

**Особенности выявления спортивной одарённости
и проведения отбора в современной системе
спортивной подготовки боксёров**

Кузьмин В.А.¹, Кудрявцев М.Д.^{1,2}, Стрельников В.А.³, Гаськов А.В.³
Сибирский федеральный университет», г. Красноярск¹
*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени
академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск²*
*Бурятский государственный университет
г. Улан-Удэ³*

Аннотация. В статье анализируются особенности выявления спортивной одарённости боксёров, определяются критерии проведения отбора боксёров. В рамках статьи определено значение развития бокса в современной системе спортивной подготовки.

Ключевые слова: бокс, спортивная одаренность, спортивный отбор, тренер, тренировка.

В настоящее время развитие бокса во всём мире и обострение спортивной конкуренции дали мощный толчок творческому поиску тренеров и боксёров, породили огромное количество новых и оригинальных идей во всех звеньях системы спортивной подготовки, в том числе и в формировании положительной мотивации к спортивной деятельности [4, 5, 6]. В последнее время вопросам построения тренировки в боксе уделяется всё большее внимание. Это не случайно, поскольку от умения провести тренировку во многом зависит уровень мастерства боксёров и их спортивный результат. Применение же в ней элементов постоянного экспериментального поиска делают её увлекательным и творческим процессом.

Тренировочный процесс не терпит шаблонов и единообразия. Одинаковый, расписанный до минут режим дня, одни и те же слова перед каждым боем – всё это действует угнетающе. А вот умело построенная тренировка способна творить чудеса [9].

Отличительной чертой тренировочного процесса является непрерывное совершенствование системы подготовки боксёров, основанное на постоянном поиске и уточнении подходов к рассматриваемому вопросу исходя из наработок практики и развития теории. Тренеры систематически создают и, конечно, предлагают рекомендации, основанные на практическом опыте. В то же время, предлагаемые идеи должны пройти проверку в специальных исследованиях, где одним из основных направлений на сей день была и остаётся проблема совершенствования и управления многолетней подготовкой

боксёров, включая четыре основных типа:

- предварительная подготовка;
- начальная спортивная специализация;
- углублённая тренировка в избранном виде спорта;
- спортивное совершенствование.

Экспериментальный поиск тренера и боксёра идёт, в основном, в двух направлениях:

1. Планирование учебно-тренировочного процесса.
2. Подбор методов и средств тренировки.

Вся работа тренера с боксёрами представляет собой непрерывающийся эксперимент. Тренер – в поиске новых методов тренировки и их сочетания, новых средств, вариантов планирования, тренировочных нагрузок и т.д.

Зал бокса и спортивная тренировка – это научно-исследовательская лаборатория тренера и боксёра, где происходит творческий процесс, в котором они занимаются решением задач со многими неизвестными. Для того чтобы решать их успешно, тренер должен уметь правильно анализировать проделанное, понимать настоящее и предвидеть будущее. Во всём многообразии вопросов, входящих в понятие «творческая лаборатория» тренера, можно несколько условно выделить три основных:

1. Теоретическая подготовка, повышение квалификации, самообразование.
2. Анализ тренировочного процесса, исследовательская работа.
3. Применение в работе вспомогательных технических средств.

Тренерам необходимо постоянно творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировочного процесса и ростом спортивных достижений, напрямую зависящих от чёткого определения путей совершенствования тренировки и правильного подхода к их разработке [3].

Постоянная работа тренера над своим совершенствованием через самообразование является хорошим условием повышения его педагогического мастерства. Успех тренировочного процесса сейчас целиком и полностью зависит от того, насколько тренер обладает необходимыми знаниями, позволяющими правильно организовать его.

Уже на начальном этапе тренировки тренеры стараются выявить способности и возможности новичков, соответствующие специфике бокса. Спортивная одарённость – благоприятное сочетание врождённых и приобретённых физических и психических качеств, а также способность спортсменов быстро и эффективно развивать эти качества в процессе тренировки. В понятие спортивной одарённости, несомненно, входят отличное здоровье и определённые анатомо-физиологические особенности организма [1]. Вышеперечисленные качества находятся в тесной взаимосвязи и могут отчасти компенсировать одно другим. Первичные признаки каждого из компонентов спортивной одарённости могут и должны быть выявлены уже у новичков, в

этом и состоит искусство отбора. Регулярное посещение тренировочных занятий – важнейший фактор в диагностике спортивной пригодности, также существенным признаком пригодности является способность к достижениям. Пригодных молодых людей к спортивной деятельности отличает следующее (в комплексе):

- уровень достижений выше среднего;
- превышающая средний уровень активность на спортивных занятиях и в обыденной жизни;
- превышающая средний уровень способность переносить нагрузки;
- темп повышения результатов;
- стабильность достижений.

К проблеме профессиональной пригодности вплотную примыкает проблема отбора. Спорт – это постоянный отбор, для которого существенны следующие моменты [8, 9]:

- 1) отбор нескольких лиц из многих – однократный или повторяющийся процесс (может быть формализован путём установления определённых критических уровней выполняемого действия; может осуществляться в форме непрерывного исследования);
- 2) определённая ограниченная цель;
- 3) применение определённых методов для разделения испытуемых на группы;
- 4) предвидение успеха по признакам, определяющим эффективность данной деятельности.

