

УДК. 796.8.015.68

О. ДОНЕЦЬ

Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г Короленка

КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ (БОКС, КІКБОКСИНГ) НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються питання контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на передзмагальному етапі підготовки. Автор вважає за необхідне зупинитися на контролі тренувальних і змагальних навантажень у змісті тренувального процесу, оскільки велике значення для якісного контролю у процесі підготовки має правильна розробка його нормативних показників.

***Ключові слова:** діагностика, моделювання, прогнозування, спортивна форма, мікроцикл, контроль.*

Постановка проблеми. Аналіз передової практики і результатів досліджень останнім часом дозволяють стверджувати, що основним резервом удосконалення спортивної підготовки є розробка та впровадження наукових основ управління тренувальним процесом, для управління яким необхідно оцінювати зміни функціонального стану спортсмена – ті, які є результатом тривалого періоду тренувань, і ті, які розвиваються під впливом навантажень, викликаних окремими вправами, заняттями, мікроциклами. Це дозволяє доцільно планувати тренувальний процес, виходячи з відповідності між реальними адаптаційними ресурсами та можливостями спортсмена у даний момент та у перспективі. Отже, для виявлення ефективності процесу підготовки спортсменів необхідне використання контролю, який здатний виявити ці можливості. Це також дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом, вирішувати питання подальшого росту спортивних результатів. Безпосереднє управління тренувальним процесом здійснює тренер при активній участі спортсмена-єдиноборця. Наукові дослідження фахівців В.О. Запорожанова (1988), В.М. Платонова (1997) вказують на те, що підготовка спортсменів - єдиноборців передбачає такі операції:

- отримання інформації про стан спортсмена, зокрема рівень його спортивної форми.
- аналіз отриманої інформації на основі зіставлення фактичних та заданих параметрів та визначення шляхів підвищення рівня підготовленості.

Мета нашої статті полягає у дослідженні засад визначення рівня стану працездатності спортсменів - єдиноборців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню стану працездатності спортсменів на передзмагальному етапі присвячена численна кількість праць, зокрема Є.П. Льїна, В.А. Булкіна, В.М. Платонова, Л.П. Матвеева, В.К. Бальсевича, М.П. Савчина та інш., хоча вони по-різному підходять до розв'язання зазначеної проблеми. Розглянемо найбільш характерні підходи.

Виклад основного матеріалу. Так, Л.П. Матвеев (1991) вважає, що стан оптимальної підготовленості спортсменів до спортивних змагань – це бути у спортивній формі. М.П. Савчин акцентує увагу на питаннях про критерії та рівні визначення стану працездатності спортсменів на перед змагальному етапі. Зазначимо, що у середині минулого століття численні автори розглядали спортивну форму як доволі тривалий стан організму спортсмена. Зокрема, Л.С. Хоменков (1961) писав: «Стан організму спортсмена, який характеризується великою працездатністю і досягненням високих спортивних результатів, називають «спортивною формою». У стані «спортивної форми» можна знаходитися протягом 5-6 місяців. Таким чином, під «спортивною формою» потрібно розуміти такий стан організму, у якому спортсмен може протягом змагального періоду досягти вищих і до того ж стабільних спортивних результатів».

Протилежну точку зору висловлює М.Г. Озолін (1970), який визначає «вищу спортивну форму» як «...тимчасовий стан значно підвищеної працездатності спортсмена, мобілізації всіх компонентів тренуваності, розкриття потенційних сил організму за допомогою нетривалого, але високого зростання функціональних можливостей центральної нервової системи». До того ж, стверджує автор, вона визначається не тільки рівнем технічної, тактичної, вольової та фізичної підготовки, знань, досвіду, але й їх гармонійною поєднаністю.

Ще більш радикальну точку зору про стан спортивної форми висловлює І.П. Байченко (1962), який висунув гіпотезу, що спортивна форма спортсменів трактується як якісно новий стан, відмінний від високої тренуваності. Головною ознакою спортивної форми І.П. Байченко вважає підвищену реактивність, тобто, спортсмен, який знаходиться у спортивній формі, відрізняється від спортсмена, який знаходиться у стані високої тренуваності тим, що на стандартне навантаження дає більшу реакцію.

