На фоне общей тенденции роста спортивных результатов в процессе многолетней тренировки у пловцов наблюдаются значительные отклонения от средних значений, как в большую, так и в меньшую сторону. Анализ динамики становления спортивного мастерства пловцов показывает, что их достижения в том или ином возрасте:

1 – могут находиться в основной тенденции многолетней динамики результатов, свойственной большинству пловцов;

2 – могут опережать темпы роста результатов, присущих спортсменам данного возраста. Это, по-видимому, присуще очень одаренным пловцам или говорит о «форсированной» подготовке;

3 – могут отставать от среднестатистических результатов. Вероятно, это может быть связано с двумя причинами. Первая – пловцы, обладающие недостаточным соревновательным потенциалом, в силу своих генетических особенностей. Вторая – неправильное планирование тренировочного процесса.

4 – нижняя и верхняя граница динамики результатов сильнейших пловцов мира могут служить ориентиром для выхода на уровень элитных достижений.

Вместе с тем следует отметить, что при прочих равных условиях одним из ведущих факторов, влияющих на рост спортивных результатов, является эффективная, научно-обоснованная система многолетней подготовки пловцов, базирующаяся на закономерностях становления спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин, В.Д. Прогнозирование в спорте / В.Д. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиненко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

3. Вайцеховский, С.М. Возрастная динамика спортивных результатов в плавании // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 7. – С. 7–11.

4. Красников, А.А. Проблема общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

5. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 382 с.

7. Морозов, С.Н. Многолетняя динамика спортивных достижений у мужчин и женщин в различных способах плавания: метод. разработка / С.Н. Морозов, А.В. Кузнецов. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 23 с.

8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 583 с.

10. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловцов и ее индивидуализация (биологические аспекты) / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

11. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

*20.01.2015*

УДК 796.83(476)+796.015

# ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОКСА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

**Дмитриев А.В.** (*фото*), канд. пед. наук, доцент
(Белорусский государственный университет физической культуры),
**Якубчик Д.В.,** директор
(СДЮШОР по боксу Мингорисполкома)

***Успешное развитие бокса в Республике Беларусь неоспоримо. Подтверждением являются результаты важнейших международных соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы) по всем возрастным группам. Усиление конкуренции на международном ринге направляет мысль тренеров, специалистов бокса на поиск резервов, обеспечивающих выход на еще более высокий уровень достижений. Представлены три основных направления в использовании резервов, имеющихся в белорусском боксе.***

**Ключевые слова:** ***бокс, перспективы, резерв, эффективность, тренировочный процесс.***

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF BOXING DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

***Successful development of boxing in the Republic of Belarus is indisputable. The results of the major international competitions (The Olympic Games, European and World Cups) in all age groups confirm this statement. Raise of competition on the international ring directs trainers' and boxing experts' ideas***

Репозиторий ГГУ им. Ф. Скорины

***on search of reserves providing a path to a still higher level of achievements. Three main directions in use of the reserves available in the Belarusian boxing are presented.***

**Keywords:** ***boxing, prospects, reserve, efficiency, training process.***

Современный бокс характеризуется исключительно острой конкуренцией среди примерно равных по уровню всесторонней подготовленности спортсменов. Высокий уровень достижений белорусских боксеров по всем возрастным группам (юноши, юниоры, взрослые – элита) обеспечил им международное признание. Сохранение достигнутых позиций, продвижение к еще более высоким результатам предполагает поиск и реализацию не использованных ранее подходов к подготовке боксеров.

Основным направлением в решении данной проблемы является повышение эффективности тренировочного процесса на всех этапах в системе многолетней подготовки спортсменов. Критерием эффективности тренировочного процесса, как известно, является прирост спортивного результата. При постоянно растущей конкуренции со стороны соперников, нередко значительно превосходящих по количеству занимающихся боксом, повышение эффективности тренировочного процесса представляется необходимым условием для выхода на более высокий уровень достижений.

В существующей системе многолетней тренировки боксеров наиболее слабым звеном является этап начальной подготовки, на котором создаются предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. При отсеве занимающихся, который составляет 60–80 % на данном этапе и на последующих ежегодно до 30 % повысить эффективность процесса подготовки обеспечить ее преемственность чрезвычайно сложно.