Роль отбора в современной системе спортивной подготовки, в связи с необходимостью высоких тренировочных нагрузок, резко возросла, и задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике бокса. Процесс отбора в спортивные группы (секции, отделения) С.М. Вайцеховский (1971), Р. Мхитарьянц (2000) и другие видят в трёх этапах [1, 2, 8]:

- 1) Предварительный просмотр (от первого занятия до 2-4 месяцев).
- 2) Углублённая проверка в процессе первоначального обучения (3-6 месяцев).
- 3) Многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Первый этап – это три месяца трёхразовой тренировки (познание боевых основ бокса – практика в условных и вольных боях). Затем один месяц классического тренировочного процесса и выступление в первых соревнованиях (боксовать в 12-унцовых перчатках [350-400г], масках, с капой и бандажом). Например, в баскетболе критерием отбора является рост, в боксе – бойцовские качества. Найдя бойца, дело остаётся за малым – дать необходимую подготовку. Некоторые тренеры в боксе начинают отбор со спаррингов. Такой подход сопровождается, как правило, повышенной

текучестью состава начинающих, но в специфичной и по-спортивному неумелой деятельности проявляются все необходимые составляющие предполагаемого будущего мастера и тренер, практически без ошибок, фиксирует объект для дальнейшей работы. Критерии отбора:

- отличное здоровье;
- морфофункциональные особенности;
- биодинамические параметры;
- физические качества;
- психофизиологические свойства;
- иммунологичность (показатели симпатoadреналовой системы);

Критерием отбора также является и наследственность. Ежегодно в бокс приходят талантливые дети, подростки, юноши. Некоторые из них переходят в разряд взрослых с высокими результатами и в дальнейшем продолжают прогрессировать. Однако абсолютное большинство юных чемпионов бесследно исчезает со спортивного горизонта, так и не сумев добиться тех результатов, которых от них ожидали. Как правило, причиной этого являются методические ошибки, вследствие чего происходят непоправимые (или труднопоправимые) биологические и психологические изменения в организме молодых боксёров.

Тренер, специалисты и болельщики заинтересованы в том, чтобы меньше талантливых ребят преждевременно покидали ринг. При отборе целесообразно использовать одинаковое количество занятий, состав тренировочных упражнений, интенсивность и последовательность их выполнения, методы обучения. Если молодые люди выдержали 2-3 года тренировочно-соревновательного процесса, то секцию покидают очень редко.

Критерием состоявшегося боксёра, в частности, являются: спортивный стаж, количество боёв / побед и, конечно, спортивное звание (например, мастер спорта). В практике бокса сложным бывает отбор среди лучших боксёров в сборные команды. Обычно используют следующую схему:

- результаты контрольных соревнований;
- данные анализа динамики нагрузок в предсоревновательном периоде;
- результаты комплексных тестирований.

При отборе боксёров в сборные команды практикуется тестирование. Результаты анализа данных тестирования помогают тренеру выявить подготовленных и надёжных боксёров, способных с большей вероятностью показать на ответственном соревновании максимальный результат. К числу тестов со специфическими нагрузками относится хорошо зарекомендовавший себя тест «Бой с тенью», удары по снарядам за 10 с. Тренеры олимпийских национальных команд отдают наибольшее предпочтение турнирным бойцам – амбициозным, выносливым и трудолюбивым.

Сборные команды, т.е. команды, имеющие стабильный состав перспективных боксёров, по несколько человек в каждой весовой категории, с небольшим процентом ежегодного обновления, в основном пополняются боксёрами, прошедшими через специализированные центры бокса, имеющие в

наличии лучшие спортивно-оздоровительные и жилищно-коммунальные условия, а также значительные материальные возможности. Отбор в сборные команды для участия в главных соревнованиях бокса проходит по критериям, обозначенным в комплексной целевой программе:

- победы над основными соперниками;
- надёжное выступление в основных соревнованиях;
- соответствие модельным характеристикам подготовленности.

Срок отбора должен быть не более 3-х месяцев, т.к. для большинства боксёров этот срок является пределом, в течение которого они могут показывать высокие результаты.

Литература:

1. Бойченко Н. В. Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в борьбе / Н. В. Бойченко // Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах. – 2017. – №. 13. – С. 12-14.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. - М.: Изд-во ФиС, 1971.- 312 с.
3. Ермаков С. С. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-юниоров в «киокушинкай» каратэ при помощи специальных технических средств / С. С.Ермаков, Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 30–36.
4. Кудрявцев М.Д. Причинностные основы для занятий единоборствами студенческой молодежи. [Текст] / Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №2. г. Харьков. С 31-35
5. Кудрявцев М.Д. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях. [Текст] / Кудрявцев М.Д., 5 Кузьмин В.А., Гатилов К.В.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №2. г. Харьков. С. 35-40
6. Кудрявцев М.Д. Формирование положительной мотивации к спортивной деятельности и физкультурно-педагогической ориентированности у студентов занимающихся дзюдо. [Текст] / Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Близнаевский А.А. // Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №1. г. Харьков С. 29-37
7. Кузьмин В.А. Вопросы многолетней подготовки боксёров: монография / В.А. Кузьмин, А.Г.Ширяев. -М.; Красноярск: Изд-во КГУ, 1999. - 165 с.
8. Мхитарьянц Р. Приглашение на ринг / Р. Мхитарьянц. - М.: Красная звезда, 2000. - 256 с.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г.Ширяев. - 2-е изд. - СПб.: Шатон, 2002. - 190 с.

Информация об авторах:

Кузьмин Владимир Андреевич -

доцент ВАК РФ, доцент, мастер спорта СССР по боксу, судья международной категории АИВА по боксу

*Военно-инженерный институт «Сибирского федерального университета»,
г. Красноярск, Россия*

Кудрявцев Михаил Дмитриевич -

профессор кафедры физического воспитания

*ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия*

доктор педагогических наук, зав. кафедрой валеологии, профессор

*Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный
университет», г. Красноярск, Россия*

Стрельников Валерий Александрович -

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

Гаськов Алексей Владимирович -

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

Поступила в редакцию 28.04.2017 г.