Підвищену реактивність у спортсменів, що знаходяться у спортивній формі, Є.П.Льїн (1968) пояснює розрядкою домінантного центру (настанову на результат), яка може виникнути навіть з неадекватного приводу. Утім варто визначити, що є спільного і чим відрізняється стан тренуваності від стану спортивної форми. Н.П. Лапутін та В.Г. Олешко (1982) констатують, що рівень тренуваності – це база для спортивної форми. Спортивна форма і стан тренуваності є комплексними поняттями, що відображають стан усіх функціональних систем організму спортсмена. Слід зазначити, що найбільш високий рівень тренуваності відповідає спортивній формі. Відмінність між ними полягає у тому, що, по-перше, характерною рисою спортивної форми є досягнення даним атлетом високого спортивного результату, а стан тренуваності забезпечує досягнення тільки певного результату, причому не обов'язково гранично високого, а по-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренуваності не може існувати протягом довгого часу. У процесі тренувань обов'язково настає момент її втрати, тоді як стан тренуваності зберігається протягом усього часу заняття даним видом спорту, досягаючи найвищого рівня у період спортивної форми, і знижується у перехідному періоді або при тимчасовому припиненні спортивної діяльності. Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що:

- стан спортивної форми є закономірним результатом впливу тренувань та пов'язаних із ним адаптаційних змін в організмі спортсмена;
- ці зміни мають фазовий характер, зі своїми кількісними і якісними параметрами;
- спортивна форма – це стан, що відображає процес біосоціальної адаптації: перехід від відносно низько детермінованих станів організму спортсмена до більш високих.

Для першого рівня є характерною адаптивна реакція організму, яка формує стійкі і довготривалі показники тренуваності, що є природною базою для досягнення спортивної форми. Для другого рівня характерними є реакція у поведінці індивіда, які формують оперативні компоненти адаптаційного процесу (І. Желязков, 1997).

Спільними для тренуваності і спортивної форми І. Желязков визначає однакові характеристики їхньої суті, а саме – створення стійких адаптаційних змін в організмі спортсменів під впливом тренувальних навантажень. Важливо, що специфічним для спортивної форми є оптимальна готовність спортсмена до показу результату.

Отже, спортивна форма може формуватися як якісно новий стан спортсмена тільки на основі високого ступеню тренуваності. Іншим, і найбільш суттєвим критерієм спортивної форми є, так звана, конкордантність (оптимальна узгодженість) всіх компонентів на системному рівні (факторів спортивного досягнення).

Виходячи із цих міркувань, І. Желязков (1997) визначає спортивну форму як стан спеціальної працездатності спортсмена, у якому фактори спортивного досягнення знаходяться у своїх оптимальних значеннях (у стані конкордантності), що забезпечує максимальну реалізацію їхнього моторного потенціалу у відповідній руховій діяльності.

Таким чином, усі автори розглядають поняття спортивної форми як стан оптимальності всіх функціональних систем організму, як рівень розвитку, так і за їхньою взаємодією, і пов'язують цей стан з високим спортивним досягненням. Тому основним, хоча і не єдиним, критерієм цього стану є спортивний результат.

Аналіз вищенаведених визначень свідчить про те, що одні автори розглядають стан спортивної форми як довготривалий процес, інші – як короткочасне підвищення працездатності, «вищу спортивну форму».

Особливу цікавість становить вивчення тренуваності єдиноборців на передзмагальному етапі підготовки, коли в організмі розвивається стан відповідної спортивної форми.

Для вивчення структурних відношень фізичних і психічних компонентів працездатності було розроблено комплексну систему досліджень, до якої входили динамометрія, антропометрія, а також комплекс психічних функцій – сенсомоторних. Виміри проводяться по декілька разів протягом кожного із трьох тижневих мікроциклів спеціально - підготовчого етапу і на наступних змаганнях, на різних часових зрізах після навантажень одразу після тренувальних занять.

Результати виміру були згруповані по тижневих мікроциклах. Фактичний аналіз результатів, одержаних одразу після тренувань у всіх мікроциклах, показав, що у перших трьох факторах відсутні психічні показники. Це підтверджує гіпотезу І.С. Піравішвілі про психічну розрядку єдиноборців внаслідок фізичної роботи.

При факторному аналізі «фонових» результатів було виявлено, що у першому мікроциклі перший фактор об'єднав у собі різноманітні психічні і фізичні показники, що відбиває тенденції гомогенності в організмі спортсмена на початку спеціально-підготовчого етапу, його базову спортивну форму. У факторизації результатів так званого «ударного» тижня (2-й мікроцикл) відзначено розбіжність фізичних і психічних показників за різними факторами.

Факторизація 3-го, останнього, тижня нагадує першу, однак зникають показники міотонуса і замість простої реакції з'являється «відчуття часу», що свідчить про перехід керування працездатністю до більш складних функціональних систем. Крім цього, входження в останньому мікроциклі показників свідчить про створення нової гомогенності функціональних систем, що є ознакою спортивної форми.

Результати дослідження. У результаті факторного аналізу наслідки тестування, проведених в останньому мікроциклі підготовки, можна визначити не лише за абсолютними показниками основних функціональних систем організму, але й за ступенем їхньої збалансованості і взаємозалежності. Множинний кореляційний (факторний) ана-

ліз динаміки показників працездатності на перед змагальному етапі тренування єдиноборців виявив певні закономірності оперативного становлення спортивної форми.

