

УДК 796.83+796.015.82

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОТБОРА В БОКСЕ



Дмитриев А.В. (фото), канд. пед. наук, доцент,
Коваленя В.В.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

Научно обоснованные методы отбора в ДЮСШ являются важным этапом, составной частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до высшего уровня спортивного мастерства. Отбор спортсменов, наиболее пригодных к занятиям определенным видом спорта, достижению высоких спортивных результатов, является необходимым условием оптимизации подготовки. Однако в практике подготовки боксеров, несмотря на широкий круг исследований отдельных качеств, свойств, особенностей спортсменов до настоящего времени не определены важнейшие для бокса качества, их сочетание и происхождение. В статье рассматриваются подходы к решению данной задачи.

Ключевые слова: отбор в боксе, критерии отбора, этап начального обучения.

THE THEORY AND PRACTICE OF SELECTION IN BOXING

Science-based methods of selection in children and youth sports schools are an important stage and component of the modern system of athletes training from beginners to the highest level of the sports skill. Selection of athletes most suitable to be engaged in a particular sport and to achieve high sports results is a precondition for their preparation optimization. However in practice of boxers' training, despite a wide range of researches of certain qualities, properties, and athletes' features, the major qualities, their combination and origin have not been defined yet. Approaches to this problem solution are considered in the article.

Keywords: selection in boxing, selection criteria, elementary training stage.

Спортивный отбор представляет собой систему организационно-методических мероприятий комплексного характера. Используются педагогические, психологические, медико-биологические

методы, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов. Отбор в спорте – определение спортивной пригодности [1]. Многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки.

Отбор в боксе состоит из трех этапов:

- отбор кандидатов, имеющих необходимые предпосылки, способности для успешного обучения боксу. На данном этапе основным и единственным критерием пригодности является хорошее состояние здоровья спортсмена, его желание заниматься этим видом спорта;

- отбор спортсменов в СДЮСШ, проявивших способности к обучению на этапе начальной подготовки;

- отбор в сборные команды среди квалифицированных боксеров. На этом этапе основными критериями для отбора являются спортивный результат спортсмена и уровень его возможностей – модельные характеристики, отражающие специфику вида спорта.

На современном этапе развития бокса проблема отбора спортсменов в группы начальной подготовки весьма неоднозначно представлена в специальной научно-методической литературе [2, 3, 4 и др.]. В нормативных документах (учебники, программы для ДЮСШ) отбор, как правило, лишь декларируется или ограничивается нормативами физической подготовленности.

Цель исследования – изучение проблемы отбора занимающихся в секции бокса. Задача работы – определить современное состояние процесса отбора на этапе начального обучения. Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

В существующей системе многолетней тренировки боксеров наиболее слабым звеном является этап начальной подготовки, на котором создаются предпосылки для достижения высоких спортивных результатов [5]. При отсеве занимающихся до 80 % на этом этапе и до 30 % на последующих чрезвычайно сложно повысить эффективность тренировочного процесса, подготовить полноценный резерв для пополнения сборных команд.

Отсев занимающихся в спортивных секциях в теории и практике спорта принято определять как естественный отбор спортсменов, в наибольшей мере соответствующих требованиям вида спорта. Среди причин отсева специалисты бокса чаще всего выделяют несоответствие физических и психофизиологических данных у спортсменов требованиям вида спорта. Каким должно быть это соответствие пока неизвестно, как и предпосылки этого соответствия. Если речь идет о специфических спортивных способностях, то они проявляются и формируются только в процессе деятельности [1]. В настоящее время невозможно выявить прирожденного боксера, так как не существует методик для его определения. Многочисленные попытки решения проблемы отбора в боксе на первом этапе, исходя из исследования отдельных качеств, свойств, особенностей спортсменов, к успеху не привели. Но поиск иголки в стоге сена продолжается. Что же является целью поиска? В практике бокса при отсутствии научно обоснованных критериев спортивно важных для вида спорта качеств у каждого тренера свои представления о ведущих качествах боксера. Одни считают ведущими качествами напор, смелость, силу удара, другие – хорошее чувство дистанции, скорость реакции, координацию движений, третьи отдают предпочтение выносливости. А так как нет критериев, описывающих достаточно четко роль этих качеств в мастерстве боксеров, отбор носит случайный и сугубо субъективный характер [1, 3].

Мы солидарны с мнением В.П. Губа [7], что «у детей 10–11 лет о спортивной пригодности можно только догадываться, не следует ориентироваться только на уровень развития физических качеств. Важнее трудолюбие, целеустремленность, высокая конкурентоспособность, умение быстро усваивать знания».