Таблица – Показатели «естественного отбора» на различных этапах подготовки боксеров

| Год | Кол-во занимающихся | Этапы подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Начальная подготовка | Учебно-тренировочные группы | Спортивное совершенствование | Высшего спортивного мастерства |
| 1991 | 4060 | 2656 | 1368 | 25 | 36 |
| 2008 | 5928 | 4221 | 1601 | 47 | 59 |
| 2009 | 6227 | 4263 | 1849 | 60 | 46 |
| 2010 | 5928 | 4088 | 1741 | 52 | 47 |
| 2011 | 5912 | 4291 | 1532 | 22 | 67 |
| 2012 | 5799 | 4169 | 1534 | 34 | 56 |

«Отсев» занимающихся в теории и практике спорта принято определять как естественный отбор спортсменов, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта. На современном этапе развития бокса не существует научно обоснованной системы отбора, спортивной ориентации, несмотря на многолетние исследования в этом направлении. Единственным объективным критерием пригодности к занятиям в секции бокса является состояние здоровья спортсменов. Из этого следует, что любой здоровый подросток при наличии положительной мотивации к данному виду спорта может стать квалифицированным боксером, даже мастером спорта. Различия будут лишь в сроках подготовки спортсмена (от 7 до 12 лет). Естественно, что эта возможность реализуется только в конкретных условиях, определенных принципами спортивной тренировки и при регулярном участии в соревнованиях. Однако далеко не всем спортсменам, начавшим заниматься в подростковом и юношеском возрасте, удается достигнуть высокого уровня спортивного мастерства, развить и сформировать необходимые для этого предпосылки в виде индивидуального комплекса физических и психических качеств, функций [1].

В спорт высших достижений приходят лишь 2–5 % учащихся ДЮСШ, лишь 10 % спортсменов имевших высокие результаты в юношеском и юниорском возрасте впоследствии добиваются успехов среди взрослых. Указанные факты в современном спорте относительно стабильны и устойчивы [2]. Однозначного объяснения этим реалиям сегодняшнего дня пока нет ввиду наличия множества факторов, оказывающих влияние на это явление (наследственность, мотивация спортсменов, отношение тренера, родителей, условия подготовки и т. д.). Однако потребность в изменении существующего положения в подготовке белорусских боксеров очевидна в условиях все более острой конкуренции со стороны соперников.

Исходя из результатов исследований по данной проблеме, представляется, что эффективность процесса подготовки в боксе во многом обусловлена триадой факторов:

– минимальным «отсевом» занимающихся на этапах начальной подготовки;

– преемственностью этапов подготовки (юноши – юниоры – взрослые);

– индивидуализацией подготовки спортсменов после трех лет обучения, углубленной специализацией.

1. Эффективность процесса подготовки спортсменов на этапе начального обучения отражает успешность решения ряда педагогических задач, определенных учебной программой. Одной из важнейших задач начальной подготовки, определяю-

Репозиторий БГУФК

щей возможность эффективного процесса обучения, достижения высоких спортсменах результатов, является воспитание устойчивого интереса, потребности в занятиях спортом. При успешном решении этой задачи создаются предпосылки для всестороннего развития спортсменов. Поэтому «отсев» занимающихся свыше 20 % от количества приступивших к занятиям боксом на данном этапе развития спорта следует рассматривать как следствие низкой эффективности процесса подготовки, обусловленной недостаточно высоким уровнем воспитательной работы тренера со спортсменами.

Воспитание спортсмена – многосторонний и длительный педагогический процесс, в ходе которого целенаправленно (прямо или косвенно) формируется его интересы, мотивы, развиваются и совершенствуются качество, свойства, отношения необходимые для гармоничного развития личности, достижения высоких спортивных результатов. Основную роль при этом играют спортивный коллектив, тренер-воспитатель. Он направляет работу коллектива, формирует взаимоотношения спортсменов, укрепляет интерес воспитанников к занятиям боксом, способствует развитию стремления к самовоспитанию, используя влияние коллектива, личное общение с боксерами, свой авторитет [4, 6, 7].

