управління та процесу формування мікро- і мезоструктури підготовки спортсменів високого класу.

Третє положення є найменш розробленим у спорті. Це пов'язано не стільки зі складною структурою самої системи підготовки, скільки з відсутністю науково обґрунтованих підходів (концепцій) до розробки й реалізації такого підходу в практиці. Ще складнішою реалізація такого підходу є в конкретних видах спорту, де, як правило, специфіка підготовки спортсменів диктує специфіку проведення наукового аналізу як самої структури спортивної підготовки, так і способів формування на цій основі методологічних основ її вдосконалення. Значною мірою ця проблема виникає в тих видах спорту, у тому числі в боксі, які останніми роками модифікували структуру діяльності змагання, тобто в тих видах спорту, де збільшилася кількість відповідальних змагань, де змінилися правила змагань, де змінилася структура діяльності змагання (бокс – введення п'ятираундових поєдинків). Природним чином виникає протиріччя між старою методологічною базою, яка лежала в основі розвитку виду спорту впродовж багатьох років і сучасними вимогами до підготовленості й системи підготовки спортсменів.

При обліку загальних методологічних підходів, характерних для спортивної науки не виокремлено і систематизовано чинники вдосконалення системи спортивного тренування, не сформовано на цій основі системи вдосконалення тренувального процесу в боксі.

Напрацьовано напрями реалізації системних принципів теорії спорту й емпіричних підходів, прийнятих у боксі в процесі вдосконалення системи спортивного тренування. При проведенні власних досліджень брали до уваги, що одним із провідних чинників реалізації такого підходу є його комплексний характер, який ураховує закономірності формування термінових і довгострокових адаптаційних реакцій у процесі техніко-тактичного вдосконалення з урахуванням цільових настанов етапів річного циклу підготовки [3, 4]. Для реалізації цього підходу найбільш інформативним є аналіз зміни функціонального стану і функціональних можливостей спортсменів у детермінованих структурних утвореннях спортивного тренування. При цьому важливого значення набуває послідовність формування структури спеціальної витривалості за умови реалізації усіх складових загальної і спеціальної фізичної підготовленості боксерів [6].

Результати експериментальних досліджень дали змогу встановити структуру функціональних можливостей організму боксерів [7, 9]. Реалізація цього напрямку уперше дозволила сформувати спеціалізовану спрямованість тренувального процесу в період підготовки, спрямованої на формування резервів функціонального забезпечення спеціальної витривалості у боксі.

Структуру річного циклу підготовки схематично подано на рис. 1.

Наступним кроком було проведення аналізу структури спеціальної витривалості. Узгалені дані подано в табл. 1.

Спрямованість макроциклу	Фактори вдосконалення спортивного тренування	Критерії ефективності
Формування резервів функціональних можливостей	Удосконалення структури функціональної підготовленості	Підвищення потужності, рухливості, стійкості, реакцій, рухливості і стійкості нервових процесів відповідно до вимог функціонального забезпечення виду спорту
Формування потенціалу спеціальної витривалості	Підвищення стійкості й кінетики реакцій при роботі, спрямованій на розвиток швидкісних якостей і компонентів спеціальної витривалості: витривалість при роботі аеробного й анаеробного гліколітичного й алактатного характеру	Збільшення рівня функціонального забезпечення роботи на основі вимог структури спеціальної витривалості
Формування позитивного перенесення потенціалу спеціальної витривалості	Оптимізація структури реакції вимогам спеціальної витривалості при переході від переважного використання засобів ОФП до спеціальної роботи в ринзі	Збільшення здатності швидко, адекватно, повною мірою реагувати на тренувальні навантаження, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості
Підвищення спеціальної витривалості	Підвищення рівня функціонального забезпечення спеціальної витривалості на основі інтеграції компонентів спеціальної витривалості	Підвищення працездатності при моделюванні змагальної діяльності
Формування здатності до реалізації потенціалу спеціальної витривалості	Оптимізація структури реакції відповідно до умов реалізації спеціальної витривалості – високої рухливості КРС на початку роботи, стійкості й рухливості КРС в умовах накопичення втоми	Підвищення здатності швидко, адекватно, повною мірою реагувати на змагальні навантаження

