

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).03

Агеев П. М.  
старший викладач кафедри спортивного вдосконалення  
Запольський Д. П.  
викладач кафедри спортивного вдосконалення  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО СПЕЦИФІЧНИХ РУХОВИХ ДІЙ В БОКСІ

В статті розкрито особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій в боксі. Визначено, що бокс одним з найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді. Обґрунтовано, що управління процесами адаптації організму боксерів до специфічних рухових дій на основі широкого використання досвідчених тренажерно-вимірвальних комплексів і технічних засобів навчання, тренування і контролю буде актуально як з точки зору теорії, так і спортивної практики. Визначено обставини, що зумовлюють інтерес до боксу як моделі, що дозволяє досліджувати процеси адаптації організму до екстремальних впливів зовнішнього і внутрішнього середовища.

Розроблено методичні рекомендації для удосконалення процесів адаптації студентів-спортсменів у закладах вищої освіти до специфічних рухових дій в боксі.

**Ключові слова:** адаптація, бокс, спортсмени, фізичне виховання, фізичне вдосконалення, рухові дії.

**Ageev P., Zapolsky D. Features of athletes 'adaptation to specific motor actions in boxing.** The article reveals the features of adaptation of athletes to specific motor actions in boxing. It is determined that boxing is one of the most popular sports among student youth. It is substantiated that the management of the processes of adaptation of the body of boxers to specific motor actions on the basis of extensive use of experienced training and measuring systems and technical means of training, coaching and control will be relevant both in terms of theory and sports practice. The circumstances that determine the interest in boxing as a model that allows us to study the processes of adaptation of the organism to extreme influences of the external and internal environment.

Methodical recommendations for improving the processes of adaptation of student-athletes in higher education institutions to specific motor actions in boxing have been developed.

In the system of various relationships between man and the environment and man with man, the motor actions of boxers can be seen as a complex model of antagonistic relations between participants, strictly regulated by the rules of competition and the actions of the judiciary. The nature of these relationships allows us to study the adaptive responses of the body in extreme conditions of real danger, requiring full mobilization of the functional capabilities of the student-athlete.

In this regard, of particular interest, in our opinion, are studies aimed at studying the adaptive reactions of the athlete's body in situational, contact and shock types of martial arts, such as, for example, boxing.

**Key words:** adaptation, boxing, athletes, physical education, physical improvement, motor actions.

**Постановка проблеми.** В галузі теорії і методики фізичного виховання і спортивного тренування, а також в цілому ряді суміжних наук (біологія, медицина, психологія та ін.) На протязі багатьох років не знижується інтерес фахівців до проблеми управління процесами адаптації студентів-спортсменів до екстремальних умов впливу зовнішнього середовища, які вимагають максимальної мобілізації резервних можливостей організму [2].

Великий суспільний резонанс, що виникає при зіткненні людини з надзвичайними ситуаціями, що відбуваються в тій чи іншій частині планети, в тому числі і в нашій країні, призвів до розуміння необхідності цілеспрямованої підготовки людини до оптимальних дій у таких умовах. З цієї метою йде активний пошук нових засобів і методів ефективної підготовки населення до екстремальних умов життєдіяльності [3].

В системі різноманітних взаємовідносин людини з навколишнім середовищем і людини з людиною рухові дії боксерів можуть розглядатися як складна модель антагоністичних відносин між учасниками змагання, суворо регламентованих правилами змагань і діями суддівського апарату. Характер цих взаємин дозволяє вивчати адаптаційні реакції організму в екстремальних умовах реальної небезпеки, що вимагають повної мобілізації функціональних можливостей організму студента-спортсмена.

У зв'язку з цим особливий інтерес, на наш погляд, представляють дослідження, спрямовані на вивчення пристосувальних реакцій організму спортсмена в ситуаційних, контактних і ударних видах єдиноборств, таких, як, наприклад, бокс.

**Аналіз літературних джерел.** Результати багаточисельних досліджень (Ю. Мазуренко, С. Савчук, Н. Фалькова та ін.), та закордонних (E.R. Buskirk, J.L. Hodson, R.Cooper) у галузі фізіології та педагогіки свідчать про позитивний вплив занять спортом на серцево-судинну, дихальну, імунну та нервову системи, що у сукупності сприяє покращенню стану здоров'я в цілому.