Попытки определения критериев для отбора в боксе с учетом генетических основ спортсмена привели к возможности выявления лиц с более быстрой тренированностью. Этот признак обнаруживается у первенцев по рождению с 1-й группой крови [цит. по 9]. Данный факт, вероятно, следует рассматривать как предпосылку для «быстрой тренируемости, которая проявится при рациональном управлении подготовкой спортсмена с учетом его

индивидуальных особенностей». К сожалению, содержание этого процесса не раскрывается. Можно предполагать, что оно существенно отличается от типовой методики подготовки. Как иначе понимать утверждение, что «в боксе для выполнения норматива первого разряда быстро тренируемые спортсмены затрачивают 0,5–1 год, а медленно тренируемые 5–6 лет (как в программе для ДЮСШ), для выполнения норматива КМС, соответственно 1–3 года и 7 лет» [9]. Рассматриваемое утверждение противоречит требованиям современной теории и практике бокса (см. программу для ДЮСШ, Правила соревнований по боксу). Как известно, заниматься боксом спортсмен может с 10 лет, принимать участие в соревнованиях с 12 лет после двух лет занятий в группах начальной подготовки. В процессе занятий в УТГ-1 спортсмен выполняет лишь требования юношеского разряда. Не совсем понятно, каким образом в приведенном выше утверждении, решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи? Без их решения процесс подготовки спортсмена представляет собой «натаскивание» на результат.

Понятие «быстрая тренированность», как критерий для отбора наиболее перспективных спортсменов, пришло из практики работы тренеров и относительно недавно обрело статус научного понятия [7]. Основой понятия является короткий срок достижения высокой тренированности, быстрый рост результатов. Однако до настоящего времени неизвестно, какие факторы (признаки) обеспечивают «быструю тренированность». Что это – способность к обучению, уровень работоспособности или комплекс предпосылок биосоциального характера? В самом общем виде это явление базируется на единстве генотипических, психофизиологических и социальных сторон человека, на основе которых тренер формирует благоприятные условия для эффективной деятельности, роста спортивных результатов (актуальные мотивы, режим деятельности и т. д.). В связи с этим трудно согласиться с мнением некоторых авторов о роли отбора в подготовке спортсменов: «если не делать отбора, то тренер грамотный и умелый специалист может много работать с непригодным спортсменом и в результате не вырастить из него мастера» [9]. Конечно, каждый подобный случай требует детального анализа. Но если спортсмен практически здоров, мотивирован на достижение успеха, активно участвует в тренировочном процессе, то в чем же тогда проявляется мастерство тренера как «грамотного и умелого специалиста»? Специфические спортивные способности, как известно, формируются только в процессе деятельности. Поэтому тренеру не следует «ждать милостей от природы». К.М. Гуревич справедливо

отмечает «каждый человек в принципе может овладеть любой профессией, но все дело в том, сколько на это потребуется времени» [9]. Возможно в приведенном выше примере «непригодность» спортсмена рассматривается как «медленная тренируемость», что во многом зависит от компетентности тренера, его профессионального мастерства. В ряде работ известных психологов, биологов подчеркивается, что «требуемые качества личности могут быть сформированы у каждого здорового человека в процессе организации его жизнедеятельности при любых природных особенностях нервной системы, все нормальные люди способны практически к неограниченному духовному развитию» [10]. А.А. Зворыкин подчеркивает роль социальной среды, воспитания человека: «личность, несмотря на то что формируется на основе высшей нервной деятельности, является продуктом социальной среды и раскрывается в процессе взаимодействия со средой» [11].

Для тренера организация условий взаимодействия со спортсменом, определение направленности воздействий с учетом особенностей воспитанника является наиболее важной и сложной задачей. Учитывая индивидуальные различия между спортсменами, их неповторимость, мы считаем, что и факторы, обеспечивающие «быструю тренированность», будут носить индивидуальный характер. Бокс, как вид спортивной деятельности, представляет широкий диапазон реализации своих возможностей, физический и психических качеств. Адаптация спортсмена к условиям специфической деятельности всегда имеет индивидуальный характер, а ее особенности отражают содержание ведущего принципа спортивной тренировки – индивидуализации подготовки [15].

Известно, что скорость усвоения двигательных умений и навыков, предложенных для обучения, как и формирование специфических психических качеств в группе занимающихся, как правило, различаются. Поэтому использование в качестве критерия для отбора «быстрой тренированности» не всегда оправдано.

