

ВІДБІР І ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ В БОКСІ

Кожевнікова Л.К., Бережна Т.І., Мисенко В.В.

Миколаївський державний університет імені В.О. Сухомлинського

Анотація. У статті підкреслені особливості спортивного відбору та основні напрямки роботи груп початкової підготовки дівчат з боксу.

Ключові слова: відбір, дівчата, боксери, рухові якості.

Актуальність Теоретичний аналіз літературних джерел і дані педагогічних досліджень і спостережень, які проводяться в дитячо-юнацьких спортивних школах, показують, що з розвитком жіночого боксу на Україні виникає необхідність наукових досліджень і рекомендацій тренерам по набору дівчат в групи початкової підготовки. Існуючі методики і рекомендації торкаються роботи з хлопцями і часто не враховують психологічних і фізіологічних особливостей навчально-тренувальної роботи з дівчатами. У цій статті ми спробували узагальнити існуючий досвід і вказати власну точку зору на це питання.

Мета роботи — визначити структуру показників, які обумовлюють успішність відбору до груп початкової підготовки дівчат з боксу.

Виклад основного матеріалу. Щороку тренеру-викладачу доводиться робити набір в групи початкової підготовки. Ні в жодному виді спорту немає такого відсіву серед тих, що займаються, як в боксі. Відсів відбувається головним чином на першому етапі навчання і тренування. За один рік в групи початкової підготовки з боксу приходять займатися близько 50 чоловік, а по закінченню першого року навчання залишається лише 12—15 учнів. Причин багато і вони різні. Одні відчувають, що їм важко добитися високих спортивних результатів в боксі, інші не витримують режиму тренувань, треті — недостатньо працелюбні, четверті не можуть подолати відчуття страху. Тому необхідно впізнати мотивацію, чому вона прийшла займатися в секцію боксу. Дуже важливо щоб окрім фізичних якостей тих, що прийшли в групи початкової підготовки, мали необхідні для боксерів психологічні якості, такі як сміливість, рішучість і волю до перемоги. Значно легше навчити боксера техніко-тактичній майстерності, виховати рухові якості, ніж виробити бійцівський характер і волю до перемоги [6].

Аналізуючи роботу в групах початкової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах за останні п'ять років, ми дійшли висновку, що необхідно проводити відбір по двом основним критеріям:

- розвиток рухових якостей;
- розвиток психологічних якостей.

Якщо нам відома мотивація приходу до секції боксу, то необхідно з'ясувати, наскільки розвинені у новачків рухові і психологічні якості.

Відбір до секції є основним етапом в роботі з групами початкової підготовки і від того, які дівчата прийдуть в секцію, залежить подальша підготовка боксерів високого класу.

Для цього необхідно за перші два місяці провести тестування загального характеру, до якого входять вправи на спритність, витривалість, швидкість і координацію. За наслідками тестування можна майже відразу визначити рівень здібностей тих, що мають намір займатися боксом. Методом спостереження за новачками тренер-викладач груп початкової підготовки визначає їх здібності до оволодіння руховими навичками, фізичними і вольовими якостями. Краще за все в дитячо-юнацьких спортивних школах використовувати груповий метод роботи тренерів, де кожен тренер відповідає за свою ділянку роботи в підготовці боксера. На тренера-викладача груп початкової підготовки лягає завдання правильного первинного навчання, від якого залежать успіхи в боксі і мінімум травматизму [1].

Після проведення тестування необхідно розділити тих, що прийшли займатися боксом на дві групи. У першій групі знаходиться дівчата, що мають кращу фізичну і психологічну підготовку. Учні цієї групи вже мають перевагу і будуть швидшими і краще засвоювати технічні прийоми у боксі. У другій групі знаходиться ті, що мають нижчі показники фізичних і психологічних якостей і їм необхідно буде надати більше уваги на розвиток загальної фізичної підготовленості.