В науково-методичній літературі містяться експериментальні дані, які об'єктивно вказують на відсутність у більшості студентів-спортсменів мотивів до занять фізичними вправами [1].

Питанням розподілу в групі за інтересом до виду спорту як способу підвищення мотивації до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє покращенню фізичної підготовленості присвячено дослідження (О. Малімона, О. Марченко, І. Хіміча). Проте, особливої уваги заслуговує питання адаптації спортсменів до специфічних рухових дій в боксі.

Одним з шляхів вирішення поставленого питання є пошук раціональних підходів фізичного виховання та

оздоровлення спортсменів, з урахуванням їх мотивації до занять обраним видом спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Бокс – один з найбільш складно координаційних видів спорту. Він потребує від спортсмена виявлення різноманітних рухових умінь, навичок та фізичних якостей. Рухові навички являють собою функціональні утворення, які виникають як результат процесу оволодіння руховими діями. Відомо що людина виконує будь який руховий акт, спираючись на рухові зв'язки якими вона оволоділа раніше. Таким чином, чим більше у неї запас умовно рефлекторних зв'язків і чим більшим об'ємом навичок вона володіє, тим більш різноманітною буде її спеціальна рухова діяльність [3].

Інтерес до боксу як моделі, що дозволяє досліджувати процеси адаптації організму до екстремальних впливів зовнішнього і внутрішнього середовища, на нашу думку, зумовлений такими обставинами:

1. Наявністю в практиці боксерського поєдинку загрози нокаутуючого удару, який є одним з основних факторів, що визначають кінцевий результат бою.

2. Умовами, за яких під впливом факторів зовнішнього і внутрішнього впливу, що відрізняються від природних (скидання ваги, опір після пропущеного сильного удару в голову або тулуб, психологічний тиск з боку противників, реакція уболівальників, регламент бою і багато іншого), фізична діяльність може протікати в неадаптованому стані.

3. Боксер під час поєдинку постійно діє в умовах вкрай малого, жорсткого ліміту часу, і, як правило, одна дія не призводить до остаточного зняття конфліктної ситуації, а тільки змінює її і викликає нову.

4. Організм боксера потрапляє в складний, різноманітний потік взаємовідносин між специфічними (властивими даному виду спорту) і неспецифічними (повсякденними, звичними) факторами впливу, в яких для досягнення максимального спортивного результату повинні переважати, домінувати перші.

5. Перемога чи поразка в поєдинках рівних під силу суперників супроводжується вираженим проявом вольових зусиль, спрямованих на подолання фізичної та психічної втоми, серйозних травм, які мають негативний вплив на успішність виступів спортсмена в змаганнях.

Необхідність вивчення перерахованих вище факторів підтверджується також численними дослідженнями, в яких наголошується, що тренувальні навантаження, що перевищують резервні можливості людини, можуть призвести до несприятливих змін загального функціонального стану організму [1]. У зв'язку з чим існує проблема ефективного діагностування можливих негативних явищ, що виникають в результаті навчально-тренувальної та особливо змагальної діяльності. Її рішення, на думку багатьох дослідників, знаходиться на шляху пошуку об'єктивних методик, що забезпечують оперативний і поточний контроль при управлінні специфічними руховими діями спортсменів (зокрема, боксерів) за допомогою засобів зворотного зв'язку.

Як система зворотного зв'язку в спортивній практиці і наукових дослідженнях використовуються різні тренажерно-вимірвальні засоби, які, на думку багатьох науковців, розширюють можливості управляти станами функціональних систем організму людини. Крім того, в теорії і практиці фізичного виховання і спортивного тренування сформувалася думка про те, що в майбутньому процес управління станом функціональних систем зажадає ширшого використання в повсякденній практиці різних технічних засобів для оцінки їх показників, а також різко підвищить увагу до використання тренажерно-дослідних стендів для контрольованого відтворення тренувальних вправ і освоєння режимів максимально повної реалізації потенційних можливостей спортсменів [4].

