

2. Анікєєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 2. — С. 6–9.
3. Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; [пер. с англ. И. Андреев]. — К. : Олимп. лит., 2009. — 528 с.
4. Додонова Л. П. Системный анализ словосочетания "здоровый образ жизни" / Л. П. Додонова // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 3. — С. 22–26.
5. Дутчак М. В. Спорт в молодежной среде: социологические аспекты / М. В. Дутчак // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. — 2003. — № 4. — С. 66–71.
6. Захарина Е. А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / Е. А. Захарина // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 10. — С. 61–64.
7. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека / Т. В. Ивчатова. — К. : Науч. мир, 2011. — 260 с.
8. Ирхина И. В. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза : технология управления : монография / И. В. Ирхина, В. Н. Ирхин, Т. В. Никулина. — Белгород : ИПЦ «Политерра», 2010. — 207 с.
9. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, Казахстан, 2012. — № 1. — С. 73–81.
10. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Г. Н. Голованова // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — 2012. — № 2. — С. 26–30.
11. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. — С. 178–180.
12. Палаткин И. В. Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01 / И. В. Палаткин - Кемерово, 2014.
13. Bothmer M. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences, 2005 — № 7. — P. 107–110.
14. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. // Saglam International Journal of Nursing Practice, 2011. — № 17. — P. 43–51.
15. Narita J. Illustrated world history of physical education / J. Narita. — Tokyo: Sinshichichocho Co LTD, 2006. — P. 200–205.
16. Zanetta R.L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R.L. Zanetta // Preventing chronic diseases. - São Paulo, Brazil, 2008. — V. 5. — No. 3. — P. 1–8.

**Киприч С.В.**

**Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленка**

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЁРОВ С УЧЁТОМ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА**

*В статье представлен подход к формированию системы совершенствования спортивной подготовки боксёров в новых организационных и методических условиях вида спорта. Научно-методические аспекты реализации выбранной стратегии подготовки боксёров связаны с обоснованием новых подходов к построению тренировочного процесса на основании реализации теоретических принципов периодизации спортивной тренировки на уровне микро, мезо и макроструктуры подготовки боксёров высокой квалификации. 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.** Периодизация, спортивная тренировка, бокс

*Кіпріч Сергій. Практичні аспекти реалізації періодизації спортивного тренування боксерів з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту. У статті представлений підхід до формування системи вдосконалення спортивної підготовки боксерів в нових організаційних і методичних умовах виду спорту. Науково-методичні аспекти реалізації обраної стратегії підготовки боксерів пов'язані з обґрунтуванням нових підходів до побудови тренувального процесу на підставі реалізації теоретичних принципів періодизації спортивного тренування на рівні мікро, мезо і макроструктури підготовки боксерів високої кваліфікації. Це дозволить уточнити кількісні та якісні характеристики навантажень розвиваючої, мобілізаційної та відновної 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.** Періодизація, спортивне тренування, бокс

*Kiprych Sergii. Practical aspects of realization of division into periods of the sport training of boxers taking into account new progress of type of sport trends. In the article, going near forming of the system of perfection of sport preparation of boxers is presented in the new organizational and methodical terms of type of sport. Took into account that choice of strategy of*

*sport preparation of boxers on the modern stage in related to the structure of competition activity during a year, where a basic place is occupied by the periods of preparation to the competition (to the duel). The substantial adding to this approach is tying up of such approach with system principles of division into periods of sport preparation on the basis of account of forming of urgent and long-term adaptation reactions during a year. It is shown that increase of efficiency of division into periods of the sport training of boxers, it is related to the increase of the specialized orientation of training process on the basis of the formed criteria of urgent and long-term adaptation reactions of organism. On this basis the new going is reasonable near individualization training process, quantitative and quality descriptions of the training loading, and also duration of segments of sport preparation - микро and mezocycles, stages and periods of preparation. The Scientifically-methodical aspects of realization of the chosen division into periods of preparation of boxers are related to the ground of the new going near individualization training process on the basis of realization of theoretical principles of division into periods of the sport training at level микро, мезо and macrostructures of preparation of the boxers of high qualification, tied up in the single system, where change of one of components substantially influences on efficiency of all system.*

*Key words.* Division into periods, sport training, boxing.