Так, Ю. Торбек – белорусский боксер, стал первым чемпионом Европы (1981, Хельсинки) в возрасте 28 лет, чемпион Олимпийских игр (1988, Сеул) В. Яновский – в 30 лет. Можно ли отнести их к «быстро тренируемым» спортсменам? Разве, что с пояснением: у каждого правила есть исключения.

Сегодня представляется обоснованным смещение акцента с отбора спортсменов для занятий боксом на выявление индивидов с быстрой тренированностью, как более короткий путь к успеху. На фоне отсутствия научно обоснованных критериев отбора с учетом специфики вида спорта, в которой массовость занимающихся являлась основой спор-

та высших достижений, появилось новое направление в развитии спорта – оптимизация подготовки спортсменов. Это направление (инновация) экономически обосновано, но оно в определенной мере нарушило преемственность физической культуры и спорта. Существенно сократилась массовость занимающихся. Проблема отбора спортсменов пригодных для занятий боксом стала менее актуальной для тренеров, чем проблема набора в учебные группы. Тем не менее необходимость отбора не утратила своей значимости, хотя, на наш взгляд, в данной ситуации отбор целесообразен после обучения в группах начальной подготовки. Определение благоприятных для вида спорта предпосылок является важным условием для раскрытия потенциальных возможностей спортсменов, их совершенствования, что, бесспорно, положительно отразится на экономическом эффекте тренировочного процесса.

Анализ подготовки высококвалифицированных боксеров в Республике Беларусь позволил установить, что норматив мастера спорта выполняет один спортсмен из 300 занимающихся, а мастера спорта международного класса – один из 2400. Срок выполнения нормативов: МС – 7–12 лет, МСМК – после выполнения норматива МС – 1–7 лет.

Сложно однозначно оценить эти данные, хорошо это или плохо. С одной стороны, белорусские боксеры в таблице о рангах АИБА занимают среди 196 международных федераций высокие позиции (12–30 места), с другой – еще использованы далеко не все резервы. Среди них:

- отсутствует методика отбора перспективных боксеров в группах начального обучения;
- поступательное развитие бокса в мире, усиление конкуренции со стороны соперников вызывают необходимость повышения качества тренировочного процесса и прежде всего учебно-воспитательной работы.

Представляется, что «отсев» спортсменов на этапе начальной подготовки (до 80 %) обусловлен недостаточно эффективной учебно-воспитательной работой. Кроме этого, наличие задатков и одаренности спортсмена не всегда определяют его успех. Это только предпосылки для него. Реализация имеющихся предпосылок предполагает систему целенаправленных воздействий на личность спортсмена, в основе которой лежит процесс воспитания, формирование гармонически развитой личности. Воспитание – многофакторный процесс, который осуществляется в семье, школе, секции. Поэтому тренеру надо иметь представление о тех внутренних силах, которые влияют на поведение юных спортсменов: убеждениях, чувствах, воле, привычках, потребностях [10]. Сложность управления воспитанием спортсмена основана на субъективных оценках вос-

питанности, ее уровня (чувственно восприятия). 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 (проявления недобросовестности, нечестности в поступках, отсутствию самокритики и т. д.) [1, 5, 11 и др.]. 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.

Воспитание спортсмена – многосторонний и длительный педагогический процесс, в ходе которого целенаправленно (прямо и косвенно) формируются его интересы, потребности, мотивы; развиваются и совершенствуются необходимые качества и свойства [10]. Начинающие тренеры нередко недооценивают важность учебно-воспитательной работы в коллективе, принимая за основу развитие физических качеств, освоение элементов техники вида спорта, тем самым усложняют решение задач подготовки юных спортсменов. Недооценка важности этого раздела негативно сказывается на формировании необходимых психических качеств, свойств, на управлении подготовкой спортсменов, ее эффективности, что в значительной мере предопределяет отсев занимающихся.

Эффективность процесса подготовки на этапе начального обучения отражает уровень успешности ряда педагогических задач, определенных учебной программой. Содержание задач подготовки определяет направление деятельности юного спортсмена, в соответствии с которыми тренерами проводится психолого-педагогическое сопровождение этого процесса.

