

DOI 10.14526/01_1111_100
УДК 796.83

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ УДАРНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

В.Д. Коба – кандидат педагогических наук, доцент
Набережночелнинский государственный торгово-технологический институт,
проспект Московский дом 95, Набережные Челны, Россия, 423812

E-mail: kzm_diss@mail.ru

Аннотация: Спортивные ударные единоборства предъявляют к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать в ходе отбора детей и подростков в спортивные школы. Первая проблема, с которой сталкивается любой тренер, связана с комплектованием группы начальной подготовки. **Материалы.** В статье рассматриваются организационно-методические особенности совершенствования отбора детей для занятий ударными единоборствами, применяемые в спортивных школах. **Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ документов планирования, анализ тренировочной деятельности боксеров. **Результаты.** На основе обобщения опыта ведущих тренеров России по отбору детей для занятий единоборствами рекомендовано при организации начального отбора учитывать следующие факторы: наличие у занимающихся обостренного чувства чести и самолюбия; социальные условия и близости места жительства от основной тренировочной базы; высокий уровень показателей выносливости; координационная одаренность в упражнениях; оптимальное соотношение роста и массы тела; принадлежность к спортивной семье. **Заключение.** Критерии отбора в боксе меняются в зависимости от этапов подготовки. На начальном этапе к занятиям допускаются все желающие, но они обязаны пройти необходимый отбор и ориентацию. Боксом без малейшего вреда здоровью можно заниматься с детства. В нашей стране занятия данным видом спорта разрешены с 10-летнего возраста. **Ключевые слова:** ударные единоборства, отбор детей в боксе, группы начальной подготовки.

ORGANIZATIONAL-METHODICAL PECULIARITIES OF CHILDREN SELECTION FOR STRIKING COMBATS USED IN SPORTS SCHOOLS

Vladimir D. Koba
Naberezhnye Chelny State Trade-Technological Institute,
Prospect Moscow House 95, Naberezhnye Chelny, Russia, 423812

E-mail: kzm_diss@mail.ru

Annotation. A sports impact martial arts show to athletes the complex of specific requirements that need to be considered during the selection of children and adolescents in sports school. The first challenge faced by any coach is associated with the acquisition of primary training. **Materials.** The article deals with organizational and methodical features of improving the selection process for training impact martial arts used in sport schools. **Methods.** The analysis and generalization of scientific-methodic literature, analysis of planning documents, analysis of training activities of the boxers. **Results.** Summarizing the experience of Russian leading coaches on the selection of children for martial arts training, it is recommended that when organizing the initial

selection consider the following factors: the presence of working in the keen sense of honor and self-respect; social conditions and the proximity of residence places from the main training base; high level of endurance; coordinating the talent in the exercises; the optimal ratio of height and body weight; belonging to a sports family. Conclusion. Criteria for the selection in the box change depending on the stages of training. At the initial stage the classroom is open to all comers, but they are required to go through the necessary selection and orientation. Boxing without the slightest injury can be practiced from childhood. In our camp classes to sport is permitted from the age of 10.

Keywords: *shock combat, the selection of children in boxing, groups of initial training.*

Бокс – один из наиболее интересных и сложных видов ударных единоборств. Современный бокс зародился в Англии в 1719 г., хотя кулачные бои были известны еще в Древней Греции. С 1891 года соревнования по боксу проводились только в соответствии с правилами, разработанными англичанами Куинсбэрри и Чемберленом. С этого времени бокс стал настоящим видом спорта. Во всем мире он завоевывает огромную популярность. Бокс культивируется в учебных заведениях, проводятся первенства и чемпионаты городов, страны.

Спортивные ударные единоборства предъявляют к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать в ходе отбора детей и подростков в спортивные школы. Все виды единоборств характеризуются ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. Для этой группы видов спорта также характерно следующее: движения, выполняемые спортсменом, имеют, в основном, скоростно-силовой характер; выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением противника; в ходе спортивного боя спортсмен выполняет сложный комплекс передвижений, нападающих и защитных действий в строго ограниченное время; успех боя во многом зависит от умения спортсмена правильно и своевременно оценивать поведение противника.