**Актуальность.** В настоящее время система подготовки спортсменов в боксе направлена на детерминированные формы организации спортивной тренировки, ориентированные на подготовку к главным соревнованиям сезона, например, к олимпийским играм [2]. Научно-обоснованных подходов, на основании которых система спортивной подготовки может быть модернизирована и модифицирована с учетом серии ответственных стартов в течение сезона в специальной литературе не представлено. Большинство специализированных разработок носят частный характер и занимают отдельное место в тренировочном процессе. Они не связаны, или связаны незначительно с системой управления тренировочным процессом в целом. Планирование спортивной тренировки мало увязано с величиной и функциональной направленностью тренировочных занятий, особенно в тот период, когда осуществляется непосредственная подготовка к соревновательной деятельности. Как правило, они ориентированы на формирование технико-тактической готовности спортсменов к поединку, при этом данные представленные в специальной литературе мало учитывают структуру специальной выносливости боксеров, а также те высокоспецифические ее проявления, которые обеспечивают высокий уровень функциональной готовности спортсменов к турниру или конкретному поединку [5], а также быстрый, адекватный и в полной мере уровень реакции организма в процессе самой соревновательной деятельности [6]. Требуют дополнительного изучения и конкретизации режимы тренировочных занятий, направленных на повышение функционального обеспечения специальных двигательных качеств, а также стимуляцию работоспособности и восстановительных реакций с учетом целевых установок этапов годичного цикла спортивной подготовки. Это существенно ограничивает возможности эффективного использования накопленного потенциала тренировочных средств в системе подготовки боксеров высокого класса. Это создает существенные трудности при организации спортивной тренировки к серии ответственных стартов в течение относительно короткого периода подготовки.

Очевидно, что накопленные научные и эмпирические знания теории спорта и бокса должны лежать в основе современной системы подготовки боксеров. Речь идет о поиске новых подходов к реализации этих принципов в современных условиях спортивной подготовки боксеров. В связи с этим, очевидна необходимость научно-методического обоснования научных положений и разработки на их основе методических подходов, которые в зависимости от структуры календаря могут оказывать качественное влияние на процесс подготовки к конкретному турниру или серии соревнований и в конечном итоге повлиять на эффективность проведенного сезона в целом. Таким образом, речь идет не столько о формировании новой системы подготовки в боксе, сколько об обосновании системы совершенствования спортивной подготовки боксеров с учетом современных тенденций развития вида спорта. Сама система представляет собой структуру, объединяющую в себе комплекс научно-обоснованных подходов к реализации новых научных положений в практику спортивной подготовки боксеров. Научно обоснованные методы управления тренировочным процессом могут быть использованы в виде системного подхода к организации спортивной подготовки в течение года, так и в отдельных структурных компонентах спортивной тренировки в зависимости от целевых установок периода подготовки и предстоящей соревновательной деятельности. Необходимость реализации такого подхода в боксе не вызывает сомнения, в связи со значительными изменениями в правилах соревнований, структуре календаря, статусе спортсменов и т.п., что естественным образом повлияло на структуру спортивной подготовки, в первую очередь содержание тренировочного процесса боксеров. В связи с этим, возникает проблема модернизации современной подготовки в боксе, обеспечивающей влияние факторов ее совершенствования в совокупности с теми компонентами спортивной подготовки боксеров, которые имеют эмпирическое и научное обоснование, эффективность которых подтверждена практикой.

Обоснование факторов совершенствования спортивной тренировки боксеров высокой квалификации на уровне микро, мезо структур в условиях напряженной или соревновательной деятельности, а также интеграция таких средств в систему подготовки квалифицированных спортсменов приобретает высокую *актуальность*.

**Цель.** Систематизировать данные научных исследований и обосновать систему совершенствования спортивной тренировки боксеров высокой квалификации с учетом новых тенденций развития вида спорта

**Организация исследований.** Представленные в работе результаты исследований основаны на систематизации имеющихся теоретических данных, а также практического и исследовательского опыта в системе совершенствования структуры подготовки спортсменов высокого класса.