Основные направления деятельности юного спортсмена в группах начальной подготовки (по Г.А. Кузьменко, 2010):

- адаптация к функциональным, физическим, психическим нагрузкам;
- освоение техники вида спорта;
- образование в сфере спортивной подготовки;
- развитие социально и соревновательно значимых качеств и способностей личности;
- раскрытие индивидуального потенциала юного спортсмена, его задатков, способностей;
- вхождение, развитие юного спортсмена в коллективе;
- самоорганизация личности в системе значимой деятельности;
- выстраивание эффективных отношений в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-деятельность»;

- социальное, интеллектуальное, эмоциональное развитие личности в процессе подготовки;
- духовно-нравственное развитие личности;
- достижение цели;
- ценностно-мотивационное развитие личности;
- воплощение собственных сил в деятельности коллектива;

• максимальная реализация собственных способностей и проявление личной психологической поддержки коллективу как социальной ответственности за результат деятельности;

• оптимизация психического состояния партнеров по секции, команде;

• ведение спортивной борьбы вне зависимости от текущего результата;

• самоконтроль, самокоррекция психического состояния с целью сохранения способности к ведению спортивной борьбы;

• проявление личной ответственности за свое состояние и самочувствие (за подготовку к спортивной борьбе, восстановление, сон, качество питания, профилактику заболеваний и др.).

Приведенные основные направления деятельности юного спортсмена определяют содержание учебно-воспитательной работы, которую приводит тренер. Естественно, что типовых рецептов решения задач по каждому направлению быть не может. В каждом тренировочном занятии, независимо от содержания основных задач, тренер использует различные средства воздействия на личность спортсмена, опираясь на принципы дидактики, спортивной тренировки [13].

Систематическая, целенаправленная работа в данном направлении, несомненно, позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сократить отсев занимающихся. Успешная деятельность тренера, ее содержание достаточно четко определено Н.Б. Стамбуловой: «целенаправленно формулируя цели и требования к параметрам деятельности спортсмена, ставя перед ним конкретные и посильные для выполнения задачи, задавая определенные тренировочные режимы и актуализируя нужные мотивы деятельности, тренер-педагог может создавать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных психических свойств личности спортсмена» [18].

Проблемы и подходы к решению вопросов отбора в боксе на этапе начальной подготовки

В современной системе подготовки спортивный отбор лиц, наиболее пригодных для занятий боксом, к достижению высоких спортивных результатов, является ее составной частью, необходимым условием для оптимизации тренировочного процесса.

Уровень требований к психическим функциям и свойствам личности в боксе

Психические функции	Требования к проявлению	Необходимость развития данного проявления	Упражняемость данного проявления	Возможность компенсации
Зрительные ощущения и восприятия	Различение направления движения частей тела соперника, дистанции, быстроты	Большая	Малая	Быстрая реакция
Вестибулярные ощущения	Умение держать удар (пониженная чувствительность)	Большая	Нет	–
Комплексные мышечно-двигательные ощущения	Различение скорости защитных действий	Большая	Малая	–
Болевые ощущения	Перенесение ушибов, травм (пониженная чувствительность)	Большая	Средняя	Стойкость
	Чувство дистанции	Большая	Средняя	Быстрота реакций и движения
	Чувство времени	Средняя	Малая	Быстрота реакции внимания
	Чувство свободы движения	Большая	Малая	Быстрота реакции внимания
	Чувство удара	Средняя	Малая	Быстрота реакции внимания
	Ориентировка на ринге	Средняя	Малая	Быстрота реакции действий
Быстрота реакции	Реакция с выбором	Большая	Средняя	Опыт + стойкость
	Реакция с переключением	Большая	Малая	Реакция выбора
	РДО	Большая	Малая	Опыт + стойкость
Внимание	Интенсивность	Большая	Средняя	–
	Устойчивость	Большая	Средняя	–
	Распределение	Большая	Малая	–
	Объем	Средняя	Малая	–
Мышление	Оценка ситуации	Большая	Средняя	Внимание+память+быстрота реакции
	Выбор решения	Большая	Малая	Внимание+память+быстрота реакции
	Быстрота мышления	Большая	Малая	
	Гибкость мышления	Большая	Малая	
	Объективность мышления	Большая	Малая	
Память	Запоминание характерных действий соперника и их воспроизведение, способы противодействия	Большая	Малая	Мышление+быстрота реакции
Эмоциональная устойчивость	Эмоции в сложных ситуациях боя	Большая	Малая	Стойкость, настойчивость
Свойства нервной системы	Сильная нервная система (высокая работоспособность, активность, уверенность в себе)	Большая	Малая	Мышление, быстрота реакции
	Подвижность нервных процессов	Большая	Малая	Узкий круг коронных приемов, настойчивость
	Лабильность нервных процессов (способность к быстрым движениям)	Большая	Малая	Узкий круг коронных приемов, настойчивость
Волевые качества	инициативность	средняя	малая	–
	смелость	средняя	малая	–
	уверенность в себе	большая	средняя	–
	решительность	большая	малая	–
	настойчивость	большая	большая	–
	самообладание	большая	малая	–
	стойкость	большая	средняя	–

Это в теории спорта, в практике подготовки боксеров, как составной части указанной системы научно обоснованной методики отбора не существует, имеют место лишь предположения, гипотезы.

