

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні питань психологічного захисту та стратегій поведінки спортсменів командних видів спорту в конфліктних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебн. пос. / С. К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2015. – 148 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers / Nataliya Dolgova // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2017. – № 2. – С. 69–72.
4. Долгова Н. О. Психологічна підготовка футболістів ФЦ «БАРСА» 14–15 років як необхідна умова покращення результативності у всеукраїнських змаганнях / Н. О. Долгова, А. І. Пономаренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей V Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 12-13 квітня 2018 р.) – Суми : СумДУ, 2018. – С. 145–147.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.
6. Психология спорта: учеб. пособ. / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.
7. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: Академвидав, 2009. – 360 с.
8. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О. В. Федик. – Івано-Франківськ : Інін, 2013. – 226 с.
9. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі / В. Штифурак, А. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вінниця. – Вип. 1. – 2017. – С. 476–482.

ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БОКСЕРІВ В РІЧНИХ ЦИКЛАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНОЇ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Кіприч С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. У основі сучасної періодизації спортивного тренування лежить вибір стратегії спортивного тренування впродовж року [3]. Базові принципи періодизації спортивного тренування у боксі вказують на наявність двох стратегій, які використовувалися боксерами високої кваліфікації. Перша стратегія може бути реалізована при підготовці боксерів до олімпійських ігор, друга – при підготовці до

серії головних змагань впродовж сезону [2, 4]. Одночасно в теорії спорту показано, що сучасне спортивне тренування ґрунтується на розробці практичних аспектів реалізації загально теоретичних принципів періодизації в конкретних умовах виду спорту [6].

Інформацію про ефективність реалізації періодизації спортивного тренування впродовж року боксерів високої кваліфікації при виборі варіантів стратегії річної підготовки можна отримати в результаті аналізу динаміки спеціальної працездатності [7, 8]. Ця інформація дозволяє сформулювати напрям спеціального аналізу, спрямованого на пошук можливостей модернізації спортивного тренування боксерів в нових умовах організації змагань і структури календаря.

Метою дослідження є експериментальна перевірка і обґрунтування ефективності стратегії річного циклу підготовки на підставі оцінки змін працездатності в процесі передолімпійського і олімпійського сезонів підготовки боксерів високої кваліфікації.

Методи і організація досліджень. Проведений аналіз змін сторін працездатності [4], а також змін нейродинамічних функцій і реакції кардіореспіраторної системи організму [5], тобто тих компонентів підготовленості, які визначають суть спеціальної витривалості і особливості реактивних властивостей систем організму в одно і багатоцикловому варіанті стратегії спортивного тренування впродовж року [1].

Були використані показники спеціальної витривалості боксерів, які включали параметри швидко-силових якостей, витривалості при роботі аеробного і анаеробного характеру, напруги сенсомоторної сфери і міри напруги фізіологічних механізмів забезпечення працездатності. Аналізувалися сім фаз річного циклу підготовки. Початкова фаза підготовки (завершальний збір попереднього сезону), яка, як правило, пов'язана з контролем поточного стану спортсменів, вибиранням засобів його корекції в перехідному періоді. Друга фаза, пов'язана з проведенням настановчого збору на наступний сезон. Третя фаза пов'язана з реалізацією підготовчого періоду. Ці фази підготовки мають стандартну структуру, кількісні і якісні характеристики тренувального процесу. Наступні фази мають відмінності залежно від вибору стратегії спортивного тренування впродовж року. При виборі стратегії багатоциклового планування четверта-шоста фази підготовки пов'язані з підготовкою різних головних змагань, сьома фаза з настановчим збором при підготовці до наступного сезону. При виборі стратегії одноциклового планування четверта фаза пов'язана з підготовкою до відповідального контрольного змагання, п'ята-сьома фази підготовки пов'язані з етапами підготовки до головного змагання сезону.