На основе общности интересов, единства личных и общественных целей тренер добивается сплоченности коллектива, как важного условия для всесторонней подготовленности спортсменов, роста спортивных результатов.

Направленность работы тренера только на достижение высокого спортивного результата вне связи с социально-педагогической стороной спортивной деятельности нередко приводит к негативным последствиям в нравственном развитии личности юного спортсмена (проявление недобросовестности, отсутствие самокритики) [4, 6, 7]. Кроме того, в этом случае, исходя из положения дидактики о неразрывном единстве процессов обучения и воспитания, возможности тренера в решении оздоровительных и образовательных задач существенно ограничиваются.

В процессе подготовки спортсмена у тренера основной задачей является создание условий для гармоничного развития личности – нравственного, волевого, интеллектуального, трудового, эстетического воспитания, а не только развития физических качеств.

Эффективность процесса подготовки спортсменов на этапе начального обучения базируется на трех основных факторах:

– компетентность тренера, стремление к достижению успеха;

– активное, положительное отношение спортсмена к занятиям боксом;

– условия подготовки, соответствующие современным требованиям.

Эффективность деятельности тренера зависит от многих факторов: экономического, социально-психологического, научно-методического, организационного и других, комплекс которых предполагает возможность успеха в этой профессии.

Высокого уровня педагогического мастерства, как правило, тренер может достигнуть через 15–20 лет. За этот период времени при наличии устойчивой профессиональной мотивации, тренер приобретает необходимые для успешной работы личностные качества, опыт, в котором сфокусированы знания, умения и навыки. Определяющая роль в оценке мастерства тренера, как известно, принадлежит психологическим критериям – качество знаний, умений и навыков, уровень воспитанности юных спортсменов, их сформированности у юных спортсменов:

– устойчивого интереса к спортивной деятельности;

– спортивных способностей и творческого отношения к занятиям;

– хорошей физической подготовленности;

– глубокого знания вида спорта;

– прочных навыков и умений выполнения отдельных приемов;

– умения преодолевать трудности в спортивной деятельности;

– добросовестного отношения к выполнению упражнений, заданий тренера;

– активной жизненной позиции, самостоятельности;

– нравственной воспитанности, ценностной ориентации.

В этих критериях отражается степень достижения тренером основной цели обучения – воспитания гармонично развитой личности спортсмена. Совокупность указанных критериев представляет собой основу психологической подготовки в боксе, которая формируется уже на этапе начального обучения и совершенствуется на последующих этапах в системе многолетней тренировки. Педагогический процесс формирования психики в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание психологической подготовки. Недостаточное внимание тренеров к воспитанию спортсменов (нравственному, умственному, трудовому, эстетическому) на этапе начального обучения, на наш взгляд, проявляется в невысоком уровне эффективности тренировочного процесса, в показателях «отсева» спортсменов на различных этапах подготовки.

Репозиторий БГУФК

Не менее важным аспектом успешной подготовки боксера является его активное и сознательное участие в процессе обучения – одно из основных положений педагогики. Активное положительное отношение юных спортсменов к занятиям боксом является одним из факторов, определяющих эффективность процесса подготовки, его необходимым условием. При отсутствии информации о мотивах прихода в секцию бокса, об отношении к виду спорта, тренеру весьма сложно управлять процессом подготовки спортсменов, что неизбежно приводит к «отсеву» занимающихся.

В настоящее время известны 4 типа отношений к занятиям боксом: положительное активно-действенное, положительно-аморфное, безразличное, отрицательное [4]. В основе типов отношений лежит степень включенности в тренировочный процесс: посещаемость занятий, активность на занятиях, ответственное выполнение заданий тренера, отсутствие отвлечений, широта и устойчивость интересов к разным сторонам спортивной деятельности. За каждой из ступеней включенности занимающихся в спортивную деятельность находятся разные мотивы, цели занятий боксом, которые и определяют уровень эффективности процесса освоения основ мастерства в боксе.

