

9. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Изд. 2-е, стер. – М. : Человек, 2011. – 224 с.
10. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
11. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 202 с.
12. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 144 с.
13. Сосина, Е. В. Бег, тренировка, средства / Е. В. Сосина, П. А. Гойхман // Легкая атлетика, 2010. – № 12. – С. 14–19.
14. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.

15. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура и спорт, 2010. – 205 с.
16. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. рук-во для тренера / С. А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
17. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2003. – 863 с.
18. Солопов, И. П. Функциональная подготовка спортсменов / И. П. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград : Прин – Терра – Дизайн, 2003. – 263 с.
19. Turner C. Athletics future is in the East / C. Turner // New Studies in Athletics. – 2004. – № 2. – P. 7–14.

26.04.2019

УДК 796.83.015.1:796.05



**Сергеев С.А.**, канд. пед. наук, доцент  
(Белорусский государственный  
университет физической культуры)



**Наханьков А.И.**  
(Белорусский государственный  
университет физической культуры)

## ПРЕДПОСЫЛКИ СИСТЕМАТИЗАЦИИ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

В статье на основании анализа динамики уровня физического развития школьников младших классов в качестве эффективного средства повышения двигательной подготовленности предлагаются подвижные игры с элементами бокса на бесконтактной основе. Разработаны подходы к классификации специализированных игр с учетом периодов сенситивности и их соответствия координационной структуре, основным положениям и движениям боксера.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность; подвижные игры; классификация, основные положения боксера, сенситивные периоды развития, школьный бокс, психофизические качества.

### PREREQUISITES FOR THE GAME MEANS SYSTEMATIZATION ON THE PRELIMINARY STAGE OF BOXERS TRAINING

Based on the dynamics of the level of physical development of primary school children, outdoor games with noncontact boxing elements are proposed as an effective means of their motor preparedness enhancement. Approaches to special games classification regarding the sensitivity periods and their correspondence with coordination structure, main positions and movements of a boxer have been developed.

**Keywords:** physical preparedness; outdoor games; classification; main positions of a boxer; sensitive periods of development; psychophysical qualities.

На современном этапе развития общества первоочередное внимание уделяется заботе о здоровом и гармоничном развитии личности с выделением в качестве основных средств физической культуры и спорта с самого раннего возраста. Наиболее критичными в этом смысле являются периоды интенсивного повышения умственной и психофизической деятельности, в частности, к таковым можно в полной мере отнести начальный школьный возраст [1, 2]. Указанное тем более актуально, что на данной стадии, в условиях негативного влияния прогрессивных электронных технологий, двигательный режим имеет тенденцию к снижению физической активности. Предпринимаемые усилия со стороны официальных организаций, совершенствование программно-нормативных документов и реально перспективные педагогические подходы имеют запаздывающий эффект и часто не приносят желаемого результата. Поэтому поиск новых форм, средств и методических путей повышения уровня физического развития подростков с привлечением к регулярным занятиям спортом в целом является насущной задачей настоящего периода формирования социально-активной и целеустремленной личности.

В качестве основного принципа, определяющего процесс постоянного повышения уровня заинтересованности занятиями физическими упражнениями, может стать и способ привлечения детей к занятиям спортом уже на ранних стадиях психофизиологического формирования организма. При этом конкретный вид должен иметь необходимую популярность и прикладную привлекательность. Таким требованиям совершенно обоснованно соответствует бокс, который изначально и исторически трактуется как искусство самоза-

щиты [3]. Следует также учитывать, что именно данная спортивная дисциплина способствует формированию исключительных психологических способностей и сбалансированного комплекса физических качеств. Обращает внимание, что начальный школьный возраст (6–9 лет), кроме уже отмеченного интенсивного роста познавательных способностей в плане физических кондиций, характеризуется сенситивностью развития гибкости, ловкости и быстроты [4], которые имеют приоритетное значение на этапах начальной подготовки боксеров (рекомендуемое в настоящее время начала занятий – 9 лет). Учитывая содержание деятельности боксеров, до специализированной подготовки в раннем возрасте необходимо в рамках освоения технико-тактического компонента ограничиться структурными элементами бокса, исключив ударное взаимодействие, и осваивать движения неосознанно, посредством вспомогательных упражнений за счет сопряженного воздействия на комфортном эмоциональном фоне.