Теоретический анализ был проведен в трех направлениях.

Первое направление заключалось в научном обосновании проблемы спортивной подготовки боксеров высокого класса на современном этапе развития вида спорта. Анализ данных специальной литературы, эмпирического знания специалистов в области подготовки боксеров высокой квалификации, систематизация и оценка этих данных в соответствии с требованиями подготовки боксеров позволили с одной стороны выделить ключевые научно-методические положения научная и методическая значимость которых не вызывает сомнения и те положения, которые требуют модернизации или дополнительного поиска путей их реализации в конкретных условиях спортивной подготовки. Были определены не только

принципы построения тренировочного процесса в течение годового цикла подготовки, но и принципы модификации структурных компонентов спортивной подготовки в зависимости от количества ответственных стартов в сезоне и структуры соревновательной деятельности в турнире.

Второе направление заключалось в анализе существующих методических подходов в процессе моделирования периодов подготовки различной длительности и направленности. Он был проведен для определения содержания и направленности тех структурных компонентов тренировочного процесса, которые формируются на основании использования законов биологической адаптации организма под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок различной направленности, длительности и интенсивности в циклах спортивной тренировки, имеющих различные целевые установки. На этой основе сформированы критерии тренировочных нагрузок направленных на повышение функциональных возможностей боксеров, на стимуляцию работоспособности в период предстартовой подготовки, а также на оптимизацию восстановительных процессов в организме. В соответствии с ними оптимизировано содержание компонентов управления – систем контроля, планирования, моделирования тренировочного процесса. Показаны резервы расширения спектра методических подходов к рациональному использованию тренировочных средств для формирования и реализации функциональных резервов в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Третье направление связано со специальным изучением функционального обеспечения специальной выносливости боксеров, а также реактивных свойств кардиореспираторной системы и других физиологических свойств организма в процессе напряженной двигательной деятельности в спорте. Полученные данные были использованы для совершенствования системы оценки изменений функциональных возможностей спортсменов под воздействием напряженной тренировочной и соревновательной деятельности боксеров. Показано, что изменение потенциала работоспособности могут характеризовать показатели мощности, кинетики, устойчивости функциональных реакций, которые достигают пиковых величин при условии высокого уровня специализированности реактивных свойств организма [1]. **Результаты исследований.**

**Систематизация факторов совершенствования спортивной тренировки в боксе.** В результате систематизации данных научно-методической литературы и собственного опыта работы можно констатировать, что на современном этапе формирование системы тренировочных воздействий на основании интеграции системных принципов теории спорта и учета закономерностей формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций организма под воздействием напряженных физических нагрузок с учетом целевых установок спортивной тренировки на конкретном этапе годового цикла является наиболее значимым резервом поиска новых возможностей спортсмена в экстремальных условиях двигательной деятельности типичной для спорта высших достижений [1,6]. На это указывает большой объем публикаций, который представлен в современных ведущих мировых спортивных издательствах в разных видах спорта. В них представлены разработанные авторами и внедренные в тренировочный процесс новые модернизированные подходы к совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса. Их общей особенностью является то, что авторы указывают на необходимость учета ряда системных положений тех положений теории спорта и смежных наук, в первую очередь биологического направления, которые позволяют сформировать принципы построения тренировочного процесса, а также обосновать возможности их модернизации и модификации в зависимости от целевых установок в разных периодах спортивной тренировки в системе подготовки квалифицированных спортсменов [3].