Тренеру важно определить этот уровень интересов, стремлений, побуждений чтобы понять причину тех или иных мотивационных установок, барьеров, ухода от трудностей, потерю интереса, тем самым, если не предотвратить «отсев» занимающихся, то значительно снизить процент потерь. Это направление работы тренера убедительно показано в исследовании Е.Г. Бабушкина [4]. В частности, при изучении типов отношений у занимающихся боксом на этапе начального обучения было установлено наличие следующих типов отношений: отрицательное – 15 %, безразличное – 46 %, положительно-аморфное – 27 %, положительное активно-действенное – 12 %. К концу учебного года «отсев» занимающихся, соответственно типу отношений к занятиям боксом составлял: отрицательное – 35 %, положительное – 12 %.

Как показывают результаты исследования, «отсев» занимающихся имеет место почти во всех типах отношений, кроме положительно-аморфного. Наиболее уязвимы «склоны к отсеву» юные спортсмены с отрицательным и безразличным отношением к занятиям боксом, составляющие в сумме 62 %. С учетом демографической ситуации в республике, сложностью набора в секции бокса, мы полагаем, что основное внимание тренеров должно быть сосредоточено на работе со спортсменами с подобным типом отношений к занятиям боксом. Так как они являются основным резервом для снижения «отсева» в боксе, повышения эффективности тренировочного процесса.

Мотивация спортивной деятельности имеет, как известно, внутреннюю и внешнюю локализацию. На этапе начального обучения внутренняя мотивация является более действенной. Если она подкрепляется положительными эмоциями в процессе занятий, то определяется как процессуальная мотивация [2]. В этом случае работа тренера, способствующая снижению «отсева» занимающихся, может быть представлена в следующем виде:

– создание положительных эмоций в процессе занятий;

– постановка реально достижимых целей в занятии;

– формирование благоприятных взаимоотношений в секции;

– предотвращение неблагоприятных психических состояний в процессе занятий;

– контроль соотношений успехов и неуспехов относительно каждого спортсмена.

В решении проблемы «отсева» спортсменов на этапе начального обучения важную роль играют условия подготовки соответственно требованиям. В качестве основы данного фактора, определяющего эффективность процесса подготовки на этапе начального обучения, мы рассматриваем лишь аспект соответствия содержание этого процесса требованиям современного бокса. За последние 15 лет трижды изменялись правила соревнований, формула ведения боя. Соответственно изменялись требования к подготовке спортсменов, к показателям модельных характеристик. Естественно, выносились определенные коррективы в методику подготовки спортсменов, в том числе и на этапе начального обучения [6]. Ведение групп предварительной подготовки в рамках ранней специализации на этапе начального обучения весьма неоднозначно принято практикой бокса ввиду недостаточной определенности содержания данного этапа с учетом специфики вида спорта. Каким должно быть соотношение средств ОФП и СФП на этапе начального обучения, учитывая возрастные особенности спортсменов и то, что они могут участвовать в соревнованиях лишь через два года? У большинства специалистов мнение по этому вопросу сводиться к показателю 50:50 % [1, 4, 6]. Некоторые специалисты полагают, что объем ОФП должен быть значительно меньше, так как это лишь вспомогательное средство в подготовке боксера [7]. Но на этапе начальной подготовки это еще и средство всестороннего физического развития, необходимого для освоения основ технико-тактического мастерства в боксе.

Попытки решения проблемы ранней специализации в чистом виде как элемент «натаскивания» спортсменов на достижение результата или форми-

Репозиторий БГУФК

рования функциональной подготовленности, развития физических качеств без учета специфики вида спорта к успеху не приводят [1, 3, 4, 6]. Причины данного явления аргументированно представлено в работе Ю.А. Шулика и др. [6], где отмечается, что нынешняя система спортивной подготовки, ориентированная на получение максимального и наискорейшего спортивного результата, ради чего, очевидно, и превалирует ранняя специализация, наносящая непоправимый вред не только физической культуре и спорту как общечеловеческим категориям со своими оценочными константами, но и здоровью детей и взрослых. Дети, умственное и физическое развитие которых осуществляется в играх, подвергнувшись ранним, чрезмерным и зачастую монотонным функциональным нагрузкам, исчерпывают свой энергетический потенциал к 16–18 годам, после чего прекращают занятия не только спортом но и физической культурой.