В настоящее время положено начало развитию школьного направления бокса. В качестве главных методических предпосылок для расширения двигательного потенциала подростка выделяются средства и методы подготовки боксеров на бесконтактной основе. При этом приоритет принадлежит игровому методу, что дает возможность проводить занятия с 1-го класса.

Реализация проекта даже в объеме факультативных занятий (на первом этапе) позволит эффективно решать задачи гармонического развития личности, формирования сбалансированного комплекса психофизических качеств, высокого уровня физической подготовленности и здоровья, проводить целенаправленный отбор детей для дальнейших занятий боксом [5]. Тем не менее соответствующие программные документы на сегодняшний день отсутствуют и требуют детальной разработки и обоснования.

Указанные положения определяют актуальность и практическую значимость научных изысканий в направлении систематизации и конкретизации средств физической подготовки в рамках начальной школы с преимущественным освоением основных положений боксера и ограниченным ударным взаимодействием.

Таблица – Характеристика уровня физической подготовленности учащихся младших классов

Класс	ГБ	КС	Сила	СС	ВН	БТ
	Наклон вперед (см)	Челночный бег (4×9 м)	Вис на согнутых руках (с)	Прыжки в длину с места (см)	Бег 1-й класс (800 м) 2–4-й класс (1000 м)	Бег 30 м
1	8,141 высокий	12,321 в/сред.	19,213 высокий	135,3 высокий	4,81 средний	6,22 высокий
2	8,213 высокий	12,113 средний	11,343 средний	130,2 средний	6,126 средний	6,521 средний
3	5,45 в/сред.	12,122 н/сред.	10,741 средний	132,1 н/сред.	5,551 н/сред.	6,421 н/сред.
4	5,841 в/сред.	11,751 н/сред.	15,696 средний	153,4 средний	5,09 средний	6,251 средний

На первом этапе реализации программы «школьный бокс» было проведено исследование особенностей уровня развития физических качеств школьников начальных классов с использованием тестовых испытаний по оценке основных сторон подготовленности (гибкость (ГБ), координационные способности (КС), сила, выносливость (ВН), быстрота (БТ), скоростно-силовые способности (СС)). Фактические показатели школьников 1–4-го классов представлены в таблице.

Как видно из представленной таблицы, охарактеризовать уровень развития отдельных физических качеств можно следующим образом. При этом можно прогнозировать динамику и направленность развития двигательных способностей в ходе последующих регулярных занятий в секции бокса.

Уровень развития гибкости у детей 1-го класса, согласно оценочной шкале утвержденной программы (Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1–4-го классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания, утвержденная 27.07.2017, № 90, Пост. М-ва обр.), находится на высоком уровне. Следует заметить, что уровень гибкости к 4-му классу становится ниже, относительно нормативных показателей. Это объясняется ускорением темпов роста костного скелета учащихся и запаздывающим развитием мышечного корсета. Темпы роста в период от 1-го до 3-го класса и соответствующие улучшения показателей обусловлены наиболее благоприятным возрастным периодом для гибкости – 6–8 лет. По всей вероятности, к началу занятий боксом (с 9 лет) интенсивность роста гибкости будет затруднена по физиологическим закономерностям развития организма. Поэтому данному качеству целесообразно уделять больше внимания до начала официального возраста для занятий боксом. Во время специальных занятий в секции стоит поддерживать уровень гибкости, как обеспечивающий общий рост организма. При этом следить за изменениями показателей гибкости и исключить их снижение.

Другим важным физическим качеством являются координационные способности, которые в теории спортивной тренировки отождествляются с ловкостью. У детей в 1-м классе уровень развития данного физического качества находится на уровне выше среднего и ко 2, 3, 4-му классам начинает снижаться. Очевидно, что перво-

классники пришли с определенным физическим потенциалом, потому что в дошкольном учреждении достаточно времени уделялось двигательной активности, и больше времени дети проводили на свежем воздухе. Кроме того, данный возрастной период считается наиболее активным с точки зрения развития познавательных процессов, поэтому, больше играя, ученики быстрее осваивают незнакомые движения. Далее уровень двигательной активности снижается, и очевидно, что двух занятий в неделю недостаточно для полноценного развития координационных способностей. Скорее всего, еще имеют негативные последствия смещение внимания на теоретические дисциплины и общая занятость школьников.

