



ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Іван ІЛЬНИЦЬКИЙ, Богдан ГРАДОВ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Бокс – один із найпоширеніших видів спорту у світі і Україні. Підготовка висококваліфікованих боксерів займає багато років та вимагає кропіткої праці від тренера-викладача, спортсмена.

Науковці звертали увагу на структуру та компоненти спортивної підготовки висококваліфікованих боксерів. На думку фахівців, важливими напрямками у підготовці спортсменів вартує виокремити такі: становлення технічної майстерності в індивідуальних комбінаціях [2], визначення шляхів підвищення технічної підготовленості [5], морфофункціональні показники висококваліфікованих боксерів [1], застосування та особливості ведення тактичних дій боксерів [5]. Деякі автори зазначають, що не менш визначальним у підготовці висококваліфікованих боксерів є система удосконалення швидко-кісно-силових характеристик ударів боксерів [4], а також критерії визначення підготовленості боксерів різної кваліфікації [3].

Підґрунтям удосконалення спортивної майстерності у висококваліфікованих боксерів є функціональний потенціал, що закладений на попередніх етапах підготовки.

Мета – з'ясувати особливості підготовки висококваліфікованих боксерів.

Результати дослідження. Успішні виступи українських боксерів на міжнародних змаганнях дають можливість констатувати той факт, що рівень підготовки конкретних спортсменів є високий. Щільний графік змагань не дає можливості віднайти застосувати ефективні засоби й методи поліпшувати підготовленість спортсменів. Тож потрібно проаналізувати наявний арсенал основних і додаткових наукових і методичних підходів щодо удосконалення підготовки висококваліфікованих боксерів.

Ефективна підготовка висококваліфікованих спортсменів можлива лише за вдалого поєднання практичного досвіду, теоретичних знань, які підтверджені науковими дослідженнями. Українські науковці звернули увагу на певні напрями та зробили спроби поєднання теоретичних знань із практичним досвідом, обґрунтувавши отримані результати науковими методами.

Проведено опитування серед фахівців з боксу (10 тренерів, першої категорії), для того щоб встановити пріоритетні напрями підготовки, яким вони надають перевагу в роботі з висококваліфікованими боксерами. Так, тренери наголосили, що такими є технічна і фізична, де вони застосовують вузькоспеціалізовані методи та засоби. На нашу думку, структура підготовки висококваліфікованих боксерів має інтервальний характер, де переважає різнобічна підготовка (див. табл.1), тому, що велике навантаження, яке має вузьку направленість та інтенсивність, надзвичайно виснажує спортсмена, у такому разі особливу увагу слід приділити відновленню.

Таблиця 1

Структура підготовки висококваліфікованих боксерів

Напрямок підготовки	Частка, %	Засоби	Тривалість	Інтенсивність, %
Технічна	10	Рухова діяльність, яка вузько наближена до змагальних умов	10–15 хв	20–30
Тактична	20	Вправи, що створюють хибне уявлення про подальші дії спортсмена	20–25 хв	50–75

Фізична	25	Вправи, які надають можливість підвищити потенціал організму, створити фундамент до великих об'ємів навантаження	20–25 хв	75–95
Психологічна	30	Збурювальні ситуації, що безпосередньо або опосередковано імітують змагальну діяльність	5–10 хв	90–95
Відновлення	15	Доступні засоби як для психологічного, так і для фізичного відновлення спортсмена	10	Активне

Різномісність підготовки висококваліфікованих боксерів надає можливість відкрити внутрішні резерви спортсмена для пошуку слабких сторін.

Висновок. Наукові й методичні літературні джерела забезпечують недостатнє висвітлення особливостей підготовки висококваліфікованих боксерів. У структуру підготовки покладено метод інтегральної підготовки, що спрямований на різномісчне удосконалення можливостей спортсмена.

Список використаних джерел

1. Бірук, С.В., Нікітенко, С.А., & Никитенко, А.О. (2017). Показники зросту та розмаху рук у чемпіонів і призерів олімпійських турнірів з боксу в період 1984–2016 років. Спортивна наука: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 6–15.
2. Нікітенко, С. (1999). Становлення технічної майстерності боксерів в індивідуальних комбінаціях ударів на різних етапах багаторічної підготовки. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту, 272–276.
3. Никитенко, А. О., Бусол, В. А., Нікітенко, С. А., Шуберт, В. С., & Бусол, В. В. (2020). Критерії визначення підготовленості боксерів та фехтувальників різної кваліфікації. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт, 70.
4. Никитенко, А., Бусол, В., Нікітенко, С., Шуберт, В., Ільницький, І., & Бусол, В. (2021). Удосконалення швидко-силових характеристик ударів боксерів у спуртах різної тривалості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (12(144), 101–107. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).21)
5. Нікітенко, С. А., Никитенко, А. О., & Бордіян, І. Г. (1999). Шляхи підвищення технічної підготовленості боксерів. IV-а Всеукраїнська науково-практична конференція «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». Тези доповідей. / за ред. А. В. Магльованого. Львів. С. 80–81.
 6. Nykytenko, A., Busol, V., Busol, V., Schubert, V., & Nikitenko, S. (2018). Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of young age. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1881–1885.