Приведений аналіз даних групи боксерів високої кваліфікації, які завоювали ліцензії на олімпійські ігри. В силу цієї обставини проведений аналіз передолімпійського і олімпійського циклів підготовки. При оцінці ступеня напруги навантаження враховували виражений змінний і повторний характер спеціальної роботи боксерів. Добре відомо, що міра напруги функціональних механізмів працездатності багато в чому визначається реакцією організму на перехідні режими роботи. Міра напруги зростає і досягає свого максимуму за умови реалізації потужності функціонального забезпечення роботи [1]. Міра напруги фізіологічних механізмів забезпечення працездатності при змінних навантаженнях з вираженим діапазоном зміни її інтенсивності можна оцінити по загальному(середньому) рівню інтенсивності навантаження і міри зміни інтенсивності навантаження в процесі виконання прискорень.

Аналіз індивідуальних показників показав, що в річному циклі з вираженим багатоцикловим плануванням підготовки відмічені високі рівні індивідуальних відмінностей показників. У цей період коефіцієнт варіації(CV) досягав 18,4%. Аналогічний показник при одноцикловому плануванні(сезон підготовки до одного головного змагання) склав 10,5.

Звертає на себе увагу, що стійке зростання швидкісно-силової підготовленості в середині сезону, супроводжується тенденцією до його зниження у кінці безпосередньої підготовки до головного змагання. У ще більшому ступені тенденція зниження цього показника характерна для сезону з багатоцикловим плануванням підготовки.

Аналіз індивідуальних даних (CV) не показав відмінностей показників в першому і другому варіантах річного циклу.

На *рис. 1* схематично представлена кількість показників, які мали відмінності при одноцикловому і двоцикловому варіантах побудови спортивного тренування впродовж року. На малюнку видно, що стійка тенденція до збільшення кількості показників, які мали відмінності, відмічена в першій половині сезону. В середині сезону, вказані відмінності знижуються при підготовці до першого головного змагання (при багатоцикловому плануванні) і відповідального контрольного старту(при підготовці до головного змагання сезону). Після цієї відмінності істотно зростають і зберігають високі значення до кінця сезону.

Аналіз отриманих даних показав що при одноцикловому плануванні рівень показників спеціальної працездатності був вищий. Очевидно, що це пов'язано з можливістю використання повноцінного підготовчого етапу, при цьому оптимізувати структуру і співвідношення загального і спеціального підготовчого етапу, використати повноцінні етапи безпосередньої підготовки, де повною мірою реалізовані базовий і передзмагальний мезоцикли. Усе це дає

можливість використати тренувальне заняття з великими навантаженнями і раціонально їх поєднувати з системою відновлення і стимуляції працездатності і багато що інше.

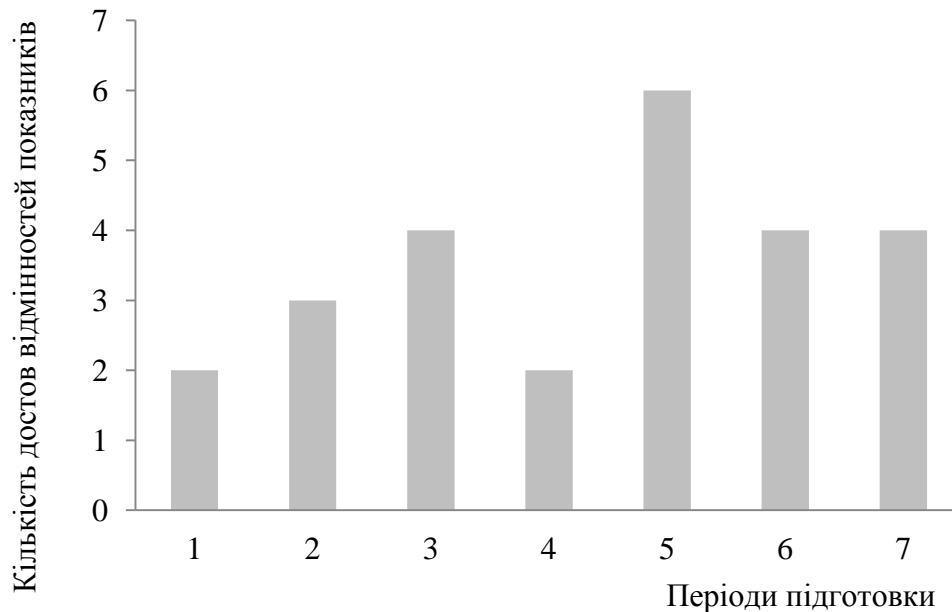


Рис. 1. Кількість достовірних відмінностей між показниками спеціальної працездатності боксерів високої кваліфікації в річному циклі при підготовці до головного змагання і в річному циклі підготовки до серії змагань впродовж сезону