*Первое положение.* Организационная структура спортивной тренировки учитывает системные принципы теории спорта в основе которых лежит современная теория периодизации. На их основе осуществляется выбор стратегии спортивной подготовки в течение годового цикла и связанный с этим выбор структуры спортивной подготовки в условиях одно и много циклового планирования тренировочного процесса на основе учета фазовости достижения, сохранения и утраты спортивной формы. Система контроля, планирования, моделирования спортивной подготовки должна в полной мере учитывать календарь соревнований, целевые установки главных соревнований сезона, что формирует структуру как годового цикла подготовки, так и этапа подготовки к самому соревнованию. Система представляет собой с одной стороны самостоятельные циклы подготовки, с другой выдвигает жесткие требования к системе годового цикла подготовки и является частью этой системы. Это дает основание для оптимизации структуры макроцикла (макроциклов) подготовки. На основе этого формируются структурные элементы (периоды) спортивной подготовки направленные на формирование (восстановление резервов во втором–третьем и следующих макроциклах в течение годового цикла) резервов функциональных возможностей боксеров, на обеспечение положительного переноса достигнутого потенциала функциональных возможностей в условиях направленного повышения специальной выносливости боксеров, на формирование реализационного потенциала боксеров в период непосредственной подготовки к соревнованиям, на оптимизацию состояния предстартовой готовности спортсменов и обеспечение условий благоприятной адаптации после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Это позволяет акцентировано воздействовать на системы, обеспечивающие повышение работоспособности в периоды подготовки различной длительности и направленности.

*Второе положение.* Оптимизация содержания микро структур спортивной тренировки на основании закономерностей формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций под воздействием напряженных физических нагрузок предполагает формирование системы тренировочных воздействий реализационного типа, в основе которых лежат критерии оптимизации соотношения «доза–эффект» воздействий.

Средства могут быть оригинальными по содержанию. Это должно в большей степени обеспечить максимальное действие «возмущающего» стресс-фактора, и как следствие стимуляцию более сильного адаптационного эффекта воздействия тренировочных средств. Подчеркивается, что «новыми», эти средства могут в системе тренировочных воздействий в боксе. Их содержание может быть основано на систематизации знаний и опыта применения средств, направленных на совершенствование технико–тактического потенциала боксеров, при этом критерии, связанные с совершенствованием функциональных возможностей, ориентированы на типологические особенности реакции организма, отражающие появления специальной выносливости в различные периоды ее совершенствования. Важное значение имеет использование последних достижений научно-технического прогресса, знаний фундаментальных и прикладных наук.

*Третье положение* предполагает интеграцию факторов совершенствования средств и методов спортивной тренировки, обоснованных на основе оценки и реализации в практику знаний о количественных и качественных характеристиках срочных и долгосрочных адаптационных реакций в процессе оперативного, текущего и этапного управления и процесса формирования микро и мезо структур подготовки спортсменов высокого класса.

Третье положение является наименее разработанным в спорте. Это связано не столько со сложной структурой самой системы подготовки, сколько с отсутствием научно-обоснованных подходов (концепций) к разработке и реализации такого подхода в практике. Еще более сложным реализация такого подхода представляется в конкретных видах спорта, где, как правило, специфика подготовки спортсменов диктует специфику проведения научного анализа, как самой структуры спортивной подготовки, так и способов формирования на этой основе методологических основ ее совершенствования. В значительной степени эта проблема возникает в тех видах спорта, которые в последние годы модифицировали структуру соревновательной деятельности, т.е. в тех видах спорта, где увеличилось количество ответственных соревнований (типично для большинства видов спорта), где изменились правила соревнований (например, волейбол, виды борьбы и др.), где изменилась структура соревновательной деятельности (бокс – введение пяти раундовых поединков). Естественным образом возникает противоречие между старой методологической базой, которая лежала в основе развития вида спорта в течение многих лет и современными требованиями к подготовленности и системе подготовки спортсменов.

При учете общих методологических подходов, характерных для спортивной науки выделить факторы совершенствования системы спортивной тренировки, их систематизировать и сформировать на этой основе систему совершенствования тренировочного процесса в боксе, в настоящее время осуществлено не было.

**Направление реализации системных принципов теории спорта и эмпирических подходов, принятых в боксе в процессе совершенствования системы спортивной тренировки.** При проведении собственных исследований учитывали, что одним из ведущих факторов реализации такого подхода является его комплексный характер, который учитывает закономерности формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций в процессе технико-тактического совершенствования с учетом целевых установок этапов годичного цикла подготовки [3,4]. Для реализации этого подхода наиболее информативным является анализ изменения функционального состояния и функциональных возможностей спортсменов в детерминированных структурных образованиях спортивной тренировки. При этом, важное значение приобретает последовательность формирования структуры специальной выносливости при условии реализации всех составляющих общей и специальной физической подготовленности боксеров [6].

