

Scientiarum. S. Petersburg. 2007. 21 с.

6. Vilensky J.M. Sanus corporali disciplina discipulo studet. bant. M. Gardariki, 2007. 218 с.

7. Dzyubalov A.K. Motor rationibus organicas artes alumni ad independens factores familiarizing corporis actione: Author. dis. ... cand. ped. Acta Scientiarum. M. 1991. 21 с.

8. Lotonenko A.V. In educatione physica ratione servata alumnorum paedagogicae: dis. ... ped. Acta Scientiarum. Krasnodar, 1998. 336 с.

9. Lubysheva L.I. In ludo socialis munus in progressionem societatis, et in singulari agitur de // ratio aut disciplina, physica educatio. 2001. № 4. С. 11-15.

10. Pavljuk N.B. Primo anno turpis alumni discere paedagogica accommodandi Exercitatio corporis, Author. dis. .. cand. ped. Acta Scientiarum. Shuya: 2006. 22 с.

11. Stolyarov V.I. Physical et Sociologiae Culture Lorem ipsum (ut iam diximus, et introductio novum conceptus). M., 2002. 346 с.

Киприч Сергей

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленка

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В БОКСЕ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

В настоящее время в любительском боксе, происходят значительные структурные изменения соревновательной деятельности. Это требует новых подходов к управлению спортивной подготовкой. Ключевым элементом этого процесса является сближение форм организации и проведения турниров любительского и профессионального бокса. В настоящее время тренировочный процесс боксеров-любителей, все в большей степени ориентирован на подготовку спортсменов к турниру, который проводится по профессиональным правилам. Это естественным образом влияет на структуру специальной подготовленности боксеров, выбор системы обеспечения и реализации соревновательной деятельности. Становится необходимым поиск новых методических подходов к организации системы спортивной подготовки и содержанию тренировочного процесса. Очевидно, что обоснование новых подходов строится на основании теоретического анализа и практической реализации научной концепции, в основе которой лежат факторы, которые позволят модернизировать существующую успешную систему подготовки украинских боксеров, привести ее в соответствие с современными целевыми установками спортивной подготовки. Немаловажную роль при этом играет выбор стратегии подготовки и систематизация факторов обеспечения этой стратегии.

В статье представлен подход к реализации стратегии спортивной подготовки боксеров в новых организационных и методических условиях вида спорта. Практические аспекты реализации выбранной стратегии подготовки боксеров связаны с обоснованием методических подходов к построению тренировочного процесса на основании оптимизации соотношения «доза-эффект» воздействия при выборе режимов работы. Это позволит уточнить количественные и качественные характеристики нагрузок развивающей, мобилизационной и восстановительной направленности, оптимизировать соотношение периодов работы и восстановления. Показано, что это является основой совершенствования более сложных компонентов структуры спортивной тренировки – макро и мезоциклов, и как следствие более крупных структурных образований спортивной подготовки.

Ключевые слова. стратегия, спортивная тренировка, бокс.

Кіприч Сергій теоретичні передумови реалізації стратегії вдосконалення управління спортивним тренуванням в боксі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту. У статті представлений підхід до реалізації стратегії спортивної підготовки боксерів в нових організаційних і методичних умовах виду спорту. Практичні аспекти реалізації обраної стратегії підготовки боксерів пов'язані з обґрунтуванням методичних підходів до побудови тренувального процесу на підставі оптимізації співвідношення «доза - ефект» впливу при виборі режимів роботи. Це дозволить уточнити кількісні та якісні характеристики навантажень розвиваючої, мобілізаційної та відновлювальної спрямованості, оптимізувати співвідношення періодів роботи і відновлення. Показано, що це є основою вдосконалення більш складних компонентів структури спортивного тренування - макро і мезоциклів, і як наслідок більш великих структурних утворень спортивної підготовки.

Ключові слова. стратегія, спортивне тренування, бокс.

Annotation Kiprich Sergey. The theoretical preconditions of the implementation strategy for the

improvement of boxing management training taking into account modern trends of sport development. In the article an approach to implementation of the sport boxing training strategy in new organizational and methodological conditions of sport is presented. Practical aspects of the implementation of the selected boxing training strategy associated with methodical approaches grounding to the construction of a training process based on optimization of "dose-effect" cooperation influence in choosing the modes of work. This will specificate the quantitative and qualitative load characteristics of ampliative, mobilize and renewable orientation, to optimize the cooperatio between periods of work and restoration. It is shown that this is the basis of improving the more complex components of sport training structure – macro and mezocycles, and as a result, larger structural formations of sport training.

Key words: strategy, sport training, boxing.

