

вступне слово, які розповідали про , власні спортивні результати і як їх досягти. Обов'язковою умовою для всіх учасників гри були заняття в спортивній секції з волейболу, участь у змаганнях різних рівнів, виконання державних тестів, нормативів, спортивних комплексів. Участь у таких заходах допомагала старшим підліткам краще знати історію рідної школи, села, району, героїв і відомих людей своєї місцевості, зміцнювати власне здоров'я, формувати в них фізичну вихованість.

Висновки. Отже, проведене дослідження засвідчує, що ігрова діяльність, яка сприяє формуванню фізичної вихованості старших підлітків і низки позитивних навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідомо ди-

сципліна, активність, почуття відповідальності тощо. Різноманітні рухи і дії, що виконуються під час ігрової діяльності, здебільшого на свіжому повітрі (тобто в сприятливих гігієнічних умовах), мають великий оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму школярів. Також значно впливає ігрова діяльність на центральну нервову систему, моторне виконання рухів, часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності, сприяють збільшенню сили, рухливості й лабільності нервової системи, позитивно впливають на розвиток зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі: [навч. посібник] / В. Г. Ареф'єв. – К.: ІСДО, 1995. – 136 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: наук. видання / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
5. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: [учебно-методическое пособие] / Л. В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
6. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: [навчальний посібник] / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
7. Козленко Н. А. Школьникам привычку заниматься физкультурой / Н.А. Козленко. – К.: Рад. школа, 1985. – 118 с.
8. Кон И. С. Открытие "Я" / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
9. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский. – К.: Рад. школа, 1989. – 126 с.
10. Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів / В.М. Єрмолова, М.Д. Зубалій, Л.І. Іванова, О.М. Лакіза, В.В. Столітенко, Є. В. Столітенко, О. В. Тимошенко та ін. – К.: ВТФ "Перун", 2005. – 272 с.

Подано до редакції 22.03.13

УДК 796.09.83

С. В. Киприч, А. В. Донец ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Формирования системы контроля спортсменов-единоборцев на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В представленной статье рассматривается система контроля специальной работоспособности квалифицированных спортсменов-единоборцев. Она рассматривается как важное звено в системе управления тренировочным процессом, увеличение или снижение эффективности которого влияет на качество спортивной подготовки в целом.

Ключевые слова: контроль, подготовка к соревнованиям, анкетирование.

Постановка проблемы. В теории спорта сформирована система контроля специальной работоспособности квалифицированных спортсменов. Она рассматривается как важное звено в системе управления тренировочным процессом, увеличение или снижение эффективности которого влияет на качество спортивной подготовки в целом [4].

Целевой установкой контроля, как и других факторов обеспечения спортивной подготовки, является реализация ее системообразующего фактора – спортивного результата спортсменов [3, 5]. Для этого в

контроле в каждом виде спорта используются методы, которые в совокупности формируют систему контроля и на основании комплексного подхода позволяют решить основные задачи этой функции управления тренировочным процессом в целом [2]. Реализация этой функции основана на выполнении определенного алгоритма действий, который включает: оценку кумулятивного тренировочного эффекта и связанного с ней контроль изменений работоспособности спортсменов; определение сниженных сторон подготовленности, как условие формирования специализирован-

ной направленности тренировочного процесса; определение на основании контроля специализированных параметров нагрузки в соответствии с этапом подготовки и индивидуальными возможностями спортсменов; контроль реакции организма на стандартизированные нагрузки в течение микроцикла в тренировочных занятиях с большими и значительными нагрузками; контроль зад динамикой восстановительных процессов; оценка готовности спортсменов к предстоящей соревновательной деятельности.

Сложность реализации функции контроля заключается в выборе информативных методов оперативного, текущего и этапного контроля и их систематизации с учетом соответствующих функций управления тренировочным процессом. Сложность составляет получение оценки специальной работоспособности спортсменов, включающей объективные параметры внешних и внутренних сторон нагрузки, которые отражают проявления специальной выносливости боксеров.

В настоящее время сложились устойчивые представления о том, что совершенствование системы контроля на основании реализации приведенных положений является обязательным условием эффективности всей системы контроля. В современной литературе подчеркивается, что только на этой основе, существует возможность сделать объективное заключение об изменении сторон подготовленности спортсменов, выработать объективные критерии нагрузки [6]. Все это дает основание для выработки более точных критериев контроля и формирования доказательной базы для рекомендации к их применению в системе подготовки квалифицированных боксеров.

В связи с этим сформулирована цель исследования – определить пути оптимизации системы контроля как функции управления с учетом современных тенденций в развитии вида спорта.

Связь работы с научными планами и темами. 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 и организация исследований. Использовался метод анкетирования и беседы. В исследовании участвовали 15 респондентов. Поставлена задача – определить выраженность факторов, которые могут позволить определить направления специального анализа для совершенствования системы контроля боксеров на современном этапе.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведен анализ, который позволил выяснить, в какой степени существующая система контроля отвечает методологическим требованиям организации системы контроля как функции управления в системе подготовки квалифицированных боксеров. Одновременно в процессе анкетного опроса и беседы со специалистами в области бокса были определены специфические особенности системы контроля, которые могут быть использованы в боксе. В том числе было выяснено, какие специфические особенности контроля в боксе характерны для этапа непосредственной подготовки в спорте, в боксе в частности.