Одночасно необхідно констатувати, що по ряду показників працездатності відмінності були недостовірні. Це свідчить про відсутність яких-небудь цілісних єдиних підходів до періодизації спортивного тренування боксерів. Це особливо проявляється при багатоцикловому плануванні підготовки, коли боксери більшою мірою використовують індивідуальні програми підготовки.

Проте, представлені дані свідчать про певні закономірності і одночасно проблеми формування спортивної форми впродовж сезону при різних варіантах формування макроструктури річного циклу підготовки. У загальному вигляді вони можуть бути сформульовані таким чином.

Найбільш високий і стійкий рівень працездатності впродовж сезону відмічений за показниками спеціальної працездатності, зареєстрованими в процесі цілісної побудови річного циклу підготовки – річного одноциклового планування спортивного тренування.

Відсутність перехідного і підготовчого періоду в середині сезону призводить до зниження готовності до головних змагань. При цьому найбільш понижені показники спеціальної працездатності в процесі багатоциклового планування. Найбільш виражено зниження показників

потужності алактатного і лактатного енергозабезпечення, силових можливостей і вибухової витривалості спортсменів в другій половині сезону в процесі багатоциклової підготовки. Є усі підстави думати, це зниження пов'язане із структурою підготовчого періоду, можливо недостатнім тимчасовим відрізком для фундаментальної базової підготовки до сезону. Непрямим доказом може служити більш високий і стабільний рівень спеціальної працездатності при одноцикловому плануванні, при якому спортсмени досягають піку форми до контрольного старту і підтримують рівень підготовленості впродовж наступних етапів підготовки до головного змагального сезону.

Одночасно необхідно констатувати, що якщо в процесі багатоциклового планування виразно видимий період зниження працездатності і відсутність досягнення досягнутого раніше рівня, то при одноцикловому плануванні пік працездатності супроводжується незначним зниженням більшості показників працездатності. Таким чином, проведення повноцінного підготовчого періоду з включенням в повному об'ємі засобів загальної фізичної (загальнопідготовчий етап) спеціальної (спеціально-підготовчий етап) підготовки збільшує фазу стійкості працездатності впродовж сезону, при незначному зниженні її показників. При багатоцикловому плануванні фаза стійкості працездатності впродовж сезону виражено знижується. Можна зробити висновок про те, що при одноцикловому плануванні проблеми збереження спортивної форми впродовж сезону менш виражені, чим при багатоцикловому плануванні.

Таким чином, виникає питання – яка періодизація спортивної підготовки у боксерів високої кваліфікації найбільш ефективна і враховує сучасні тенденції розвитку виду спорту. Очевидно, що високий стійкий рівень працездатності більшою мірою гарантують принципи одинциклового планування річного циклу підготовки. Одночасно стає очевидним, що цей тип періодизації входить в протиріччя з календарем і системою організації сучасного боксу. Традиційні підходи до організації багатоциклового планування також входять в протиріччя з динамікою працездатності впродовж року і можливостями реалізації єдиного циклу спортивного тренування, який включає єдиний цикл: досягнення-підтримка-втрата (можливо штучно) спортивної форми впродовж річного циклу.

Очевидно, що при розробці теоретико-методичних основ підготовки в нових умовах необхідно враховувати, як загальні методологічні основи періодизації, так і принципи індивідуалізації тренувального процесу.

При цьому важливо відмітити, що обґрунтування підходів до індивідуалізації тренувального процесу має бути засноване не стільки на зміні засобів і методів спортивного тренування – вони добре відомі,

зрозумілі, і навряд чи фахівці практики їх істотно видозмінюватимуть; а на виборі тих методичних прийомів, які дозволять оптимізувати тренувальне навантаження з урахуванням цільових установок етапу підготовки і на цій основі інтегрувати засоби в тренувальний процес.