Актуальность. Хорошо известно, что совершенствование тренировочного процесса спортсменов высокого класса во многом основано на выборе определенной стратегии спортивной тренировки в течение годового цикла подготовки. В основе стратегии лежит выбор цели, к которой стремится спортсмен, выбор количественных и качественных, отличающихся друг от друга структурных элементов годового цикла подготовки. Реализация стратегии основана на объективно существующих закономерностях и принципах совершенствовании средств и методов спортивной тренировки, ее периодизации, а также технологий повышения специфичности величины тренировочных воздействий [3]. В зависимости от целевых установок существуют три стратегии периодизации спортивной тренировки [3, 9]. В основе первой стратегии лежит направленная подготовка к главным соревнованиям года, например, к олимпийским играм. В основе второй стратегии лежит многоцикловая годового цикла, которая обеспечивает подготовку к соревнованиям различного уровня в течение года. Третья стратегия, характерна для видов спорта с длительным соревновательным периодом и регулярным участием в соревновании, например, в чемпионатах страны, или профессиональных лиг в спортивных командных играх. Традиционно в системе подготовки боксеров любителей использовались две стратегии в зависимости от целевых установок спортивной подготовки [5,8]. Первая в олимпийский год, вторая в меж олимпийских циклах. На этом пути были достигнуты определенные успехи. Успехи украинских боксеров на олимпийских играх во многом связаны с реализацией огромной методологической и методической базы советского спорта и ее совершенствованием на постсоветском пространстве [2,4,5]. Эмпирический и научный опыт представляет несоизмеримо ценный материал для модернизации спортивной подготовки с учетом новых тенденций в развитии вида спорта на современном этапе [11]. В связи с этим, речь не столько об изменении самой системы подготовки, сколько о систематизации факторов, которые обеспечивают ее совершенствование с учетом новых знаний, технологий, требований к организации соревнований и структуры календаря и т.д. Таким образом, речь идет о формировании системы совершенствования управления спортивной тренировкой боксеров высокого класса. В силу того, что совершенствование бокса находится в активной стадии, и представляет собой перспективный процесс, необходимо говорить об обосновании методических принципов, которые смогут подойти к решению той или иной проблемы в процессе развития вида спорта под воздействием научных, методических, организационных, финансовых и других обстоятельств, влияющих на развитие вида спорта.

Для этого функции управления спортивной тренировкой, а также факторы их совершенствования, могут быть рассмотрены с позиции системы, где все компоненты взаимосвязаны, объединены в единую структуру, каждый из которых влияет на эффективность самой системы. В связи с этим процесс совершенствования управления тренировочным процессом основан на общих принципах системы подготовки спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте и теории периодизации спортивной тренировки - Платонов В.Н. [2013].

Процесс совершенствования спортивной тренировки с позиции системы требует его рассмотрения с учетом целостной структуры макроцикла, а также мезо и микроструктур годового цикла подготовки. При наличии общей концепции и эмпирического знания по данной проблеме в боксе, требует проведения специального анализа и определение факторов совершенствования системы в современных динамичных условиях развития бокса. Это делает проведение анализа актуальным.

Целью работы является теоретическое обоснование стратегии совершенствования управления спортивной тренировкой в боксе с учетом современных тенденций развития вида спорта

Связь работы с научными планами и темами НИР. Работа будет выполнена согласно Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2011-2015 гг., по теме 2.9. «Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев».

Методы исследований. Анализ специальной литературы, источников сети интернет, эмпирический анализ.

Результаты анализа. В основу направленного совершенствования спортивной тренировки боксеров положены общетеоретические принципы подготовки спортсменов в подготовительном, соревновательном и переходном периоде, т.е. в целостном макроцикле. Хорошо известно, что количество макроциклов в течение сезона может колебаться от одного (целостный годичный цикл подготовки) до нескольких (обычно два, три). Структура макроцикла основана на закономерностях формирования спортивной формы с учетом закономерностей увеличения и реализации функциональных возможностей, технико-тактической, психологической и др. видов подготовки спортсменов. В основе этого процесса лежит реализация фазовой структуры макроцикла, где выделены фазы приобретения, поддержания и утраты спортивной формы [3].

С учетом закономерностей реализации тренировочного процесса в фазах формирования спортивной формы строится структура этапов, мезоциклов и микроциклов подготовки. В зависимости от количества макроциклов и времени, отведенном на подготовку к главным соревнованиям, в годичном цикле меняется структура периодов подготовки. Например, изменяется соотношение общеподготовительного и специально-подготовительного этапа подготовки в подготовительном периоде. Изменяется структура соревновательного периода. При этом необходимо выделить чрезвычайно важное для бокса обстоятельство – выделение в современной теории спорта периода непосредственной подготовки и участия в главных соревнованиях [3,6].