Результаты экспериментальных исследований позволили установить количественные и качественные характеристики структуры функциональных возможностей организма боксеров [7,9]. Реализация этого направления впервые позволила сформировать специализированную направленность тренировочного процесса в период подготовки, направленный на формирование резервов функционального обеспечения специальной выносливости в боксе. Следующим шагом было проведение анализа количественных и качественных характеристик специальной выносливости. Определение нормативной базы специальной выносливости дало возможность сформировать специализированную направленность тренировочного процесса в период подготовки, направленной на обеспечение условий положительного переноса достигнутого функционального фундамента подготовленности при переходе к специальной работе боксеров. При этом впервые определены нормативные параметры функционального обеспечения компонентов специальной выносливости – критерии эффективности нагрузок при повышении специальных скоростных качеств, выносливости при работе аэробного и анаэробного характера. Для этого были установлены высокоспециализированные критерии эффективности функции кардиореспираторной системы (КРС), аэробного и анаэробного энергообеспечения, силового потенциала боксеров. В процессе исследований установлена достоверная взаимосвязь ( $p < 0,05$ ) работоспособности и тех сторон функциональных возможностей боксеров, которые обеспечивают способность организма быстро, адекватно и полной мере, т.е. реактивно реагировать на тренировочные и соревновательные нагрузки. Установлено, что высокий уровень проявления реактивных свойств организма, влияет на структуру реакции организма в течение всего периода выполнения физической нагрузки. В полной мере значение этого фактора проявляется в самом начале тренировочной или соревновательной деятельности и в период накопления утомления. Эти свойства рассматриваются как существенные резервы увеличения работоспособности спортсменов и естественным образом рассматриваются как предмет управления в системе специальной физической подготовки боксеров. При этом отчетливо показана специфика таких свойств в различные периоды годичного цикла подготовки в боксе. В подготовительном периоде, в процессе повышения функциональных возможностей специфика реактивных свойств организма отчетливо показана по реакции КРС в процессе развития различных сторон функциональных возможностей спортсменов – мощности, кинетики, устойчивости, экономичности реакций, а также при интеграции указанных свойств в процессе развития компонентов специальной выносливости боксеров. В общем виде учет реактивных свойств КРС позволяет в большей степени управлять процессами утомления и восстановления организма в ударных микроциклах общего и специального подготовительных периодов подготовки. Учет реактивных свойств КРС по критериям, признанным в практике [1] является одним из существенных факторов, определяющих как специализированную направленность тренировочного процесса, так и эффективность функционального обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности боксеров.

Результаты анализа сторон общих и специальных сторон функциональных возможностей спортсменов показали с одной стороны связь с работоспособностью спортсменов, с другой – высокий уровень индивидуальных различий ряда ключевых показателей, которые могли указывать на типологические особенности функционального обеспечения специальной работоспособности, а также на различия уровня функциональных резервов организма и функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. Учет этих факторов представляется важным в силу его влияния на возможность реализации специальной подготовки боксеров в период подготовки к главным соревнованиям. В этой связи сложилось отчетливое понимание того, что реализация подготовительного периода подготовки, его общего и специального этапов является условием перехода к интенсивным режимам специальной подготовки боксеров. Очевидно, сам факт не является новым, его основные положения достаточно обоснованы и реализованы в практике. Вместе с тем, остаются