Следует согласиться с мнением, изложенным в цитате, что существующая система подготовки, ее направленность предопределяет снижение массовости занимающихся, их «отсев». Одной из причин этого положения является несоответствие возможностей занимающихся и требований к ним, определенных спецификой вида спорта. Как выявлено в ряде исследований, оптимальным возрастом для начала занятий боксом является 12–14 лет [1, 3, 6, 7]. На основании изучения 600 биографий известных боксеров установлено, что всего 3,7 % начавших заниматься в возрасте 10 лет и 7,7 % – в возрасте 11 лет стали мастерами спорта, причем они затратили на это на 2–3 года больше, чем их сверстники. Ранее начало занятий боксом нежелательно и стой точки зрения, что только после 11–12 лет у детей отмечается быстрое развитие различных органов и систем организма. В этот возрастной период нервная деятельность достигает достаточной степени развития. В этот период в связи с прогрессивным функциональным развитием коры головного мозга функции зрительного, вестибулярного и других анализаторов достигает высокого уровня развития [6].

При исследовании 657 белорусских боксеров, выполнивших норматив мастера спорта мы получили весьма схожие результаты. Кроме того, установлено, что у спортсменов, начавших заниматься в 10 лет, как правило, спортивная карьера после выполнения норматива мастера спорта значительно короче, чем у спортсменов которые приступили к занятиям боксом в 13–14 лет. Но и для данного случая имеют место исключения. Так, среди известных спортсменов лишь ЗМС С. Корнеев, начавший заниматься боксом в 10 лет, и МСМК В. Мезга – с 11 лет, раннее начало занятий боксом не отразилось на их спортивной карьере.

В то же время ЗМС В. Яновский, В. Зуев, МСМК Э. Дубовский, А. Березюк и значительное большинство других известных спортсменов начали заниматься боксом в 13–15 лет.

Представляется, что «отсев» занимающихся в боксе связан не столько с набором спортсменов оптимального возраста для занятий этим видом спорта, как с их содержанием, объемом нагрузки, ее направленностью на данном этапе подготовки. Поэтому повышение эффективности тренировочного процесса за счет снижения процента «отсева» в белорусском боксе предусматривает использование нетрадиционных подходов к подготовке спортсменов, учитывающих особенности их возраста. Отсутствие критериев всесторонней подготовленности спортсменов на этапе предварительной подготовки весьма усложняет управление этим процессом, его оптимизацию. Но при систематическом контроле со стороны тренера динамики подготовленности спортсмена в соответствии с имеющимися разделами данная проблема успешно решается.

2. Преемственность в подготовке белорусских боксеров (юноши, юниоры, взрослые) является одним из важнейших условий для выхода на еще более высокий уровень достижений. При существующем «отсеве» спортсменов на различных этапах подготовки, как было показано в предыдущем разделе, в условиях постоянно растущей конкуренции решение данной задачи не представляется возможным. Вместе с этим показатели «отсева» боксеров не являются научно обоснованной закономерностью, а поэтому эти факты следует рассматривать как указатель направления поиска резервов для изменения сложившегося положения. Возможности решения этой задачи – сохранение преемственности в подготовке спортсменов от новичка до мастера спорта международного класса демонстрируют отдельные тренеры и спортсмены: заслуженный тренер республики – Е.В. Абакумовский – Э. Дубовский, Л.В. Романенко – И.Шарапов, А.М. Котляров – А. Банин, В.П. Баранов – А. Юков, А. Акулов, А.К. Колчин – В. Зуев, тренеры высшей категории: С.А. Пыталев – С. Корнеев, А.В. Калеев – В. Чварков и др. Указанные тренеры и спортсмены были успешны на всех этапах подготовки (юноши-юниоры-взрослые) показывали высокие результаты. Естественно возникает вопрос об относительно небольшом количестве таких факторов, однозначного ответа на этот вопрос сегодня нет. Бесспорно, что в основе ответа – высокий уровень педагогического мастерства тренера и наличие комплекса психофизических предпосылок и способностей для достижения высоких спортивных результатов. Но в единоборствах путь к достижению всегда носит индивидуальный

Репозиторий БГУФК

характер, обусловленный комплексом предпосылок и способностей, который обеспечивает достижение цели. Поэтому стандартных рецептов, связанных с подготовкой спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки, сохранением преемственности, не существует, кроме основных положений этого процесса (принципы спортивной тренировки, совершенствование спортивного мастерства) [5].