Важно отметить, что наиболее сильное снижение результатов теста на координационные способности наблюдается к 4-му классу, что подчеркивает тенденцию к дефициту физических нагрузок. Тем более, что на уроках физической культуры доля игровых упражнений незначительна, так как они используются в основном в подготовительной части, а в основной решаются задачи овладения двигательными навыками строго регламентированным методом. Отдавая важную роль подвижным играм в начале занятий и поднимая таким образом эмоциональный фон в середине, этот фактор практически не учитывают и имеет место монотонность, что сказывается на качестве выполнения движений.

По показателям развития силы при проведении тестов, рекомендуемых программой, можно сказать, что в 1-м классе силовые способности развиты достаточно хорошо, однако содержание теста (вис на перекладине), на наш взгляд, косвенно характеризует собственно-силовые качества. Других оперативных и нетрудоёмких тестов для использования вариантов диагностики силы в данном возрасте подобрать трудно, особенно в условиях школьного урока, тем более, что чувствительным для силы является более поздний возраст. Поэтому совершенно логично, что уровень силы от высоких оценок в 1-м классе существенно снижается ко 2, 3 и 4-му, соответственно, становится «средним» и «ниже среднего». Скорее всего, данный тест не отражает в полном объеме уровень силовой подготовленности. При этом начало активного роста весовых показателей учащихся тоже оказывает влияние на снижение результатов. Более информативным тестовым заданием, на наш взгляд, были бы параметры кистевой динамометрии с регистрацией импульса развития

усилий и возможностью фиксации показателей с градацией до миллиграммов. Однако это требует специального электронного оборудования, что в условиях занятий на уроке в течение максимум 45 минут осуществить практически невозможно. Как альтернативный вариант можно предложить специальные исследовательские мероприятия на факультативных (внеурочных) занятиях.

Скоростно-силовые качества в принципе имеют такую же динамику, как и отмеченная при анализе других физических качеств: в 1-м классе уровень выше среднего и по мере роста относительное снижение. Между тем характерной чертой является отсутствие перехода на нижний уровень, что с одной стороны, может говорить о качестве образовательного процесса, а с другой – любая двигательная активность в младшем школьном возрасте большей частью обеспечивается именно скоростно-силовыми способностями, которые в таком приложении можно рассматривать как производные от отдельно взятых качеств: силы и быстроты. При этом, если первая способность не является преимущественной с точки зрения физиологии, то вторая, скорее всего, наоборот, начинает приобретать признак сенситивности и ведущее отношение. Отметим, что в период с 6 до 9 лет скоростно-силовые качества у учащихся находятся на среднем уровне развития и не имеют поступательного роста. Это может являться существенным резервом для их целенаправленного развития и создания определенной базы для других способностей, в первую очередь – скоростных.

Скоростные способности в принципе находятся на одном уровне по числовым выражениям и составляют 6,2–6,5 с. Это несущественная разница. Уровень, согласно нормам, определен в пределах «среднего» во всех классах. Стоит обратить внимание на то, что, имея лучшие результаты в 1-м классе, школьники несколько ухудшают их во 2 и 3-м, а к 4-му классу выходят на высокий уровень. По-видимому, это достигается за счет влияния аналогичного изменения скоростно-силовых параметров, а собственно быстрота при должной поддержке со стороны силы и естественных физиологических изменений в организме выходит в режим благоприятного развития – сенситивности. Это дает основание уделять особое внимание развитию скорости в период 8–9 лет, который считается оптимальным для начала занятий боксом.

Физическое качество «выносливость» не имеет выраженной динамики по мере увеличения возраста школьников младшей группы и на всем

его протяжении остается на уровне в основном «ниже среднего». Это означает, что способность противостоять утомлению не имеет большого значения и является достаточной для жизнедеятельности в описываемых величинах. Отсутствие прироста результатов может быть обусловлено и дефицитом эмоциональной окраски, и невозможностью долгого поддержания внимания учащихся. Можно предположить, что настоящий тест в рекомендуемых объемах (дистанциях) не эффективен, а для отражения реальной картины о развитии функциональных способностей целесообразно предложить аналогичный вариант теста с введением мотивационно значимого и эмоционально оформленного элемента (бег за предметом, от определенного персонажа или образа).