Якщо можливості модернізації тренувального процесу на підставі реалізації загальних принципів періодизації спортивного тренування очевидні – вони ґрунтовані на формуванні цілісної структури макроциклу, оптимізації мезо-, мікроструктури підготовки в залежності тривалості підготовки до змагання або серії відповідальних змагань в сезоні; та формування принципів індивідуалізації тренувального процесу, вибір, оптимізація і інтеграція в тренувальний процес на основі принципів періодизації спортивного тренування найбільш ефективних засобів і методів підготовки вимагає вивчення специфічних підходів пов'язаних як з переосмисленням емпіричного досвіду, так і з обґрунтуванням нових методичних підходів до організації системи спортивного тренування.

Облік останнього чинника вимагає проведення спеціального аналізу, на основі якого можуть бути враховані емпіричні знання фахівців в області підготовки боксерів високої кваліфікації. Ці дані, а також дані представлені вище можуть дозволити отримати результати і сформувані напрями спеціального аналізу, спрямованого на обґрунтування кількісних і якісних характеристик макро-, мезо- і мікроструктури річного циклу підготовки і, що важливо, на обґрунтування принципів модифікації, представленої системи організації спортивного тренування боксерів залежно від змісту періоду змагання підготовки. На цій основі можуть бути сформульовані загальні вимоги і позначені передумови для проведення спеціального аналізу, спрямованого на оптимізацію системи управління тренувальним процесом в різні періоди підготовки боксерів в нових умовах спортивної підготовки.

На цій основі можуть бути систематизовані і об'єднані в єдину систему чинники вдосконалення управління тренувальним процесом боксерів високої кваліфікації. Це є напрямом подальшого дослідження проблеми підготовки боксерів на сучасному етапі в динамічних умовах розвитку виду спорту.

Висновки:

1. Аналіз змін працездатності і реакцій провідних систем функціонального забезпечення працездатності боксерів в двох макроциклах в передолімпійському і олімпійському сезоні, свідчить про наявність двох стратегій підготовки боксерів високого класу. Перша стратегія ґрунтується на реалізації одноциклового річного планування в процесі до головних змагань сезону. Друга стратегія ґрунтується на реалізації багатоциклового планування річного циклу при підготовці до серії головних стартів впродовж сезону.

2. Встановлено, що при одноцикловому плануванні рівень показників спеціальної працездатності і тривалість фази збереження «спортивної форми» вищі. Одночасно обґрунтована необхідність і показані основи для вдосконалення системи багаточиклового річного планування. Необхідність пов'язана з наявністю виразної тенденції професіоналізації виду спорту, переходів до професійних правил ведення поєдинків, збільшенням кількості відповідальних турнірів.

3. Практичні аспекти вдосконалення спортивного тренування при підготовці до змагань впродовж року, і як наслідок реалізації стратегії підготовки боксерів у багатопікових макроциклах пов'язані з розробкою методичних підходів до обґрунтування способів оптимізації співвідношення «доза-ефект» впливу на основі критеріїв зміни реактивних властивостей кардіореспіраторної системи і нейродинамічних властивостей організму. Вони можуть враховуватися при виборі режимів роботи, засобів і методів тренування, відновлення, вдосконаленні змагальної діяльності з урахуванням цільових установок етапу підготовки до конкретного турніру.

На цій основі може бути модернізована не лише система нормування тренувальних навантажень, але і система відновлення і стимуляція працездатності, що є основою вдосконалення складніших компонентів структури спортивного тренування – макро- і мезоциклів, і як наслідок більших структурних утворень спортивної підготовки. Реалізація цього напрямку є перспективним для подальших досліджень.

Список використаних джерел:

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. – Киев: 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. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Савчин М. П. Динамика специальной работоспособности боксера 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. Bastian M. Untersuchungen zur Struktur und Dynamik der Wettkampfleistungen im Amateurboxen / M. Bastian // Trainertagung des DABV. Frankfurt/Oder. – 1998. – P. 112–117.
7. 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.