Отдельные белорусские тренеры успешно решают это уравнение со многими неизвестными на каждом из этапов подготовки, приводят спортсменов к вершинам спортивного мастерства, вероятно, потому что они постоянно находятся в поиске пути к успеху, управляют эти процессом.

Одной из наиболее сложных проблем в обеспечении преемственности в подготовке спортсменов является управление тренировочными нагрузками с учетом их динамики, функционального состояния. Рациональное организованные функциональные нагрузки с учетом возрастных закономерностей, сроков формирования основных систем организма, являются гарантией спортивного долголетия, достижения высоких результатов. Чрезмерные функциональные нагрузки на организм спортсменов без учета возрастных особенностей приводят к исчерпанию энергетического потенциала к 16–18 годам, после чего спортсмен прекращает занятия не только спортом, но и физической культурой [6]. Это явление, к сожалению, нередко, что подтверждает статистика потерь спортсменов (более 30 %) и характерно преимущественно для молодых тренеров, не имеющих опыта подготовки квалифицированных спортсменов.

В определенной мере этому способствует существующие критерии оценки эффективности работы тренера. В большинстве случаев основным критерием эффективности работы тренера служит не столько количество спортсменов, переданных в спорт высших достижений, сколько спортивные результаты, показанные на начальных этапах многолетней тренировки. По этой причине, как справедливо отмечает Т.В. Лойко [8], «учебно-тренировочный процесс строится с акцентом на достижение результата в раннем возрасте, а не на формирование у них эффективных механизмов адаптации к тренировочной нагрузке».

Подобная целевая установка является основной причиной интенсификации тренировочных нагрузок, которая сопровождается увеличением доли СФП в ущерб средствам ОФП. Такая модель спортивной тренировки позволяет добиваться высоких результатов в юношеском возрасте. Однако впоследствии спортсмены не могут выйти на уровень высших достижений.

3. Индивидуализация подготовки спортсменов.

В современной теории и практике спорта приоритетная важность индивидуализации подготовки представляется бесспорной и общепризнанной точкой зрения и рассматривается как высшая форма совершенствования двигательной деятельности [1, 5, 6]. Сущность индивидуализации подготовки в спортивной деятельности обусловлена стремлением к оптимизации управления этим процессом. Одним из наиболее перспективных направлений оптимизации процесса спортивной подготовки является установление соответствия индивидуальных возможностей организма спортсмена задаваемым нагрузкам, предъявляемым требованиям и условиям подготовки. В спортивных единоборствах индивидуальность спортсмена как целое проявляется в индивидуально-своеобразных действиях, отражающих его возможности и склонности, обеспечивающих достижение успеха в поединке – в манере ведения боя. Под манерой ведения боя понимается привычный для конкретного спортсмена образ действий, который характеризуется его относительной устойчивостью, стабильностью в условиях поединка. Диапазоны изменений образа действий определен как врожденными, так и социально приобретенными свойствами, качествами, особенностями (психическими, функциональными, морфологическими).

Понятие манера боя в современной теории и практике бокса представлено весьма неоднозначно, что в значительной мере осложняет управление подготовкой спортсмена, снижает ее эффективность. В процессе эволюции бокса это понятие сохранилось, несмотря на существенные изменения в характере соревновательной деятельности, в тренировочном процессе.

Эмпирически установленные типы манер боя («темповики», «нокаутеры», «игровики»), несомненно, сыграли положительную роль в развитии бокса, прежде всего, как попытка целостной оценки индивидуальности боксера. Но при этом следует заметить, что манеры боя выделялись лишь с целью выбора адекватных рациональных средств противодействия сопернику в процессе поединка. Подготовка представителей указанных манер боя, индивидуализация этого процесса, собственно, и не предусматривалась. Не существовало объективных диагностических критериев для определения типа манеры боя. Более того не совсем понятно, что положено в основу классификации манер боя. Если уровень развития физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота), то почему эти проявления определяют как тактические типы [1]? Как известно, в боксе существуют три

Репозиторий БГУФК

основные формы тактики: атака, контратака, оборона (защита) [6].