Таким образом, можно отметить, что, имея достаточно высокие показатели уровня физического развития и подготовленности в 1-м классе, по мере роста занимающихся отдельные характеристики имеют гетерохронную структуру и несколько хаотично изменяются и распределяются во 2-м. Более выражено данная тенденция проявляется к 4-му классу. Учащиеся 3-х классов демонстрируют видимое снижение параметров физической подготовленности практически по всем тестовым испытаниям, рекомендуемым нормативными документами.

Современный этап развития спортивных дисциплин характеризуется фатальным омоложением. В первую очередь, это касается сроков достижения высоких спортивных результатов. Несомненно, что научно-технический прогресс, развитие и внедрение нестандартных инновационных технологий существенно способствуют и совершенствованию методических конструкций, появлению смелых решений и скорейшему росту соревновательных показателей. Между тем ранние успехи неизбежно ведут к значительному смещению периодов начала занятия видами спорта. Естественно, что нет ничего предосудительного, если ребенок в более раннем возрасте разовьет привычку не просто к регулярным занятиям физическими упражнениями, но и к целенаправленному формированию системы двигательных навыков и способностей. Но что можно сказать, когда речь заходит о деятельности, связанной с различным риском для здоровья занимающегося? Совершенно очевидно, что далеко не во всех случаях процесс занятий спортом строго контролируется и регламентируется с точки зрения физиологического развития организма занимающегося и содержания психолого-педагогических воздействий.

И даже четкое соблюдение упомянутых факторов со стороны тренеров-практиков не является гарантией адекватности тренирующих воздействий той или иной направленности.

Наиболее ярким примером в этом смысле можно считать бокс, смысловая сущность которого, заложенная на стадиях потенциального подъема его популярности и настоящего развития как искусства самозащиты, все-таки подразумевает наличие ударов, и в первую очередь, в голову. В тех условиях абсолютно правомерно принято было считать оптимальным возрастом для начала занятий 12–14 лет, что было научно обосновано [6]. Надо признать, что, скорее всего, именно такие границы наиболее оптимальны с точки зрения физиологии и психологии, готовности организма и личности для экстремальной деятельности, однако общая тенденция омоложения не может обойти стороной и бокс. И так как более подготовленные двигателью подростки уходят в другие виды, даже не начиная думать о занятиях боксом, то с какой-то долей экспериментальной обоснованности сегодня рекомендованы занятия боксом с 9-летнего возраста.

В создавшихся условиях наиболее благоприятной может считаться целесообразная организация учебно-тренировочного процесса, при конкретизации тренировочных заданий на предварительном этапе подготовки с учетом, с одной стороны, психофизиологических особенностей организма начинающих спортсменов, желающих заниматься ударным видом спорта, а с другой – перечня технических элементов, рассматриваемых в качестве базовых и необ-

ходимых для эффективного дальнейшего освоения более сложных технических приемов. При этом реальная продолжительность такого периода может варьироваться в пределах 1–4 лет [7].

Формирование целесообразных методических подходов должно опираться на базовые объективные категории, которые формируются при систематизации понятий, первоначально в рамках разделения на однотипные группы. Определение структуры предмета деятельности позволит выделить перечень составных компонентов, воздействие на которые оптимизирует методические мероприятия при формировании целенаправленных подходов. Методологической основой упорядочения какой-либо хаотичной совокупности явлений, событий или процессов с целью их систематизации и определения межгрупповых различий объектов подразумевает целесообразную классификацию, на основании выделения наиболее значимого существенного или несущественного классификационного признака. Последние являются главными критериями объективной типологической характеристики анализируемых предметов и параметров деятельности. Стандартизация действительных граней выделяемых классов во многом зависит от количества позиций и единиц расчленения изучаемой реальности, а именно качественного и количественного состава условных разделителей. Первоначальной стадией определения актуальных технических приемов является их систематизация по ведущему классификационному признаку. В качестве последнего могут выступать чувствительные периоды развития психофизических качеств и основные положения боксера (рисунок).



Рисунок – Классификация подвижных игр в боксе с учетом направленности игровых средств

Главным тренировочным средством на начальных этапах освоения элементов техники бокса выбраны подвижные игры, которые формируют основные двигательные структуры базовых боевых движений боксера и ряд жизненно важных физических качеств, в первую очередь, ловкость и быстроту. Кроме этого, предусматривается фоновое формирование психических свойств (восприятия, скорости переработки информации, внимания, мышления), акцентированное внимание на которые возможно в более поздние периоды развития индивида, характеризующиеся устойчивыми показателями психики. Важным фактором является соз-

дание благоприятного эмоционального фона в процессе овладения движениями при проведении подвижных игр.