Остается неизменным один принцип – реализация спортивной тренировки обеспечивает целостная система макроцикла. Она может включать различные сочетания структурных компонентов спортивной тренировки при условии сохранения системных принципов периодизации тренировочного процесса. Это делает возможным реализацию главного условия, которое обеспечивает формирование высокого уровня готовности спортсменов в период подготовки и проведения соревнований – обеспечение благоприятной адаптации организма с учетом целевой направленности тренировочной и соревновательной деятельности [3,8].

Понимание того, что каждый из структурных компонентов макроцикла имеет свои целевые установки, подчиненные единой целевой направленности спортивной тренировки на достижение спортивного результата диктует необходимость приведение средств и методов управления тренировочным процессом с задачами спортивной тренировки. Это не вызывает сомнения, тем более, что системные принципы управления спортивной тренировкой указывают на факторы совершенствования системы планирования, контроля, моделирования и прогнозирования, отбора и оценки перспективных возможностей спортсменов на различных этапах годичного цикла при условии формирования целостной системы спортивной тренировки в макроцикле. Вопрос стоит в их практической реализации в конкретных видах спорта. В большей степени вопрос поиска новых способов реализации системных принципов управления стоит в тех видах спорта, где изменяются условия проведения соревнований, структура календаря, структура соревновательной деятельности и т.д., что естественным образом требует проведения специального анализа.

На этой основе формируются средства спортивной тренировки и способы их реализации, которые обеспечивают эффективное функционирование спортивной тренировки, а также способность к ее модификации в зависимости от цели оперативного, текущего и этапного управления [2,3,7]. В конечном итоге, это позволит установить новые способы практической реализации теории периодизации спортивной тренировки в конкретных условиях вида спорта. Одновременно сложилось понимание того, что реализация процесса совершенствования управления тренировочным процессом в боксе может быть реализована только при условии выбора критериев эффективности спортивной тренировки. Очевидно, что должны быть универсальные критерии, которые обеспечивают оценку эффективности, как структурных компонентов, так и целостного процесса подготовки в течение длительного периода (макроцикла). Среди критериев эффективности, в спортивной практике, наиболее распространенными (кроме оценки эффективности самой соревновательной деятельности) являются показатели специальной работоспособности и функционального состояния спортсменов. Реализация этих критериев не вызывает сомнения в том случае, когда проводится оценка эффективности оперативного, текущего и этапного управления тренировочным процессом. Вместе с тем, теория и практика спортивной тренировки рассматривает тренировочный процесс с позиции достижения высокого потенциала организма спортсменов и способности к его реализации. Здесь существуют

определенные проблемы. Например, хорошо известна проблема переноса достигнутого потенциала общей выносливости. Наиболее выражено эта проблема проявляется при переходе от подготовительной работы (с преимущественным использованием средств ОФП) к использованию специальных тренировочных средств. Эта проблема отмечена во многих видах спорта [12]. Существует проблема подготовки спортсменов к соревнованию, когда речь идет не столько о развитии двигательных способностей, сколько о формировании способности организма к быстрой, адекватной и в полной мере реакции организма на соревновательные нагрузки, что собственно формирует состояние готовности спортсменов к соревнованию. При этом речь идет не только об оптимизации функции разминки, но и разработке системы специальной тренировки с использованием специализированных критериев оценки ее эффективности, выработки критериев нормирования нагрузки, индивидуализации тренировочного процесса и т.п. [1,12]. Это диктует необходимость выработки высокоспециализированных критериев, направленных на увеличение информативности процесса реализации управления спортивной тренировкой. Они призваны дать дополнительную характеристику средствам и методам развития функциональных возможностей с учетом формирования высокоспециализированных проявлений специальной выносливости спортсменов в течение макроцикла подготовки.

Это могут быть специфические характеристики специальной выносливости, и связанные с ними реактивные свойства организма, определяющие эффективность совершенствования функциональных возможностей спортсменов различные периоды годичного цикла подготовки. Изучение реактивных свойств систем функционального обеспечения работы позволит выделить и определить важные, с точки зрения, обеспечения реализации достигнутого уровня развития двигательных качеств в конкретных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. К ним относят способности к сохранению уровня мощности, устойчивости и кинетики реакций в различных условиях (в том числе в течение длительного периода кумулятивного накопления утомления), способности к восстановлению уровня реакции систем под воздействием длительного использования однонаправленных тренировочных и соревновательных нагрузок, способности к мобилизации накопленного потенциала в процессе соревновательной деятельности. В общем виде эти свойства обеспечивают способность организма спортсменов быстро, адекватно и в полной мере реагировать на повторные и переменные нагрузки, типичные для тренировочной и соревновательной деятельности в боксе. Структура реактивных свойств организма связана со структурой макроцикла подготовки и задачами развития компонентов специальной выносливости в различные периоды подготовки.