Рис. 1 Структурно-логічна схема реалізації макроциклу річного циклу підготовки

Таблиця 1

Функціональне забезпечення спеціальної витривалості боксерів

Компоненти спеціальної витривалості	Функціональне забезпечення спеціальної витривалості		Показники функціональної підготовленості
	Силові й енергетичні можливості	Реактивні властивості КРС	
Спеціальні силові можливості	Силові (потужності) характеристики ударів (серій) ударів	–	Потужність, час удару, інтегральні показники удару, комбінацій у тестах «8 с», «40 с», «3х3»
Спеціальні швидкісно-силові можливості	Силові (потужності) характеристики ударів (серій) ударів	Швидкість початкової (нейрогенною) частини реакції	$V_E/PaCO_2$ в тесті «8 с»
Витривалість при роботі анаеробного характеру	Потужність анаеробного енергозабезпечення; здатність до високої швидкості утилізації лактату крові	Швидкість реакції на наростання неметаболического ацидозу (стан «гострої» гіпоксії і досягнення $PaCO_2$ max)	$VE/PaCO_2$ у тесті «40 с» La max, дельта La 1,3 і 10 хвилин відновного періоду після тесту «3х3»
Інтегральні прояви спеціальної витривалості	Потужність аеробного енергозабезпечення; стійкість аеробного енергозабезпечення	Швидкість реакції на наростання метаболічного ацидозу; стійкість реакції легеневої вентиляції до наростання ацидемічних зрушень	відсотки VO_2 max в першому раунді VE max в другому раунді, Екв. O_2 і CO_2 в третьому раунді тесту «3х3»

Визначення структури спеціальної витривалості дало можливість сформулювати спеціалізовану спрямованість тренувального процесу в період підготовки, спрямований на забезпечення умов позитивного перенесення досягнутого функціонального фундаменту підготовленості при переході до спеціальної роботи боксерів. При цьому уперше визначено нормативні параметри функціонального забезпечення компонентів спеціальної витривалості – критерії ефективності навантажень при підвищенні спеціальних швидкісних якостей, витривалості при роботі аеробного й анаеробного характеру. Для цього були встановлені високоспеціалізовані критерії ефективності функції кардіо-респіраторної системи (КРС), аеробного і анаеробного енергозабезпечення, силового потенціалу боксерів. У процесі досліджень встановлено достовірний взаємозв'язок ($p < 0,05$) працездатності і тих сторін функціональних можливостей боксерів, які забезпечують здатність організму швидко, адекватно і повною мірою, тобто реактивно, реагувати на тренувальні і змагальні навантаження. Встановлено, що високий рівень прояву реактивних властивостей організму впливає на структуру реакції організму впродовж усього періоду виконання фізичного навантаження. Повною мірою значення цього чинника проявляється на самому початку тренувальної або змагальної діяльності і в період накопичення стомлення. Ці властивості є істотними резервами збільшення працездатності спортсменів, і таким чином ними управляють в системі спеціальної фізичної підготовки боксерів. При цьому виразно показано специфіку таких властивостей у різні періоди річного циклу підготовки в боксі. У підготовчому періоді, у процесі підвищення функціональних можливостей специфіка реактивних властивостей організму вирізняються за реакцією КРС в процесі розвитку різних сторін функціональних можливостей спортсменів – потужності, кінетики, стійкості, економічності реакцій, а також при інтеграції вказаних властивостей, у процесі розвитку компонентів спеціальної витривалості боксерів. У загальному вигляді облік реактивних властиво-

стей КРС дає змогу більшою мірою керувати процесами стомлення і відновлення організму в ударних мікроциклах загального і спеціального підготовчих періодів підготовки. Облік реактивних властивостей КРС за критеріями, визнаними в практиці [1], є одним з істотних чинників, що визначають як спеціалізовану спрямованість тренувального процесу, так і ефективність функціонального забезпечення тренувальної і змагальної діяльності боксерів.