Отже, взаємозв'язок психічних і фізичних показників працездатності у факторизації першого мікроциклу підготовки відображають рівень «базової» спортивної форми єдиноборців. Диференціювання психічних і фізичних показників у другому, «ударному», мікроциклі свідчать про перебудову адаптогенних процесів в організмі, які загострюються під впливом великих, часто стресових навантажень «ударного» тижня і є основною для виникнення нового, більш високого рівня тренуваності – спортивної форми.

Очевидно, слід вважати, що тренувальні навантаження «ударного» мікроциклу спричинюють диференціювання окремих функціональних систем працездатності єдиноборця, що приводить до інтенсифікації адаптогенних процесів у кожній з них. Але для досягнення спортивної форми необхідна гомогенність цих систем, яка і з'являється на останньому мікроциклі безпосередньої підготовки до змагань в наслідок зменшення інтенсивності тренувальних навантажень.

Можна стверджувати, що навантаження «ударного» мікроциклу, руйнуючи первинну «базову» спортивної форми, створюють передумови для утворення нових взаємозв'язків на більш високому функціональному рівні, які характеризують досягнення організмом спортсмена стану вищої спортивної форми.

Крім цього, підвищені навантаження «ударного» мікроциклу, які спричинюють тимчасове зниження рівня працездатності спортсменів-єдиноборців, ніби вирівнюють ефект попередньої тренувальної роботи і дають змогу більш точно регулювати моменти досягнення командою спортсменів найвищого рівня тренуваності перед відповідальними змаганнями.

Вивчення впливу стану працездатності спортсменів-єдиноборців на якість їх професійної підготовки дозволяє зробити наступні **ВИСНОВКИ** :

1. Одним із головних напрямів прогресу в спортивній діяльності є удосконалення системи управління тренувальним процесом.

2. Невід'ємною умовою цього удосконалення є об'єктивізація знань про структуру підготовленості спортсмена з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у даному виді спорту, так і індивідуальних можливостей спортсмена.

3. Таким чином, контроль стану спеціальної працездатності спортсменів - єдиноборців на перед змагальному етапі підготовки ставить за мету визначити рівень спортивної форми спортсменів - єдиноборців на перед змагальному етапі.

Тому орієнтація наших досліджень на визначення кількісних групових та індивідуальних характеристик боксерів і відповідну систему контролю та корекцію тренувального процесу видається доволі перспективною.

Список використаних джерел

1. Байченко И.П. Адаптивные изменения в организме спортсмена по мере роста тренированности и развития спортивной формы / И. П. Байченко // Теория и практика физической культуры - 1964. - №4. - С.70

2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 1. - С. 31-33.

3. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов. Автореферат дис. ...доктор пед наук: ГЦОЛИФК / В. А. Булкин. - М.,1987. - 44 с.

4. Запорожанов В.О. Контроль в спортивной тренировке / В. О. Запорожанов - К. : Здоровье,1988. - 144 с.

5. Ильин Е. П. Психодиагностика спортивных способностей / Ильин Е. П.- М. : Физкультура и спорт, 1973. - 216 с.

6. Железняков И. О критериях спортивной формы высококвалифицированных спортсменов / И. Железняков // Тезисы докладов Международ. конгресса «Человек в мире спорта : новые идеи, технологии, перспективы». - М., 1998. - Т. 1. - С. 227-228.

7. Лапутин Н. П. Управления тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К.: Здоров'я, 1982. – 120 с.

8. Матвеев Л.П. Вновь о спортивной форме /Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №2. – С. 19-23.

9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин – М. : ФИС, 1970. – 388 с.

10. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. П. Платонов – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

11. 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.

12. Хоменков Л.С. О современных основах спортивной тренировки / Л. С. Хоменков – М.: Знание, 1961. – 198 с.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2012.

Донец А.

Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко, Украина

КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ (БОКС, КИКБОКСИНГ) НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматриваются вопросы контроля специальной работоспособности спортсменов-единоборцев (бокс, кикбоксинг) на предсоревновательном этапе подготовки. Автор считает необходимым остановиться на контроле тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках тренировочного процесса, поскольку большое значение для качественного контроля в процессе подготовки имеет правильная разработка его нормативных показателей.

Ключевые слова: диагностика, моделирование, прогнозирование, спортивная форма, микроцикл, контроль.

Donets O.

Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko, Ukraine

CONTROL OF THE PERFORMANCE OF ATHLETES-MARTIAL ARTISTS (BOXING, KICKBOXING) IN THE PREPARATION STAGE AHEAD OF THE COMPETITION

The questions of the special working activity control of boxers and kikboxers on the pre-competition stage of training are discussed in the article. The author considers it necessary to emphasize the control of training and competitive pressure in terms of the training process as the correct working-out of its normal data is of great importance for quality control in the process of practicing.

Keywords: diagnostics, modeling, forecasting, sport fit, micro cycle, control.