Теорія і практика управління процесами адаптації організму спортсменів до специфічних рухових дій не можуть обмежуватися обсягом вже накопичених знань, отриманих в результаті раніше проведених наукових досліджень [1]. У зв'язку з цим потрібно більш активне пізнання закономірностей адаптаційних перебудов, обумовлених специфічним впливом тренувальних і змагальних навантажень, а також цілеспрямованим використанням спеціальних тренажерно-вимірвальних засобів.

Спроби вирішення даної проблеми в наукових дослідженнях з боксу дозволили накопичити достатньо великий практичний досвід використання тренажерно-вимірвальних засобів в багаторічному навчально-тренувальному процесі [2]. У цих дослідженнях, як правило, застосування тренажерно-вимірвальних засобів обмежено рішенням вузьких, індивідуальних завдань, зумовлених періодизацією навчально-тренувального процесу, підвищенням рівня техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Багаторічний навчально-тренувальний процес з боксу моделює специфічну рухову діяльність людини в екстремальних умовах життєдіяльності, дозволяє розкрити всю складність проявів різних сторін функціонування індивіда в процесі його боротьби за існування і виживання. Це пов'язано з наступними специфічними особливостями боксу як виду спорту: умови поєдинку не виключають, а навпаки, припускають наявність «агресії» і «антагонізму» між учасниками змагання сторонами; постійне очікування можливості отримання серйозних травм обумовлюється реальними умовами поєдинку і рівнем техніко-тактичної та фізичної підготовленості спортсменів; значуща соціальна і матеріальна установка забезпечує активізацію змагальних дій спортсмена і спрямована на досягнення конкретного громадського та економічного статусу [4].

Найбільш інформативним показником, об'єктивним критерієм контролю за процесами адаптації організму спортсменів до діяльності в екстремальних умовах боксерського єдиноборства є дані про рівень функціонального стану зорового аналізатора, які мають чітко виражений індивідуальний характер. Ефективність захисних дій в боксі залежить від можливості цього аналізатора диференціювати різні ознаки атак противника. При цьому важливе значення мають особливості формування сенсорного і перцептивного поля зору, які забезпечують якісну основу зорового сприйняття в боксі [1].

У спортсменів високої кваліфікації фізичні вправи різної структурної і координаційної складності трансформують не тільки загальні енергетичні можливості, оскільки виборчі ефекти, що відповідають вимогам виду спорту. Це положення підтверджує ідею про інтегральний фактор цілісності людського організму, в основі якої лежать матеріальні процеси, які є рушійними силами саморозвитку організму як цілісної системи.

Таким чином, для удосконалення адаптації спортсменів до специфічних рухових дій в боксі нами розроблено методичні рекомендації:

1. Протягом багаторічного навчання студентів в закладах вищої освіти заняття з курсу «спортивно-педагогічне вдосконалення» повинні проводитися в тісному взаємозв'язку з тематикою, передбаченою програмами дисциплін зі спеціалізації. У зв'язку з чим на теоретичних і практичних заняттях за спеціалізацією студенти отримують необхідні знання і вміння з теорії та методики навчання і тренування, які в подальшому повинні використовуватися для вдосконалення індивідуальної спортивної підготовленості боксерів.

2. Протягом всього навчально-тренувального процесу з боксу зусилля тренерів-викладачів повинні бути спрямовані, насамперед, на формування особистості, в основу якого покладено ідейне виховання студентів. При цьому необхідно враховувати, що ефективність управління тренуваністю студентів-боксерів залежить від правильної мотивації їх діяльності, тобто, від сформованих у них думок і прагнень, які спонукають тренуватися і вдосконалювати свою майстерність.

3. З огляду на той факт, що досягти найвищих результатів в спорті можуть лише окремі студенти, на заняттях з «спортивно-педагогічного вдосконалення» зусилля викладачів диференціюються по відношенню до перспективних спортсменів. У зв'язку з чим при управлінні тренуваністю цих боксерів враховуються сучасні положення теорії і методики спортивного тренування і терміни вживаються в такому її компоненті: а) застосування системи наукової інформації для управління тренуваністю боксерів; б) індивідуальне планування навчально-тренувального процесу, що дозволяє найбільш ефективно удосконалювати техніку, тактику і всебічну підготовленість боксерів; в) застосування багатоступінчастого методу, що передбачає переважний розвиток спеціальних якостей боксера, його технічної підготовленості на різних етапах становлення спортивної майстерності; г) широке використання різних гігієнічних факторів для підвищення працездатності, побудова режиму дня і тренувальних занять з урахуванням експериментальних даних, а також умов побуту і діяльності боксерів; д) спеціалізована підготовка до турнірів.