В спортивных единоборствах тактика как совокупность форм и способов реализации возможностей спортсменов (физических, технических, психических) является системообразующим фактором, обеспечивающем достижение результата в поединке. В соответствии с этим целесообразно рассматривать манеры боя с позиции тактики, с учетом склонности спортсмена преимущественно к атакующим, контратакующим или комбинированным действиям.

Как установлено ранее [1, 5, 6], каждая из индивидуально-типовых манер ведения боя обусловлена определенным комплексом особенностей спортсмена (прежде всего личностных и психофизиологических), который проявляется в выраженности ее компонентов (ориентировочных, исполнительных и корректировочных). Так, у боксеров атакующей манеры боя более выражен исполнительный компонент и менее ориентировочный, у контратакующих наоборот, более выражен ориентировочный и менее исполнительный. Для боксеров-универсалов в равной мере использующих атаку и контратаку ориентировочные и исполнительные действия проходят параллельно, одновременно.

Подобный подход представляет возможность тренеру целенаправленно управлять совершенствованием спортивного мастерства конкретного спортсмена, оптимизировать процесс подготовки. При этом направленность в совершенствовании спортивного мастерства приобретает предметное выражении, что способствует рациональному выбору средств и методов педагогических воздействий с учетом уровня подготовленности спортсмена.

Так, для боксеров с атакующей манерой боя содержание углубленной специализации состоит в уточнении и совершенствовании круга используемых средств в подготовке атаки, ее проведении, выходя из атаки. Соответственно возможностям спортсмена диапазон используемых средств может быть относительно узким или широким, с применением сильных или легких точных ударов (одиночных или серий), в оптимальном для конкретного боксера темпе.

Наряду с решением указанных задач на этапе базовой специализированной подготовки (углубленной специализации) спортсмен должен владеть относительно узким кругом контратакующих действий (встречных, ответных), соответственно своей склонности, предпочтительности. Объем контратакующих действий для атакующих боксеров, исходя из 100 % используемых средств и методов ведения боя, в среднем должны составлять 30 %, тогда как атакующие действия составляют 70 %. Для боксеров контратакующей манеры боя соотношение объемов указанных действий в совершенствовании спортивного мастерства будет противоположным: как 70 % и 30 %.

Так как многообразие средств и методов ведения боя в современном боксе невозможно освоить в целом на высоком уровне, целесообразно на этапе углубленной специализации определить круг используемых приемов (коронных) в интервале от трех до семи. В этом случае спортсмен целенаправленно совершенствует круг определенных приемов в различных условиях, что, несомненно, будет способствовать росту спортивного мастерства.

Диагностика склонности к определенной манере ведения боя проводиться по двум направлениям: а) внешняя оценка в условиях соревновательной деятельности (желательно просмотр не менее 10 поединков с разными соперниками); б) самооценка спортсменов своих возможностей [5]. Обобщение указанных видов оценок, его результат позволит дифференцировать спортсменов по типу индивидуальных манер боя и направленно способствовать росту их спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фролов, О.П. Вопросы психологического отбора боксеров / О.П. Фролов, Н.А. Худадов. – М.: ВНИИФК, 1970. – 41 с.

2. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск, СибГУФК, 2006. – 380 с.

3. Григоров, А.В. Организационные аспекты системы подготовки спортивного резерва национальных команд Республики Беларусь / А.В. Григоров, А.И. Бондарь // Ученые записки: сб. науч. тр. АФВиС. – Минск, Четыре четверти, 1998. – Вып. 2. – С. 3–13.

4. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной подготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук / Е.Г. Бабушкин. – СибГАФК: Омск, 2000 – 20 с.

5. Дмитриев, А.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки боксеров / А.В. Дмитриев, П.П. Винник // Мир спорта. – 2012. – № 1. – С. 41-47.

6. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. – Ростов н/Д: «Феникс», 2008. – 756 с.

7. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера: практ. пособие / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель, «СОЖ», 2008. – 306 с.

8. Лойко, Т.В. Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в беге на короткие дистанции / Т.В. Лойко // Мир спорта. – 2011. – № 4. – С. 65–68.

*21.01.2015*

Репозиторий БГУФК