Під час планування в групах початкової підготовки необхідно прийняти до уваги результати тестування і будувати роботу з урахуванням покращання тих або інших рухових і психологічних якостей [4]. Новачок, зустрічаючись з тим або іншим новим завданням (вправою), повинен зорієнтуватися в ньому, тобто скласти уяву про послідовність дій, про те, що у нього виходить тощо. Проте в деяких випадках в силу того, що орієнтовна діяльність учня не адекватна новому завданню, виникають неповні, недостатньо зрозумілі уявлення, які

не можуть служити засобом для повноцінного виконання певної дії. Традиційна система навчання в цьому випадку користується «спроб і помилок»: новачок намагається виконати ту чи іншу вправу, а тренер-викладач коректує його дії. На це втрачається дуже багато часу, і в підсумку не завжди вдається оволодіти рухом, який вивчається. Також необхідно враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі. Зараз в дитячо-юнацькі спортивні школи до груп початкової підготовки набирають дітей з 10 років [3]. У цьому віці активно розвивається ціла низка життєво важливих функцій організму. Тренеру-викладачу в групах початкової підготовки необхідно методично правильно і педагогічно доцільно будувати заняття в цьому віці так, щоб вони сприяли розвитку фізичних якостей, працездатності і не нанесли шкоди здоров'ю. У цьому віці найактивніше розвиваються важливі в боксі швидкісні якості, поліпшується латентний період реакції і здібність до прояву максимальної швидкості, частоти і точності рухів. У 12—14 років відмічається збільшення м'язової маси, інтенсивне покращання стрибучості, просторової точності і координації рухів. Тому тренеру-викладачу необхідно використовувати в своїх заняттях ці фізіологічні зміни і спрямовувати роботу на тренування цих фізичних якостей.

На першому році навчання з дітьми 10—11 років велику частку роботи необхідно спрямовувати на розвиток рухових якостей, робота в цих групах повинна бути різноманітною, більше використовувати ігровий, змагальний методи, де відразу виховуватимуться сміливість, активність і рішучість. Визначаючи обсяг і інтенсивність навантаження, тренер-викладач повинен стежити, щоб не перенавантажувати нервову систему учня. Діти молодшого віку краще переносять короточасні і різноманітні навантаження. Особливо важливим є те, щоб збільшення обсягу і інтенсивності навантаження було поступовим. Також в групах початкової підготовки доцільно підвищувати тренувальне навантаження не по прямій, а хвилеподібно, чергуючи великі навантаження з малими і середніми. Короткі і часті перерви в заняттях більш вигідні, ніж рідкі і довгі [2].

У групі, де дівчата мають високі комплексні показники, вони швидше оволодівають специфічними знаннями, уміннями і навичками. Тому комплексний метод розвитку фізичних якостей більш вигідний на етапі початкової підготовки. На цьому етапі тренування повинне забезпечувати головним чином різносторонню фізичну підготовку, сприяти оволодінню основами техніки боксу, а також основами техніки фізичних вправ. Для цього в тренуванні використовуються різні види спорту, спортивні і рухливі ігри, комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення в боксі. Різносторон-

не тренування, сприяюче покращенню швидкості, сили, витривалості дає більший ефект, ніж тренування, спрямоване на виховання тільки однієї з фізичних якостей.

Десять років тому вперше був проведений чемпіонат Європи з боксу серед жінок і Україна прийняла в ньому участь. Там виступали дівчата, які до цього займалися кікбоксінгом і різними східними одноборствами. Деякі з них перекваліфікувалися і стали займатися тільки боксом, інші продовжують поєднувати заняття з іншими видами одноборств. В зв'язку з цим з'явилася необхідність у навчанні дівчат в секціях боксу, розробці методичних рекомендацій і наукових досліджень, пов'язаних з набором і відбором дівчат у групи початкової підготовки.

Якщо в багатьох видах спорту дівчат тренують давно, там розроблені програми, існують методики, перевірені протягом років, то для боксу це все ще в новинку. Бокс висуває багатогранні вимоги до тих, хто займається цим видом спорту. Разом з певним рівнем розвитку рухових і фізичних якостей необхідні також технічна і тактична підготовка. Ще не розроблена державна програма по боксу для дівчат, і кожен тренер шукає свої шляхи щодо їх підготовки до виходу в ринг.

З особистого досвіду роботи хочемо відзначити, що у зв'язку з цим виникає багато питань. Адже жіночий організм відрізняється від чоловічого не тільки фізіологічно. Ми маємо на увазі психологічні аспекти занять боксом і пов'язане з цим нервово навантаження під час змагань.