У відповідності з перерахованими положеннями спортивного тренування і прийнятими формами планування в навчально-тренувальному процесі слід використовувати такі види інформації: стратегічну, тактичну, оперативну і строкову.

5. Стратегічна інформація повинна служити основою для розробки річного плану підготовки боксерів. Вона включає в себе результати аналізу наступних даних: комплексних досліджень психофізіологічних якостей і основних функціональних систем організму; рівня техніко-тактичної майстерності; комплексної оцінки динаміки спортивних результатів і показників педагогічних та медико-біологічних досліджень, які розкривають динаміку функціонального стану організму боксера під впливом тренувальних і змагальних навантажень в минулому річному циклі.

На підставі стратегічної інформації визначаються: основні змагання сезону і планований результат; головні напрямки і етапи підготовки; умови підготовки і гігієнічне забезпечення; загальна схема і терміни проведення комплексних наукових досліджень.

6. Тактична інформація повинна збиратися і концентруватися перед початком різних етапів підготовки. Вона включає в себе результати спільного аналізу наступних даних: умов проведення майбутніх змагань; і - особливості ведення бою суперниками; умов майбутньої підготовки.

На основі тактичної інформації уточнюються: планування підготовки на даному етапі; режим і гігієнічне забезпечення підготовки; терміни і програма комплексних обстежень.

7. Оперативна інформація повинна виходити з комплексного аналізу наступних даних: самопочуття і показників самоконтролю боксерів; комплексних педагогічних і медико-біологічних досліджень, що проводяться оперативно і, як правило, за спеціальною програмою. Зазвичай оперативна інформація аналізується перед початком тижневого циклу тренування.

8. Термінова інформація виходить безпосередньо під час навчально-тренувальних занять по спортивно-педагогічному вдосконаленню. Вона складається з даних про самопочуття боксера, педагогічних спостережень і показників експрес-досліджень, результати яких видаються негайно, що дозволяє більш цілеспрямовано використовувати застосовувані вправи і регулювати індивідуальне навантаження в процесі тренування.

9. Основним методом при аналізі інформації, що надходить є індивідуально-порівняльний. Найкращим способом для такого аналізу є графічне представлення найважливіших показників, сконцентрованих в спеціальних досьє на кожного перспективного боксера-студента і відображають динаміку функціонального профілю. Зіставлення цих даних дозволяє в будь-який момент навчально-тренувального процесу простежити спрямованість зсуву функціонального стану боксерів і відповідно коригувати пропонувані навантаження і режим спортсменів.

**Висновки.** Таким чином, вищевикладене дозволяє зробити висновок, що управління процесами адаптації організму боксерів до специфічних рухових дій на основі широкого використання досвідчених тренажерно-вимірювальних комплексів і технічних засобів навчання, тренування і контролю буде актуально як з точки зору теорії, так і спортивної практики.

#### Література

- 1.Абрамов М. С. Разработка оценочных таблиц физического развития по совокупности признаков с использованием современных электронно-вычислительных машин // Теория и практика физической культуры. 1980. № 6. С. 33-35.
- 2.Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу // Педагогічні технології навчання фізичної культури. – 2011.
- 3.Назимок В.В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 8. С. 54-56.
- 4.Сутула В. А., Шутеев В. В., Булгаков А. И., Луценко Л. С. Перспективы спортизации системы физического воспитания студенческой молодежи // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 4(42). С. 65-68.