Результати аналізу загальних і спеціальних сторін функціональних можливостей спортсменів виявили, з одного боку, зв'язок з працездатністю спортсменів, з другого – високий рівень індивідуальних відмінностей низки ключових показників, які могли вказувати на типологічні особливості функціонального забезпечення спеціальної працездатності, а також на відмінності рівня функціональних резервів організму й функціонального забезпечення спеціальної витривалості боксерів. Облік цих чинників є важливим через його вплив на можливість реалізації спеціальної підготовки боксерів до головних змагань. У зв'язку з цим, склалося виразне розуміння того, що реалізація підготовчого періоду підготовки, його загального і спеціального етапів є умовою переходу до інтенсивних режимів спеціальної підготовки боксерів. Очевидно, сам факт не є новим, його основні положення досить обґрунтовані й реалізовані в практиці. Водночас залишаються суперечливими критерії ефективності реалізації підготовчого періоду, з чим пов'язані різні рекомендації відносно його тривалості. Як правило, критеріями ефективності є підвищений рівень спеціальної працездатності без урахування функціональної вартості досягнутого результату спортивної підготовки. Спонтанність обліку функціонального забезпечення часто призводить до зниження ефективності управління спеціальною підготовленістю спортсменів, особливо в умовах тривалого періоду підготовки до змагань. У той самий час теоретичні основи управління функціональними можливостями спортсменів [1], а також результати власних досліджень свідчать про необхідність відведення в системі спортивної підготовки стільки часу, скільки необхідно для формування повноцінних довгострокових адаптаційних реакцій організму спортсменів. Виконання цієї умови часто суперечить наявній структурі річного циклу підготовки, вимогам календаря змагань емпіричними знаннями тренерів і спортсменів, окремим рекомендаціям у спеціальній літературі.

Сформований фундамент функціональної підготовленості є умовою, але не гарантією високого рівня реалізації функціонального забезпечення спеціальної витривалості в процесі спеціальної підготовки до змагання. Добре відомо, що період підготовки до змагання в боксі характеризується широким спектром засобів і методів техніко-тактичної підготовки, зниженням глибини навантаження і збільшенням емоційної насиченості спортивної підготовки. Збереження цих умов продовжує залишатися важливою умовою ефективною передстартової підготовки боксерів. Одночасно посилилося розуміння того, що збільшення ефективності спортивної підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагання пов'язане з оптимізацією співвідношення процесів стомлення і відновлення. При цьому йдеться не стільки про оптимізацію режимів роботи й відпочинку, вони добре відомі і представлені в спеціальній літературі, скільки про структуру самого навантаження і критерії її ефективності. У дослідженнях встановлено, що тренувальні навантаження і пов'язані з нею критерії стомлення мають відмінності в різні періоди річного циклу підготовки. Загальним є облік реактивних властивостей КРС в процесі накопичення втоми. Окрім цього, виявлено достовірний зв'язок рівня реактивних властивостей організму, досягнутого в період підготовки до тренувального заняття з реакцією організму на навантаження і пов'язану з цим глибину стомлення, а також з мірою активації відновлювальних процесів у період наслідку навантаження проведеного тренувального заняття.

Оптимізація цього сегмента спортивного тренування є ключовою в системі управління тренувальним процесом. На його основі можуть бути сформовані цикли, які містять систему стимуляції спеціальної працездатності, управління можливостями реалізації потенціалу упродовж заняття й управління процесами відновлення з урахуванням фазовості протікання відновлювальних реакцій, де існують періоди відновлення, активізація відновлювальних процесів і перехід до наступного циклу підготовки до тренувального заняття – фази стимуляції спеціальної працездатності [1]. Комплекс таких циклів може становити змістовну основу форму-

вання ударних і змагальних мікроциклів. Реалізація такого підходу є природним продовженням методичних розробок, представлених на системному рівні теорії спорту [3].

Характерною особливістю реалізації такого підходу до періодизації спортивної підготовки на рівні мікро- і мезоструктур тренувального процесу є висока міра його індивідуалізації. Йдеться про вибір індивідуальних параметрів навантаження і тривалості сегментів спортивного тренування (мікроциклів, мезоциклів, етапів і періодів підготовки) залежно від досягнутих тренувальних ефектів, критерії оцінювання яких пов'язані не лише з підвищенням працездатності спортсменів, але досягненням більш високого рівня реакції організму відповідно до цільових настанов спеціальної фізичної підготовки на різних етапах річного циклу.