Изучение особенностей проявления реактивных свойств в виде спорта организма позволит не только увеличить информативность оценки специальной выносливости, но и выработать средства и методы спортивной подготовки. Как правило, это могут быть дополнительные усиливающие эффекты традиционной системы воздействий, средства специальной подготовки спортсменов. Общетеоретические принципы организации системы спортивной подготовки с учетом закономерностей формирования биологической адаптации в течение целостного макроцикла спортивной подготовки представлены в работах В.Н. Платонова, Н.В. Вомра, Т.О. Мищенко, ряда других авторов [1,3,8]

Наиболее полно этот подход реализован при обосновании системы внетренировочных воздействий, когда система тренировочных воздействий в системе подготовки в видах спорта с проявлением выносливости и скоростно-силовых качеств была дополнена соответствующими подходами с использованием системы внетренировочных воздействий с применением критериев оптимизации реактивных свойств кардиореспираторной системы [1]. Положения теории периодизации при условии учета способов практической реализации управления реактивными свойствами кардиореспираторной системы были использованы при обосновании спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации [1,10]. Отдельные положения указанной теории, применительно к организации подготовки в соревновательном периоде на основе учета эффективности соревновательной деятельности и приведение в соответствие с состоянием спортсмена и требованием соревновательной деятельности соотношения «доза-эффект» воздействий представлены в спортивных командных играх и в циклических видах спорта [8,12]. Например, в подготовительном периоде это могут быть специфические реактивные свойства организма, которые связаны с развитием способности организма к компенсации нарастающих ацидемических сдвигов, профилактики торможения ЦНС, и как следствие, снижение скорости накопления утомления в процессе работы. Немаловажным критерием является оптимизация восстановительных процессов в различных фазах

восстановительного периода – между сериями, занятиями, микроциклами и т.д. Это важно в период использования тренировочных занятий с большими нагрузками, направленными на увеличение физических кондиций спортсменов. В соревновательном периоде могут быть рассмотрены те стороны реактивных свойств организма, которые влияют на уровень мобилизации функциональных возможностей спортсменов в процессе соревновательной деятельности. На их основании можно управлять состоянием готовности спортсменов к старту, в том числе параметрами нагрузок в занятиях, направленных на стимуляцию специальной работоспособности, а также в программах занятий, направленных на формирование устойчивых кумулятивных эффектов мобилизационной готовности к старту [1,3]. Сложилось понимание того, что при различных способах реализации периодизации с учетом закономерностей формирования специализированной структуры функционального обеспечения специальной выносливостью ключевыми аспектами являются способы увеличения специализированной направленности средств и методов управления спортивной тренировкой, приведение их в соответствие с требованиями структуры спортивной тренировки и периодизацией годового цикла подготовки.

Очевидно, что современная наука и реализованные на ее основе технологии дают все возможности реализовать оперативное, текущее и этапное управление спортивной тренировкой в течение длительных циклов подготовки. Проблема состоит в выборе средств и методов контроля, способов трактовки полученной информации и оптимизации на этой основе способов управления тренировочным процессом. Предпочтения отдаются тем, которые могут быть использованы в практике, трактуются с учетом специфики тренировочного процесса и отражают не только динамику развития двигательных качеств, но и отражают те стороны реактивные свойства организма, которые влияют на эффективность протекания адаптационных процессов в течение длительного периода. Здесь существуют определенные проблемы. Они связаны с тем, что средства контроля, обеспечивающие оценку эффективности протекания адаптационных процессов часто не связаны с характером проявления работоспособности и увеличением двигательных качеств спортсменов. В отдельных случаях входят в противоречие с достижением более высокого уровня физических кондиций. Часто речь идет о «цене» адаптации к тяжелым физическим нагрузкам и неспособности выбранных средств и методов контроля оценить эту «цену». Практические аспекты этой проблемы связаны с отсутствием научно-обоснованных подходов к реализации контроля и частных (с учетом требований вида спорта) способов оптимизации соотношения «доза-эффект» воздействия при выборе режимов работы, средств и методов тренировки, восстановления, совершенствовании соревновательной деятельности спортсменов.