#### Reference

1. Abramov M. (1980) Development of evaluation tables of physical development on a set of features using modern electronic computers // Theory and practice of physical culture. № 6. pp. 33-35.
2. Whirlwind V. (2011) Improving physical training of students by means of boxing // Pedagogical technologies of teaching physical culture.
3. Nazimok V. (2015) Motivation of students to boxing in the process of physical education // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. № 8. p. 54-56.
4. Sutula V., Shuteev V., Bulgakov A., Lutsenko L. (2014) Prospects for sports system of physical education of student youth // Slobozhansky scientific and sports bulletin. № 4 (42). Pp. 65-68.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).04  
УДК [796.815+796.077:796.011.2]

**Байрамов Р.Х огли, Бондар А.С., Бондар Т.С., Головійчук І.М.**  
**<sup>1</sup>головний спеціаліст, Управління у справах молоді та спорту**  
**Харківської обласної державної адміністрації, Харків,**  
**<sup>2</sup>кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,**  
**завідувач кафедри менеджменту фізичної культури,**  
**Харківська державна академія фізичної культури, Харків**  
**<sup>3</sup>кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної**  
**підготовки, Університет митної справи та фінансів, Дніпро,**  
**<sup>4</sup>кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної**  
**підготовки, Університет митної справи та фінансів, Дніпро**

#### КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ СУМО)

У статті обґрунтовано концепцію розвитку сумо, основними завданнями якої є залучення широких верств населення різних вікових груп до занять сумо, збільшення кількості спортсменів цього виду спорту, підвищення їх спортивної підготовленості та зростання майстерності, оптимізація матеріально-технічної бази розвитку сумо. Практичне виконання напрямків концепції здійснюється за допомогою наступних блоків забезпечення реалізації концепції: основи впровадження (визначення мети, завдань концепції та організаційно-методичних засад розвитку сумо); напрямки забезпечення реалізації концепції (організаційного, ресурсного, навчально-методичного, наукового та інформаційного); моніторинг реалізації концепції; оцінка ефективності впровадження концепції (завдяки динаміці наявних ресурсів). Суб'єктом розвитку сумо розглядається федерація.

**Ключові слова:** організація, управління, неолімпійський спорт, сумо, концепція розвитку.

**Bairamov Ruslan, Bondar Anastasiia, Bondar Taras, Holoviichuk Iryna. Conceptual principles of development of non-Olympic sports (on the example of sumo).**

The article is devoted to substantiation of conceptual bases of development of non-Olympic sport (on an example of sumo). In the process of generalization of theoretical data, the trend of growing popularity of non-Olympic sports, in particular sumo, has been determined. This is confirmed by its inclusion in the program of the World Games and World Martial Arts Games. Ukrainian sumo wrestlers show high results in the international sports arena, among the latest achievements of the highest level - 3 bronze medals at the World Games in 2017. The developed concept of sumo development solves the following tasks: involvement of broad sections of the population of different ages in sumo, increasing the number of athletes in this sport, increasing their sports training and skills, optimizing the material and technical base of sumo. The developed concept is based on the generally accepted principles of systems theory, as well as the principles of monitoring organization. The practical implementation of the directions of the concept is carried out with the help of the following blocks to ensure the implementation of the concept: the basics of implementation (definition of goals, objectives of the concept and organizational and methodological principles of sumo development); directions of ensuring the implementation of the concept (organizational, resource, educational, methodological, scientific and information); monitoring the implementation of the concept; assessment of the effectiveness of the implementation of the concept (due to the dynamics of available resources). The federation is considered to be the subject of sumo development. The results obtained during the study will be the basis for further strategic planning for the development of non-Olympic sports and the development of appropriate programs and plans.

**Key words:** organization, management, non-Olympic sport, sumo, development concept.

**Постановка проблеми.** В Україні з 90-х років ХХ ст. стрімко розвиваються види спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. З кожним роком неолімпійські види спорту стають популярнішими серед населення в усіх регіонах країни. Список визнаних видів спорту в Україні постійно поповнюється неолімпійськими, та вже значно перевищує за кількістю олімпійські. Згідно з реєстром визнаних видів спорту в Україні, затверджених наказом Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2014 № 149 «Про затвердження Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення» (зі змінами) [9], у нашій країні культивується 112 видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, це в двічі більше, ніж олімпійських видів спорту.

Аналізуючи результати виступів українських спортсменів з неолімпійських видів спорту у Всесвітніх іграх та значний приріст кількості завойованих ними медалей протягом 24 років, можна констатувати, що останні 10 років Україна входить до