Зрештою це дало змогу на новому якісному рівні підійти до організації системи спортивної підготовки впродовж річного циклу на основі формування індивідуальної структури тренувального процесу залежно від цільових настанов спортивної підготовки і структури змагальної діяльності боксерів високого класу.

Висновки:

1. Збільшення ефективності періодизації спортивного тренування боксерів пов'язано зі збільшенням спеціалізованої спрямованості тренувального процесу на основі сформованих критеріїв термінових і довгострокових адаптаційних реакцій організму. На цій основі обґрунтовані нові підходи до індивідуалізації тренувального процесу, принципи реалізації сегментів спортивної підготовки – мікро- і мезоциклів, етапів і періодів підготовки в умовах динамічної структури спортивного тренування впродовж року.

2. Подано підхід до формування системи вдосконалення спортивного тренування, спрямованого на формування й реалізацію потенціалу спеціальної витривалості протягом річного циклу спортивного тренування в боксі. На матеріалі боксу показано умови підвищення ефективності спортивного тренування у вигляді двох сторін єдиного процесу – застосування емпіричних знань фахівців з теорії і методики спортивного тренування в боксі та науково-методичне обґрунтування чинників удосконалення спортивної підготовки боксерів, об'єднаних в систему вдосконалення з урахуванням нових сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

3. Відповідно до вимог системно-структурного підходу, технологія управління містить кількісні і якісні показники моделі спортивного тренування, що об'єднує підготовчий і змагальний період, інтегровані в єдиний цикл підготовки до турніру, поєдинку. Єдиним циклом підготовки в боксі є макроцикл. Система річного планування формується на основі системних принципів організації багатоциклового планування спортивного тренування впродовж сезону. Особливістю формування структури підготовчого періоду є проведення повноцінного загальнопідготовчого етапу для формування резервів функціональних можливостей на початку сезону та спеціально-підготовчого етапу в першому і подальших макроциклах сезону. Особливістю реалізації змагального періоду є неодноразове застосування впродовж року етапу безпосередньої підготовки до змагання, який містить два мезоцикли – базовий і спеціально-підготовчий. Підкреслено, що структура моделі має виражену динамічну структуру, яка може бути модифікована впродовж сезону залежно від цільових настанов змагальної діяльності й часу, відведеному на підготовку до неї.

4. Розкрито можливості індивідуалізації навчально-тренувального процесу спортсменів у боксі з урахуванням об'єктивних закономірностей адаптації при побудові тренувального процесу в період підготовки конкретного спортсмена до змагальної діяльності. Вони ґрунтуються на оцінюванні реактивних властивостей організму, їхніх змін у процесі реалізації мікро і мезоструктури тренувального процесу. Ці властивості можуть бути визначені за реакцією кардіо-респіраторної системи, її потужності, рухливості, економічності, стійкості.

Перспективи подальших пошуків. Перспективним напрямом досліджень у цьому аспекті є формування системи вдосконалення спортивної підготовки на основі обліку закономірностей багаторічної підготовки в боксерів.

Список літератури

1. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
2. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. – К. : Олимп. лит. 2011. – 272 с.
3. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Савчин М. П. Динамика специальной работоспособности боксеров сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле / М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 55–63.
5. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2009. – 480 с.
6. Banister E. Modeling elite athletic performance. Physiological testing of High-performance athletes / E. Banister. – Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991. – P. 403–424.
7. Bastian M. Untersuchungen zur Struktur und Dynamik der Wettkampfleistungen im Amateurboxen / M. Bastian // Trainertagung des DABV. Frankfurt/Oder. – 1998. – P. 112–117.
8. Kessler J. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – 2008. – Vol. 27, Is. 2. – P. 53–58.
9. Širić V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širić, S. Blažević, S. Dautbašić // Acta Kinesiologica. – 2008. – P. 71–75.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

Сергей КИПРИЧ

*Полтавский национальный педагогический университет
имени В.Г. Короленка, Полтава, Украина,
e-mail: kiprych@ukr.net*