противоречивыми критерии эффективности реализации подготовительного периода, с этим связаны различные рекомендации относительно его длительности. Как правило, критериями эффективности является повышенный уровень специальной работоспособности без учета функциональной стоимости достигнутого результата спортивной подготовки. Спонтанность учета функционального обеспечения часто приводит к снижению эффективности управления специальной подготовленностью спортсменов, особенно в условиях длительного соревновательного периода подготовки. Вместе с тем, теоретические основы управления функциональными возможностями спортсменов [1], а также результаты собственных исследований свидетельствуют о необходимости выделения в системе спортивной подготовки столько времени, сколько необходимо для формирования полноценных долгосрочных адаптационных реакций организма спортсменов. Выполнение этого условия часто входит в противоречие с существующей структурой годичного цикла подготовки, с требованиями календаря соревнований, эмпирическим знаниям тренеров и спортсменов, отдельным рекомендациям в специальной литературе и т.п. Сформированный фундамент функциональной подготовленности является условием, но не гарантией высокого уровня реализации функционального обеспечения специальной выносливости в процессе специальной подготовки к соревнованию. Хорошо известно, что период подготовки к соревнованию в боксе характеризуется широким спектром средств и методов технико-тактической подготовки, снижением глубины нагрузки и увеличением эмоциональной насыщенности спортивной подготовки. Сохранение этих условий продолжает оставаться важным условием эффективной предстартовой подготовки боксеров. Одновременно усилилось понимание того, что увеличение эффективности спортивной подготовки на этапе непосредственной подготовки связано с оптимизацией соотношения процессов утомления и восстановления. При этом речь идет не столько об оптимизации режимов работы и отдыха, они хорошо известны и представлены в специальной литературе, сколько в структуре самой нагрузки и критериях ее эффективности. Исследования показали, что тренировочные нагрузки и связанные с ней критерии утомления имеют различия в различные периоды годичного цикла подготовки. Общим является учет реактивных свойств КРС в процессе накопления утомления. Кроме этого, показана достоверная связь уровня реактивных свойств организма достигнутого в период подготовки к тренировочному занятию с реакцией организма на нагрузку и связанную с этим глубину утомления, а также со степенью активации восстановительных процессов в период последствия нагрузки проведенного тренировочного занятия.

Оптимизация этого сегмента спортивной тренировки является ключевым в системе управления тренировочным процессом. На его основе могут быть сформированы циклы, которые включают систему стимуляции специальной работоспособности, управление возможностями реализации потенциала в процессе занятия и управления процессами восстановления с учетом фазовости протекания восстановительных реакций, где имеют место периоды восстановления, активизации восстановительных процессов и переход к следующему циклу подготовки к тренировочному занятию – фазе стимуляции специальной работоспособности [1] Комплекс таких циклов может составлять содержательную основу формирования ударных и соревновательных микроциклов. Реализация такого подхода является естественным продолжением методических разработок, представленных на системном уровне теории спорта [3]. Характерной особенностью реализации такого подхода к периодизации спортивной подготовки на уровне микро и мезо структур тренировочного процесса является высокая степень его индивидуализации. Речь идет о выборе индивидуальных параметров нагрузки и длительности сегментов спортивной тренировки (микроциклов, мезоциклов, этапов и периодов подготовки) в зависимости от достигнутых тренировочных эффектов, критерии оценки которой связаны не только с повышением работоспособности спортсменов, но достижением более высокого уровня реакции организма в соответствии с целевыми установками специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла. В конечном итоге, это позволило на новом качественном уровне подойти к организации системы спортивной подготовки в течение годичного цикла на основе формирования индивидуальной структуры тренировочного процесса в зависимости от целевых установок спортивной подготовки и структуры соревновательной деятельности боксеров высокого класса.

### ВЫВОДЫ

1. Увеличение эффективности периодизации спортивной тренировки боксеров, связано с увеличением специализированной направленности тренировочного процесса на основе сформированных критериев срочных и долгосрочных адаптационных реакций организма. На этой основе обоснованы новые подходы к индивидуализации тренировочного процесса, количественные и качественные характеристики тренировочных нагрузок, а также длительность сегментов спортивной подготовки – микро и мезоциклов, этапов и периодов подготовки.

2. Представлен подход к формированию системы совершенствования спортивной тренировки, направленной на формирование и реализацию потенциала специальной выносливости в течение годичного цикла спортивной тренировки в боксе. На материале бокса показаны условия повышения эффективности спортивной тренировки в виде двух сторон единого процесса – применение эмпирических знаний специалистов в области теории и методики спортивной тренировки в боксе и научно-методическое обоснование факторов совершенствования спортивной подготовки боксеров, объединенных в систему совершенствования с учетом новых современных тенденций развития вида спорта.

