

**Собко Наталія Григорівна**

доцент кафедри теорії та методики

олімпійського і професійного спорту

кандидат наук з фізичного виховання

та спорту

**Бурденюк Роман Анатолійович,**

студент-магістрант першого курсу другого

магістерського рівня вищої освіти

Центральноукраїнський державний

педагогічний університет імені

Володимира Винниченка

## **УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ**

### **ДО ЗМАГАНЬ У БОКСІ**

**Ключові слова:** змагальна діяльність, спортсмени, бокс, управління

**Key words:** competitive activity, sportsmen, box, management

**Актуальність теми.** Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним процесом, що включає завдання, засоби, методи та матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів, а також педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань. Дані наукових досліджень та практика свідчать про те, що досягнення високих результатів, в багатьох випадках, обумовлене рівнем управління у процесі тренувальної діяльності [7, с. 140].

**Виклад основного матеріалу.** В спортивному тренуванні мета управління – оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток тренуваності й підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів [10, с. 9].

Спортивні змагання є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, команди. У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання виступають найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності [5, с. 25; 8].

Аналіз змагальної діяльності дозволяє не тільки визначити основні напрямки тренувального процесу у виді спорту, а й скоригувати систему управління підготовкою спортсменів [5, с. 27].

Важливою вимогою сучасної системи спортивного тренування є необхідність поєднання всіх її складових частин і елементів з необхідністю становлення основних компонентів ефективної змагальної діяльності [6]. Це знайшло відображення у формулюванні одного з основних специфічних принципів спортивної підготовки – єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості [1, с. 9].

Саме прагнення до забезпечення ефективної структури змагальної діяльності визначає задачі і зміст підготовки спортсмена на всьому багаторічному шляху від новачка до майстра високого класу (Платонов В.М., 1997). У роботі з юними і ще недостатньо кваліфікованими спортсменами це проявляється у створенні передумов для ефективної змагальної діяльності і доцільної до неї підготовки, в роботі із дорослими спортсменами високого класу – становленні основних компонентів змагальної діяльності і поєднанні їх у цілісну систему, що дозволяє досягти максимальних результатів [3].

Змагання є найбільш відповідальним моментом в активній підготовці боксера [2]. Ґрунтуючись на працях та практичному досвіді Бутенка Б.І., Джерояна Г.О., Худадова Н.А., Огуренкова Е.І., нами зроблена спроба охарактеризувати спеціальну підготовку боксерів до змагань.

Грамотна підготовка боксера до змагань полягає в комбінації видів навантажень, покликаних досягти певних цілей. Зазвичай, підготовка боксера до змагань починається з ЗФП, СФП і триває, за даними спеціальної літератури

[4], 3-4 тижні. За цей час організм адаптується до навантажень, підвищується фізична сила і спеціальна витривалість, що дозволяє витримувати навантаження. В подальшому, це сприятиме ефективному виконанню технічних та тактичних елементів в рингу.

Другий етап підготовки – відпрацювання комбінацій ударів і захисних дій. Спаринги і умовні вільні бої – найбільш специфічні засоби. Невід'ємною частиною тренувального процесу є впровадження напрацьованих елементів в бою. Важлива складова – психологічна підготовка. Психологічна підготовка боксерів до майбутніх змагань або бою здійснюється на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, що постають перед спортсменами в даному, конкретному змаганні. Особливе значення вона набуває під час підготовки до великих турнірних змагань [9].

Останній, відновний етап триває півтора тижні, протягом яких: "боксер "підганяє" вагу, проходить відновлювальні процедури, легкі тренування на "лапах" і відвідує лазню" [4].

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури свідчить, що досягнення високих результатів, в багатьох випадках, обумовлене рівнем управління у процесі тренувальної діяльності. Змагання є найбільш відповідальним моментом в активній підготовці боксера. Підготовка до них проходить у три етапи, кожен з яких має свої задачі і передбачає застосування специфічних засобів і методів для їх вирішення.

### **Література**

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо). Автореф. дис... д-ра пед. наук. Київ, 2000 – 41 с.

2. Васильев Н.П. Специальная подготовка к соревнованиям по боксу / Методическое пособие. – URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/spietsial-naia-podghotovka-k-sorievnovaniiam-po-boksu> (дата звернення 01.11. 2020).

3. Губа В. П. Планирование и прогнозирование конечного результата (на примере футбола) / Теория и практика физической культуры. – 2011 – №3 – С. 7-9.

4. Как правильно готовиться к соревнованиям по боксу. – URL: <https://xn----btblancchnw.xn--p1ai/article/kak-pravilno-gotovitsya-k-sorevnovaniyam-po-boksu/> (дата звернення 03.11. 2020).

5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: "Спорт", 2018. – URL: [https://books.google.com.ua/books?id=l24zDwAAQBAJ&hl=uk&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ua/books?id=l24zDwAAQBAJ&hl=uk&source=gbs_navlinks_s) (дата звернення 02.11. 2020).

7. Носко Р.В. Особливості управління процесом спортивного тренування у волейболі / Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності. – Вісник – №129, Т. IV. – 2015, С. 140-142.

8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017 – 655 с.

9. Психологическая подготовка боксера к соревнованию. – URL: <https://sport.wikireading.ru/2212> (дата звернення 05.11. 2020).

10. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 136 с.