В представленном варианте необходимо учитывать направленность подвижных игр на технику отдельных элементов бокса, в первую очередь, наиболее простых, затем переходить к непосредственному усвоению боевых движений. При этом важно соблюдать принцип сопряженности осваиваемых специальных навыков или элементов с параллельным развитием разновидности физических качеств.

Таким образом, на основании проведенных исследований теоретического и экспериментального циклов можно заключить, что уровень физической подготовленности школьников младших классов имеет гетерохронную и неоднозначную по степени развития двигательных способностей структуру. Специалистами неоднократно подчеркивалось и экспериментально подтверждалось, что игровой метод может являться действенным средством повышения физических кондиций, поэтому целесообразно влиять на качества и сроки овладения двигательных навыков, как общего, так и специального для конкретного вида спорта характера. Использование подвижных игр в специализированном направлении на материале различных видов спорта, в том числе и единоборств, показало, что данный методический подход может способствовать целенаправленному развитию двигательных качеств и одновременно сопровождаться позитивным влиянием на процесс обучения, в том числе, и сложным технико-тактическим действиям [8, 9]. Тем не менее в теории и методике бокса вопросы данной плоскости, являясь чрезвычайно актуальными и практически необходимыми, рассматриваются эпизодически. Отдельные научно-методические разработки, как правило, имеют ярко выраженный частный характер, недостаточно систематизированы и выполнены в большей мере на основании эмпирического опыта [10–12]. С целью конкретизации основных направлений использования подвижных игр выделены компоненты физической подготовленности школьников младших классов (6–9 лет), имеющих благоприятные периоды возрастного развития и физиологической адаптации организма. Кроме этого, содержательно дифференцированы элементы техники бокса в разрезе их значимости и сложности двигательной структуры. Полученный исследовательский материал являлся предпосылками для формирования

своеобразной классификации подвижных игр, систематизированных по принципу соответствия базовым целевым установкам процесса обучения и физической подготовки боксеров у школьников начальных классов. На основании вышеизложенного и полученных фактических данных разработаны комплексы подвижных игр с сопряженным влиянием на формирование основных положений боксеров – «боевое положение кулака», «боевая стойка», «передвижения и перемещения», «понятие о дистанциях», что должно стать предметом дополнительной экспериментальной проверки и проведения соответствующих процедур на следующих этапах исследований данной плоскости.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Николаева, Е. И. Психофизиология : учеб. для вузов. Стандарт третьего поколения / Е. И. Николаева. – СПб. : Питер, 2019. – 704 с.
2. Якиманская, И. С. Развитие пространственного мышления школьников / И. С. Якиманская. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с.
3. Теория и методика бокса : учеб. / под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.
4. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский / Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7. – С. 37–39.
5. Худадов, Н. А. О первых исследованиях по боксу и спортивным играм в условиях средней общеобразовательной школы / Н. А. Худадов, Н. А. Худадов // Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России : юб. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию ВНИИФК. – М., 2003. – С. 115–117.
6. Романов, В. М. Бокс / В. М. Романов, И. П. Дегтярев // Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-й и 2-й годы обучения). – М., 1984. – 106 с.
7. Мокеев, Г. И. Бокс : проблемы и решения / Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев, Р. М. Мулашов. – Уфа : Башкир. кн. изд-во, 1989. – 144 с.
8. Геллер, Е. М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения / Е. М. Геллер / Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 3. – С. 20–21.
9. Крепчук, И. Н. Специализированные подвижные игры-единоборства : учеб.-метод. пособие / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск : Четыре четверти, 1998. – 120 с.
10. Salokangas, A. Fitness boxing for women: / A. Salokangas // World amateur boxing. – 1994. – N 29. – P. 28–29.
11. Prokop, L. Boxing and health / L. Prokop // Message Olympique=Olympic Message. – 1994. – N 40. – P. 69–72.
12. Коротков, И. М. Подвижные игры в тренировке юных боксеров / И. М. Коротков, В. А. Петухов // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 43–45.

13.06.2019