3. В соответствии с требованиями системно-структурного подхода технология управления включает количественные и качественные показатели модели спортивной тренировки, объединяющей подготовительный и соревновательный период, интегрированные в единый цикл подготовки к турниру, поединку. Подчеркнуто, что структура модели имеет выраженную динамичную структуру, которая может быть модифицирована в течение сезона в зависимости от целевых установок соревновательной деятельности и времени, отведенному на подготовку к ней.

4. Раскрыты возможности индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в боксе с учетом объективных закономерностей процессов адаптации при построении тренировочного процесса в процессе подготовки конкретного спортсмена к соревновательной деятельности.

5. Перспективным направлением исследований на этом пути является формирование системы совершенствования спортивной подготовки на основе учета закономерностей многолетней подготовки боксеров.

## ЛІТЕРАТУРА

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. Banister E. Modeling elite athletic performance. Physiological testing of High-performance athletes, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1991. –р. 403-424.
7. 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. –Р. 53-58.
8. 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.

Король С. А.

Сумський державний університет

### ЭФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті проаналізовані результати педагогічного експерименту, за динамікою яких можна стверджувати щодо ефективності застосування засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання для підвищення функціональних і психофізіологічних показників, а також рівня фізичного здоров'я студентів технічних спеціальностей. У дослідженні брали участь 102 студенти: 2 експериментальних (25 юнаків і 24 дівчини) та 2 контрольних груп (27 юнаків і 26 дівчат). За результатами дослідження встановлено, що в експериментальних групах статистично вірогідно на рівні  $p < 0,05-0,001$  покращилися майже всі досліджувані показники. Кількість студентів з середнім рівнем фізичного здоров'я зросла на 32,0 % у юнаків і на 54,2 % у дівчат, з вище за середній рівнями на 12,0 % у юнаків.

**Ключові слова:** студент, технічна спеціальність, засіб, спортивне орієнтування.

**Король С. А. Эффективность применения средств спортивного ориентирования в физическом воспитании студентов технических специальностей.** В статье проанализированы результаты педагогического эксперимента, по динамике которых можно судить о эффективности применения средств спортивного ориентирования в процессе физического воспитания для повышения функциональных и психофизиологических показателей, а также уровня физического здоровья студентов технических специальностей. В исследовании принимали участие 102 студента: 2 экспериментальных (25 юношей и 24 девушки) и 2 контрольных групп (27 юношей и 26 девушек). По результатам исследования установлено, что в экспериментальных группах статистически достоверно на уровне  $p < 0,05-0,001$  улучшились все исследуемые показатели. Количество студентов со средним уровнем физического здоровья увеличилось на 32,0 % у юношей и на 54,2 % у девушек, выше среднего на 12,0 % у юношей.

**Ключевые слова:** студент, техническая специальность, средство, спортивное ориентирование.

**Korol S. A. The efficiency of application of facilities of sport orientation in P.E of students of technical specialties.** The article analyzed results of pedagogical experiment, the dynamics of which can be said about the effectiveness of use of orienteering in physical education to improve the functional and physiological parameters, and physical health of students of technical specialties. The study involved 102 students: two experimental (25 boys and 24 girls) and 2 control groups (27 boys and 26 girls). The study found that in experimental groups statistically significantly at  $p < 0,05-0,001$  improved all the studied parameters. The number of students with an average level of physical health increased by 32, 0% in boys and 54,2% girls, with higher than average levels of 12,0% in boys.

**Key words:** a student, a technical specialty, a means, orienteering.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Пріоритетним напрямом державної політики України є збереження та зміцнення здоров'я нації. Однак статистичні дані вказують на тенденцію до зниження стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді з роками і по мірі продовження отримання освіти [3]. Одним із чинників такого явища є недостатня ефективність фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, 5]. Саме тому тривають пошуки принципово нових підходів, засобів, технологій, які здатні вирішити окреслені проблеми. З переходом у більшості ВНЗ на секційну форму організації фізичного виховання, виникає необхідність у розробці програм, які ґрунтуються на одному виді рухової активності [6]. Дослідження виконане відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2011–2015 рр. з теми «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111U005736).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що засоби спортивного орієнтування мають значний оздоровчий та професійно-прикладний потенціал, оскільки сприяють покращенню