Для успешных выступлений спортсмен должен обладать: высоким

уровнем развития силы рук, ног, становой силы; способностью к выполнению быстрых атакующих и ответных действий; высокой степенью подвижности позвоночника и суставов; способностью успешно выходить из клинчей, увертываться от ударов противника; высоким уровнем выносливости во время боя и на протяжении всего турнира [1, 2, 5, 7, 13, 36].

Боксеров отличает рельефная мускулатура, большой относительный вес, значительные окружности шеи, плеча, грудной клетки и поперечных диаметров, лучшая подвижность диафрагмы по сравнению с подвижностью грудной клетки. Спортсмены одной весовой категории имеют существенные различия в показателях физического развития [1, 6, 9, 12, 15, 33].

Первая проблема, с которой сталкивается любой тренер, связана с комплектованием группы начальной подготовки. Истинный талант нельзя раскрыть даже после нескольких лет занятий единоборствами, поскольку ни тесты, ни тренерский опыт не позволяют разглядеть даже в зрелом спортсмене, не говоря уже о новичке, будущего чемпиона [24]. История бокса хранит начальные примеры того, как будущих чемпионов Олимпийских игр называли бесперспективными или закрывали из-за низких результатов спортивные школы, среди учеников которых тренировались в будущем выдающиеся боксеры.

Многие специалисты в области бокса считают, что отбор необходимо проводить только при зачислении в группы высшего мастерства, когда начинается профессиональная подготовка

спортсмена. Но главным на начальном этапе подготовки является вопрос, который всегда стоит перед тренером: как набрать группу, как привлечь в нее возможно большее количество детей, каким образом привлечь интерес к конкретному виду единоборств [5, 16, 17, 26, 34].

Для успешного решения этих задач следует знать, что приводит детей и подростков в спортивные залы, где идут тренировки по конкретным видам спорта. Их приводит та или иная потребность, а возможно и целый комплекс потребностей. Потребности по мере их удовлетворения гаснут, а при невозможности их удовлетворения ребенок находит другой путь, вплоть до смены рода занятия. Поэтому очень важно на начальном этапе подготовки проводить тренировки разнообразно, насыщенно, с тем, чтобы они соответствовали потребности и тех, кто испытывает нужду в общении, в новых занятиях, и тех, кто желает завоевать уважение в школе, микрорайоне или семье.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров позволяет утверждать, что единоборства требуют от спортсменов прежде всего высоких координационных способностей и предрасположенности к развитию основных физических качеств – выносливости, быстроты и силы [41].

Общеизвестно, что физическое качество быстроты эффективно развивается лишь до 15 лет. В последующие годы улучшение результатов наблюдается за счет совершенствования технического мастерства боксеров, в основном за счет освоения рациональной техники и увеличения абсолютной силы. Рост специальной выносливости ограничен генетически, поэтому основной резерв роста выносливости боксеров заключается в совершенствовании техники и повышении периферического кровотока, а также более эффективном использовании кислорода в тканях [4, 8, 14, 29, 30, 35].

В то же время при отборе детей для занятий спортом идеальным, по мнению Г.С. Туманяна (1984), является путь

изучения не показателей, которые проявляются внешне (сила, быстрота и т.п.), а реальных характеристик и механизмов, определяющих конституциональные данные и двигательные возможности.

Поэтому, по мнению Т.С. Туманяна, большое значение при отборе для занятий спортом должно уделяться комплексу психофизиологических качеств, которые тренеры характеризуют как бойцовский характер, бесстрашие в бою с более сильными соперниками, способность бороться за победу до последних секунд боя. По мнению многих специалистов по единоборствам, именно спортсмены, обладающие бойцовским характером, добиваются наиболее высоких результатов в единоборствах, даже если исходный уровень их физической подготовленности недостаточно высок.