Несмотря на широкий круг исследований отдельных качеств, свойств, особенностей спортсменов, до настоящего времени не определены важнейшие для бокса качества, их комплекс (ансамбль), его происхождение. Поэтому не сформирована научно обоснованная теория отбора в боксе на этапе начальной подготовки, не определены основные положения этой теории.

В теории и практике бокса общепризнанным фактом является утверждение о том, что психический фактор занимает ведущую роль в возможности достижения высоких результатов [1, 12, 13 и др.]. Поэтому представляется важной и ценной попытка разработки вопросов психологического отбора боксеров, как наиболее сложного и наименее изученного аспекта в теории и практике бокса.

Содержание рассматриваемой таблицы, разработанной 45 лет назад ведущими специалистами бокса, и по сей день представляется актуальным и практически значимым направлением в решении проблемы отбора в этом виде спорта, в повышении эффективности тренировочного процесса. Авторы на основе своего опыта подготовки юных спортсменов, других тренеров, результатов исследования психики боксеров установили 41 признак, рассматриваемый как предпосылки к успеху в этом виде спорта, из них 24 мало упражняемы, а 17 признаков ничем не компенсируются. Интригующая гипотеза пока не имеет экспериментального подтверждения. Многообразие требований к психике боксеров, их уровень на современном этапе развития бокса еще недостаточно изучены ввиду сложности объекта исследования. В частности, если предложенный уровень требований к психическим функциям и свойствам личности рассматривать как систему, то с позиции системного подхода возникает вопрос о системообразующем факторе среди указанных показателей. На наш взгляд, эта роль должна быть отведена мотивам деятельности, самооценке или их комплексному проявлению в уровне притязаний, который приводит в движение данную систему. Также остаются в тени отсутствие критериев по указанным признакам, границы возможностей компенсации в процессе спортивной деятельности. Эти вопросы требуют проведения дополнительных исследований.

Выводы

1. На современном этапе развития бокса не существует научно обоснованной методики отбора спортсменов на этапе начальной подготовки.

2. Многообразие требований к психике боксеров, их уровень еще недостаточно изучены ввиду сложного объекта исследований.

3. Не определены спортивно важные психические качества, свойства, определяющие предрасположенность к занятиям боксом, к достижению высоких спортивных результатов.

4. Ориентация при отборе боксеров на этапе начального обучения лишь на уровне развития физических качеств не способствует решению данной задачи.

5. Существующая методология отбора спортсменов нивелирует роль бокса как эффективного средства воспитания, формирования общих и специальных психических качеств, гармоничной личности в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Худадов, Н. А. Вопросы психологического отбора боксеров / Н. А. Худадов, О. П. Фролов : метод. письмо. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
2. Калмыков, Е. В. Теория и методика бокса : учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. – М. : Физическая культура, 2009.
3. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера : практ. пособие / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : Сож, 2008.
4. Шулика, Ю. А. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров. – Ростов н/Д : Феникс, 2008.
5. Знакомьтесь: Бокс / Сост. А. Г. Ширяев. – Л. : Лениздат, 1986.
6. Сергеев, С. А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования / С. А. Сергеев, С. Д. Бойченко. – Минск : БГОИФК, 1995.
7. Губа, В. П. Теории и практика отбора и ранней ориентацией в виде спорта : монография / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008.
8. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка новых пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физическая культура и спорт, 1978.
9. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011.
10. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Шаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981.
11. Шатков, Г. И. Юный боксер / Г. И. Шатков, А. Г. Ширяев. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
12. Дойль, В. Психологические проблемы развития психических качеств / В. Дойль // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1973.
13. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. С. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2014.
14. Бабушкин, Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СпбГУФК, 2006.
15. Дмитриев, А. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки боксеров / А. В. Дмитриев, П. П. Винник // Мир спорта. – 2012. – № 1.
16. Зворыкин, А. А. Личность как единство генотипических, психофизиологических социальных сторон человека и среды и методы ее изучения / А. А. Зворыкин // Проблемы личности. – М., 1970. – Т. II.
17. Дубнин, Н. П. Наследование биологическое и социальное / Н. П. Дубнин // Коммунист. – М., 1980. – № 11.
18. Стамбулова, Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб : Питер, 2002.

31.08.2016