Аннотация. Современные тенденции развития бокса предполагают изменение структуры соревновательной деятельности, увеличение количества ответственных поединков, турниров. Актуальной является разработка системного подхода к совершенствованию спортивной подготовки боксеров в новых организационных условиях вида спорта. Одним из путей может быть новый подход к построению спортивной тренировки при подготовке к турниру, поединку боксеров на основе закономерностей формирования целостной структуры спортивной тренировки в течение года. Цель: систематизировать данные научных исследований и обосновать систему совершенствования спортивной тренировки боксеров высокой квалификации с учетом новых тенденций развития вида спорта. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и собственных исследований. Система совершенствования включает научно-методические принципы построения тренировочного процесса на уровне микро-, мезо- и макроструктуры подготовки боксеров высокой квалификации. Эти принципы могут быть реализованы в соответствии с учетом закономерностей адаптационных реакций организма в различные периоды годичного цикла подготовки боксеров. Это позволит уточнить количественные и качественные характеристики нагрузок развивающей, мобилизационной и восстановительной направленности, оптимизировать соотношение периодов работы и восстановления.

Ключевые слова: периодизация, спортивная тренировка, бокс.

**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL GROUNDS
FOR TRAINING IMPROVEMENT SYSTEM
FOR BOXERS CONSIDERING NEW SPORT TRENDS
IN BOXING**

Sergiy KIPRICH

*Poltava National Pedagogical University, V.H. Korolenko,
Poltava, Ukraine, e-mail: kiprych@ukr.net*

Abstract. Modern progress of boxing trends supposes the change of structure of competition activity, increase of the amount of top fights and tournaments. The actual thing is the development of the system approach to perfection of sport preparation of boxers in the new organizational terms of this sport. A new approach is one of the ways of the designing of the sport training at the preparation to the tournament, to the fight of boxers based on the regularities of formation the holistic structure of the sport training during a year. The aim is to systematize data of scientific researches and develop the system of training perfection of top qualified boxers considering the new progress in sport trends. The research methods are theoretical analysis and generalization of data of the special literature and own researches. The system of perfection includes scientifically-methodical principles of construction of training process at various levels: micro-, mezzo- and macrostructures of top qualification boxers' training. It will clarify quantitative and quality load features considering developing, mobilization and restorative characteristics, optimize the ratio of periods of work and recovery.

Keywords: Periodization, sports training, boxing.

References

1. *Mishchenko V. S., Lysenko Ye. N., Vinogradov V. E.* Reaktivnye svoystva kardiorespiratornoy sistemy kak otrazheniye adaptatsii k napryazhennoy fizicheskoy trenirovke v sporte: monografiya [Reactive Peculiarities of Cardio-Respiratory System as Adaptation to Vigorous Physical Trainings in Sports], K. : Naukovy svit, 2007, 351 s. (Rus.)
2. *Ostyanov V. N.* Obucheniye i trenirovka bokserov [Education and Training of Boxers], K. : Olimp. lit. 2011, 272 s. (Rus.)
3. *Platonov V.N.* Teoriya periodizatsii sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i eye prakticheskoye primeneniye [Theory of Training Periodization. General Theory and its Implementation]. K. : Olimpyskaya literatura, 2013, 624 s. (Rus.)
4. *Savchin M.P.* Dinamika spetsialnoy rabotosposobnosti bokserov sbornoy komandy Ukrainy v proshedshem olimpyskom tsikle [Dynamics of Special Working Capacity of Boxers in the Last Olympic Cycle] // Nauka v olimpyskom sporte, 2001, № 2, S. 55–63. (Rus.)
5. *Filimonov V. I.* Sovremennaya sistema podgotovki bokserov [Modern System of Boxers' Training], M. : INSAN, 2009, 480 s. (Rus.)
6. *Banister E.* Modeling elite athletic performance. Physiological testing of High-performance athletes, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991, P. 403–424.
7. *Bastian M.* Untersuchungen zur Struktur und Dynamik der Wettkampfleistungen im Amateurboxen // Trainertagung des DABV. Frankfurt/Oder, 1998, P. 112–117.
8. *Kessler J., Smith M.* Boxing psychology – why fights are won and lost in the head // Journal of Shenyang Institute of Physical Education, 2008, Vol. 27, Issue 2, P. 53–58.
9. *Širić V., Blažević S., Dautbašić S.* Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers // Acta Kinesiologica, 2008, P. 71–75.

Стаття надійшла до редколегії 27.01.2015

Прийнята до друку 24.02.2015

Підписана до друку 30.03.2015