В боксе критерии отбора применяются на следующих этапах:

- при отборе юношей в секции;
- при отборе кандидатов в сборные команды республики, ДСО;
- при отборе ведущих спортсменов для участия в международных турнирах.

Как показывает практический опыт, в секции бокса необходимо принимать всех желающих, не имеющих отклонений в здоровье и физическом развитии. Возраст подростков должен быть в пределах 10-12 лет, в виде исключения - 9 лет. Разница в возрасте в одной группе не должна превышать 2 года [16, 25, 26, 27, 35].

На протяжении первых 3-4 месяцев наблюдается наибольший отсев – до 40-50% поступивших. Следует отметить, что первыми, как правило, покидают ковер ребята со слабым типом нервной системы, хотя именно они могут быть наиболее способными к овладению сложными техническими приемами.

Вред планомерному отбору могут наносить преждевременное использование напряженных тренировок и участие в соревнованиях недостаточно подготовленных подростков.

Спортивный талант в раннем

возрасте разыскать крайне трудно, поскольку необходимо учитывать особенности превращения ребенка во взрослого человека. Нередко акселератов ошибочно принимают за более способных и зачисляют в учебные группы, а подростков с замедленным развитием - ретардантов - не принимают вообще. Следует также учитывать, что быстрый рост спортивных достижений на начальных этапах тренировки не гарантирует высоких результатов на этапах спортивного совершенствования и высокого спортивного мастерства. Прогнозирование спортивных достижений подростков в боксе осложняется также искажениями, отмечаемыми в период полового созревания. Во избежание грубых ошибок целесообразно принимать в секцию подростков, не отличающихся физической подготовленностью [10, 17, 18, 20, 21, 23].

Обобщив опыт работы ведущих тренеров России по отбору детей для занятий единоборствами и результаты экспериментальных данных, Г.С. Туманян рекомендует при организации начального отбора учитывать следующие факторы: наличие у занимающихся обостренного чувства чести и самолюбия; социальные условия и близость места жительства от основной тренировочной базы; высокий уровень показателей выносливости; координационная одаренность в упражнениях; оптимальное соотношение роста и массы тела; принадлежность к спортивной семье.

При отборе на этапах углубленной специализации необходимо выявить спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов, эффективному спортивному совершенствованию на последующих этапах многолетней подготовки. Решать эту задачу можно лишь на основе комплексного анализа морфологических, функциональных и психических особенностей спортсменов, их адаптационных возможностей, реакции на повышенные тренировочные и соревновательные нагрузки. Особое место

при этом нужно отводить изучению способностей и задатков, позволяющих достигнуть мастерства, а также мотивации спортивной деятельности и условий проведения учебно-тренировочного процесса [24].

Не менее сложным является отбор для участия в составе сборной команды республики или общества на внутрироссийских и международных соревнованиях, где спортсмен должен реализовать свои излюбленные тактико-технические действия в условиях активного противодействия соперника. При этом боксеры высокого класса не только стремятся реализовать стихийно возникающие в бою ситуации для проведения своих излюбленных действий, но и способны активно их прогнозировать и создавать. При отборе боксеров в сборные команды всегда отдают предпочтение владеющим широким диапазоном атакующих и контратакующих действий, надежной защитой. Кроме того, при отборе для участия в международных турнирах очень важно выявить боксеров, способных одерживать победы на соревнованиях любого ранга. В основном при отборе для участия в ответственных международных турнирах тренеры применяют следующие критерии: результаты встреч с основными соперниками; объем и эффективность технико-тактических действий; морально-волевая подготовленность и черты личности; физическая подготовленность; стабильность результатов на протяжении 2-3 лет; возможность прогресса результатов [19, 22, 26, 28, 31].

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что критерии отбора в боксе меняются в зависимости от этапов подготовки. На начальном этапе к занятиям допускаются все желающие, но они обязаны пройти необходимый отбор и ориентацию.

На сегодняшний день доказано, что боксом без малейшего вреда здоровью можно заниматься с детства. В нашей стране занятия данным видом спорта

разрешены с 10-летнего возраста [3, 11, 25, 32, 36].