На первом этапе исследований определили выраженность специфических факторов контроля. Эти данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Выраженность специфических факторов контроля в боксе

Вопросы анкетирования	Ответы респондентов		
	проводится в достаточной степени	проводится в недостаточной степени	затрудняюсь сказать
	%		
Вопрос: В какой степени в практике бокса осуществляется функция контроля?			
Оценка кумулятивного тренировочного эффекта, контроль изменений работоспособности спортсменов	65	33	2
Определение сниженных сторон подготовленности, как условие формирования специализированной направленности тренировочного процесса	7	79	14
Определение на основании контроля, специализированных параметров нагрузки в соответствии с этапом подготовки и индивидуальными возможностями спортсменов	3	89	8

Было выяснено, что выраженность специфики контроля в боксе связана с использованием критериев, отражающих проявления компонентов специальной выносливости боксеров. При этом критерии должны быть основаны на показателях, зарегистрированных в условиях максимально приближенных к соревновательной деятельности спортсменов. При этом респондентами отмечено, что существует определенный дефицит реализации такого подхода в практике.

В процессе беседы также была определена специфика контроля в боксе на этапе непосредственной подготовки к соревнованию. Она связана с выбором нагрузки преимущественно стимуляционной направ-

ленности, которая в конечном итоге обеспечивает высокий мобилизационный эффект в тренировочных занятиях или в процессе соревновательной деятельности.

В целом респонденты подтвердили, что в практике спортивной подготовки в боксе используются формы оперативного, текущего и этапного контроля. При этом большинство респондентов высказало мнение, что в количественном отношении средств контроля используются в достаточном объеме. В беседе, при ответе на вопрос об отношении к выбранным средствам и методам контроля, их значимости и эффективности мнение респондентов разделилось. В связи с этим очевидно, что мнения о целевом назна-

чений контролю в практиці підготовки боксерів також розділились. Цей факт дозволив констатувати проблемну ситуацію і дає основи для вивчення проблеми і удосконалення даного компонента контролю і підготовки в цілому.

На другому етапі відбору було в'ясовано ставлення респондентів до реалізації контролю як функції управління в боксі. Результати анкетного опитування дозволили встановити значення основних компонентів системи, забезпечуючих реалізацію контролю як функції управління тренувальним процесом кваліфікованих боксерів. Нижче наведено результати анкетного опитування по даній проблемі.

Результати анкетного опитування при відповіді на питання: В чому складається спеціалізована спрямованість контролю в боксі в процесі розвитку спеціальної вивисливості в боксі? – дали наступні результати:

✓ контроль спрямований на оцінку спеціалізованих проявів працездатності боксерів – 51%
✓ контроль функціональних можливостей боксерів – 7%

✓ контроль фізичних якостей боксерів – 42%

Результати анкетного опитування при відповіді на питання: В які фази періоду непрямої підготовки до змагання необхідно виконувати функції контролю? – дали наступні результати:

✓ непрямо перед періодом підготовки – 34%
✓ після періоду підготовки перед змаганням – 25%

✓ впродовж всього періоду з використанням адекватних методів контролю – 41%

Результати анкетного опитування при відповіді на питання: Які тестові навантаження використовуються в системі контролю в боксі – стандартні навантаження або завдання, які моделюють змагальну діяльність? – Дали наступні результати

✓ стандартні навантаження – 11%;
✓ навантаження, які моделюють умови змагальної діяльності – 27%;
✓ комбінація умов навантаження, при яких

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов В. Комплекс мобілізаційних впливів попереднього стимулювання працездатності і підвищення реалізації функціонального потенціалу в умовах максимальних фізичних навантажень змагального типу / В. Виноградов // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – №2. – С. 60-65.

2. Дьяченко А.Ю. Спеціальна вивисливість кваліфікованих спортсменів в академічній греблі / А.Ю.Дьяченко. – Київ: НПФ "Славутич-Дельфін", 2004. – 338 с.

3. Остьянов В.Н. Вивчення і тренування боксерів / В.Н. Остьянов. – Київ: Олімпійська література,

ураховуються вимоги змагальної діяльності і стандартизації навантажень – 62%.

В результаті бесіди і анкетного опитування респондентів було встановлено, що удосконалення системи контролю може бути засновано на застосуванні високоспеціалізованих підходів до оцінки працездатності боксерів. Її специфіка заключається в необхідності оцінки тих сторін підготовленості боксерів, які з однієї сторони характеризують працездатність спортсменів, а з іншої сторони здатність швидко адекватно, і в повній мірі реагувати на навантаження. Ці сторони підготовленості надають вплив на специфіку реактивних властивостей організму, які власне і знаходяться в увазі при контролі і оцінці спеціальних проявів працездатності спортсменів в період непрямої підготовки до змагання [1].

Висновки

1. В результаті проведеного аналізу встановлено, що система контролю в боксі носить спеціалізований характер. Він заснований на виборі засобів і методів оцінки спеціальної працездатності при використанні аналізу реакції організму на навантаження

2. Спеціалізованим критерієм оцінки підготовленості на етапі непрямої підготовки до змагання в боксі є контроль тих параметрів роботи, які встановлюють стимуляційний характер навантаження.

3. Загальним критерієм ефективності всієї системи контролю, який встановлює спеціалізовану спрямованість, і форми його проведення є формування здатності організму швидко, адекватно, і в повній мірі, реагувати на тестові, тренувальні і змагальні навантаження.

4. Сформульовані цільові установки, які формують спеціалізовану спрямованість контролю в боксі на етапі непрямої підготовки до змагання.

2011 – 272 с.

4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 808 с.

5. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика : [учбовий посібник] / М. П. Савчин. – Київ: Нора-прінт, 2003. – 220 с.

6. Мак-Дугала Д.Д., Говарда Э.У., Говарда Д.Г. Фізіологічне тестування спортсменів високого класу: [научно-практичне керівництво] / Під ред. Д. Д. Мак-Дугала, Э.У. Говарда, Д.Г. Говарда. – Київ: Олімпійська література, 1998. – 431 с.

Подано до редакції 03.04.13