Таким образом, становится очевидным, что традиционные для многих видов спорта, в том числе для бокса критерии управления тренировочным процессом должны быть дополнены критериями оценки специализированных реактивных свойств организма, отражающие эффективность развития специальной выносливости в различные периоды макроцикла подготовки. На их основе могут быть усовершенствованы компоненты управления, сформированы методические подходы к реализации контроля, планирования, моделирования тренировочного процесса как функций управления, усовершенствована периодизация спортивной тренировки боксеров.

Изучение взаимосвязи факторов совершенствования управления, объединение их в единую систему, таким образом, где увеличение или снижение эффективности воздействия одного из факторов качественно влияет на эффективность всей системы, является содержательной основой исследований в данной работе. Реализация такого подхода является фактором выбора стратегии годового цикла подготовки и совершенствования на этой основе всей системы спортивной тренировки в новых динамичных условиях развития современного бокса.

ВЫВОДЫ

1. Развитие бокса на современном этапе предполагает изменение статуса спортсменов, значительное увеличение количества престижных турниров, изменение правил АИБА, структуры самой соревновательной деятельности. Это приводит к изменению структуры годового цикла подготовки и значительной интенсификации тренировочного процесса. Выраженное изменение структуры календаря, и как следствие, структуры подготовки к соревнованиям предполагает уточнение стратегии спортивной подготовки и факторов, влияющих на условия ее практической реализации.

2. Реализация стратегии спортивной тренировки в боксе на современном этапе основано на формировании системы совершенствования тренировочного процесса боксеров с учетом современных тенденций в развитии вида спорта. Эта система объединяет в себе способы совершенствования

компонентов управления тренировочным процессом – планирования, моделирования, отбора и оценки перспективных возможностей спортсменов, контроля, системы тренировочных воздействий. Система устроена таким образом, что совершенствование одного из компонентов системы приводит к увеличению эффективности всей системы спортивной подготовки.

3. Практические аспекты реализации выбранной стратегии подготовки боксеров связаны с разработкой методических подходов к обоснованию способов оптимизации соотношения «доза-эффект» воздействия при выборе режимов работы, средств и методов тренировки, восстановления, совершенствовании соревновательной деятельности спортсменов. Это позволит увеличить специализированную направленность тренировочного процесса, уточнить количественные и качественные характеристики нагрузок развивающей, мобилизационной и восстановительной направленности. На этой основе может быть модернизирована не только система нормирования тренировочных нагрузок, но и система восстановления и стимуляция работоспособности, что является основой совершенствования более сложных компонентов структуры спортивной тренировки – макро и мезоциклов, и как следствие более крупных структурных образований спортивной подготовки.

4. Обоснованы обобщенные критерии оценки эффективности функционирования компонентов управления тренировочным процессом. Они основаны на выборе критериев, характеризующих обобщенные изменения функционального состояния спортсменов под воздействием физических нагрузок различной направленности. В первую очередь к ним отнесены изменения реактивных свойств кардиореспираторной системы и параметров высшей нервной деятельности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

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. 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.
4. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М. : «ИНСАН», 2009. – 480 с.
5. Banister E. Modeling elite athletic performance. Physiological testing of High-performance athletes, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991. –p. 403-424.
6. Bastian M. Untersuchungen zur Struktur und Dynamik der Wettkampfleistungen im Amateurboxen / M. Bastian // Trainertagung des DABV. Frankfurt/Oder. – 1998. – P. 112-117.
7. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training / Tudor O. Bompa, G. Haff. Human Kinetics Publishers - 2009. - P. 480
8. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions // Principles of Sports Training.- Berlin: Sportverlag, 1982,- P. 216-227.
9. 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, Issue 2. –P. 53-58.
10. Širić V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širić, S. Blažević, S. Dautbašić // Acta Kinesiológica. – 2008. – P. 71-75.
11. Suchanowski A. Indywidualizacja w treningu wytrzymałości specjalnej sportowców wysokiej klasy / A. Suchanowski // Gdansk: AWFIS. - 2004. -247 s.

Маслова Е.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК С УЧЕТОМ УРОВНЯ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ

Статья посвящена актуальным вопросам изучения функциональных особенностей организма юных баскетболисток в динамике тренировочного занятия соответственно изменениям значений ЧСС с учетом уровня биологического созревания их организма. Установлено, что изменения проявления специальной работоспособности и пульсовой стоимости выполняемой работы в различных условиях тренировочного занятия юных баскетболисток детерминированы гормональным статусом их организма, и именно данный факт необходимо учитывать как основополагающий фактор в процессе организации, проведения и совершенствования спортивной подготовки юных спортсменов.