Достижение выдающихся спортивных результатов в современном спорте не может быть обеспечено только за счет совершенствования системы подготовки спортсменов. Необходимо поиск одаренных как в двигательном, так и в функциональном отношении детей и подростков, имеющих высокую мотивацию спортивных успехов и отличное здоровье. Поэтому проблема поиска эффективной организации и методики отбора является актуальной.

Проблема спортивного отбора может быть успешно решена только на основе применения комплекса методов исследования: педагогических, медико-биологических, психологических и других.

На основе анализа современных достижений теории и методики физического воспитания определены критерии спортивного отбора в боксе.

В первую очередь скажем, что спортивный отбор – это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что спортивная ориентация – это процесс определения перспективных направлений в достижении высоких спортивных результатов и достижений, основанный на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства.

Литература

1. Вяльшин, И. Т. Информативность морфологических показателей спортивной перспективности боксеров на этапе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / И. Т. Вяльшин. – Малаховка, 2010. – 147 с.

2. Колесник, И. С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И. С. Колесник. – М. : Флинта ; Наука, 2010. – 350 с.

3. Колесник, И. С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет : дис. ... д-ра пед. наук / И. С. Колесник. – Набережные Челны, 2011. – 460 с.

4. Кузнецова, З. М. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров новичков 15-18 лет (на примере г. Набережные Челны) / З. М. Кузнецова, Ш. Р. Зайнуллин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 39-41.

5. Малазоня, И. Г. Сохранение массива спарринг-партнеров на учебно-тренировочном этапе подготовки боксеров путем расширения и систематизации образовательного компонента / И. Г. Малазоня, В. А. Макаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6(76). – С. 105-109.

6. Осколков, В. А. Результативность юных боксеров, перестраивающих свои технико-тактические действия в ходе поединка / В. А. Осколков, И. И. Кшинин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7(65). – С. 61-64.

7. Соловьев, П. Ю. Влияние технико-тактической подготовки симметричной направленности на эффективность ударов юных боксеров / П. Ю. Соловьев, В. А. Осколков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10(56). – С. 77-80.

8. Соломахин, О. Б. Проблема отбора детей в секции по спортивной борьбе / О. Б. Соломахин, Ю. В. Болтиков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 6(1). – С. 85-89.

References

1. Vyalshin I. T. *Informativnost' morfologicheskikh pokazatelei sportivnoi perspektivnosti bokserov na etape sportivnogo sovershenstvovaniya* [Informativeness of morphological indices of boxers' sports prospectivity at the stage of sports development], Malakhovka, 2010, 147 p.

2. Kolesnik I. S. *Osnovnye napravleniya povysheniya effektivnosti sistemy sportivnoi podgotovki kvalifitsirovannykh bokserov* [The main directions of effectiveness increase of the system of sports training among qualified boxers], Moscow : Flinta ; Nauka, 2010, 350 p.

3. Kolesnik I. S. *Struktura i sodержanie sistemy podgotovki bokserov vysokoi sportivnoi kvalifikatsii 15-17 let* [Structure and content of the training system of highly-qualified 15-17 year-old boxers], Naberezhnye Chelny, 2011, 460 p.

4. Kuznetsova Z. M. *Fizicheskaya kul'tura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2008, No. 1, pp. 39-41.

5. Malazoniya I. G. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 2011, No. 6(76), pp. 105-109.

6. Oskolkov V. V. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 2010, No. 7(65), pp. 61-64.

7. Solovev P. Y. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 2009, No. 10(56), pp. 77-80.

8. Solomakhin O. B. *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport*, 2008, No. 6(1), pp. 85-89.

Подано: 13.04.2016 г.

Принято: 15.04.2016 г.

Коба Владимир Дмитриевич – кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский государственный торгово-технологический институт, проспект Московский дом 95, Набережные Челны, Россия, 423812, E-mail: kzm_diss@mail.ru