За фізіологічними даними дівчата випереджають однолітків-юнаків в розвитку, але в плані психології, відношенні оточуючих, батьків, та й і самих тренерів-викладачів (частіше за все чоловіків) до занять дівчат в секції боксу ще не підготовлені. Належить немало змінити у відношенні суспільства до жіночого боксу, який повинен стати рівноправним, олімпійським видом спорту.

Офіційна першість України по боксу серед дівчат була проведена тільки в 2008 році в м. Нетешине Хмельницької області. Вона розкрила недоліки в підготовці дівчат-боксерів. Одним з головних є дуже мала кількість учасниць, що відобразило стан відбору до груп початкової підготовки і до навчально-тренувальних груп. Необхідно в корінні змінити відношення фахівців до розвитку жіночого боксу, поліпшити набір і відбір дівчат в групи початкової підготовки.

Проводячи аналіз роботи в групах початкової підготовки, ми помітили, що дівчата, які прийшли займатися в секцію боксу, відстають в розвитку фізичних якостей, а особливо сили, швидкості, координації рухів і швидкості реакції, які необхідні в боксі. Тому перед тренером-викладачем стоїть завдання розвинути їх фізичну підготовленість і надати базу технічних прийомів в боксі. Тренеру-викладачеві

необхідно знати, що при інтенсивному рості, посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, і фізіологічні зміни в організмі підвищують збудливість нервової системи. Особливо це видно на характері дівчаток-підлітків, найчастіше вони бувають суперечними, різко міняється настрій, відбувається суперечність в діях. У «критичні» дні у них знижується працездатність, вони бувають дратівливими, плаксивими, неврівноваженими. Фахівцю, що працює з дівчатами, це необхідне враховувати і в цей час підбирати їм більш щадні навантаження, бути поблажливим, переносити їх увагу на інші види діяльності [7].

На першому році тренувань необхідно звернути увагу на всебічну фізичну підготовку, спеціальну рухову підготовку і на навчання основам техніки боксу. Разом із загальною підготовкою, за мету, необхідно ставити конкретні, здійснені завдання, досягнення яких очевидне [5].

У групах початкової підготовки для дівчат, загальна фізична підготовка складає приблизно 65—70% від загального навантаження, тоді коли на частку спеціальної і техніко-тактичної підготовки відводиться 30—35% від загального навантаження. У цей час необхідно звернути увагу на розвиток окремих фізичних якостей, таких як швидкість, стрибучість, сила, витривалість і координація рухів. Багато досліджень в спорті говорять про те, що в такому ранньому віці добре розвивається швидкість. Тому необхідно застосовувати на заняттях гранично швидке виконання швидкісних вправ (біг на короткі дистанції, перехід від бігу підтюпцем до прискорень, естафети з бігом). Для покращання рухової реакції рекомендуються вправи, які вимагають миттєвої реакції на сигнал.

Хочемо відмітити, що краще за все — коли дівчата займаються в групах з хлопцями. Між хлопцями і дівчатами виникає суперництво, вони хочуть довести свою перевагу, силу, спритність, що сприяє підвищенню їх працездатності.

Безумовно, потрібна ще більша наукова і методична робота щодо визначення конкретних вимог до тієї чи іншої сторони спортивної діяльності дівчат-боксерів і, саме головне, набору орієнтованих ознак, які дозволяють формувати ту чи іншу якість в певному напрямку.

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене можна констатувати:

- відбір до груп початкової підготовки дівчат з боксу необхідно проводити по двом основним критеріям: рухові якості, психологічні якості;
- у групах початкової підготовки дівчат з боксу необхідно звернути увагу на розвиток окремих рухових якостей, таких як витривалість, стрибучість, сила, швидкість реакції і координація рухів;
- тренеру-викладачеві необхідно спрямовувати роботу в групах початкової підготовки на підвищення тренувального навантаження не по прямій, а хвилеподібно, чергуючи великі навантаження з малими і середніми;
- велика кількість спортивно-педагогічних і медико-біологічних досліджень дозволяють сьогодні розробити ефективну методику розвитку рухових якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей дівчат.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та обґрунтування методичних рекомендацій по роботі з групами початкової підготовки дівчат, які займаються боксом.

Список літератури

1. Арсланьян М.Г. Обоснование начальной подготовки боксеров в ДЮСШ // Бокс: Ежегодник — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 61 с.
2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.
3. Остьянов В.М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. — Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. — 100 с.
4. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 239 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — Київ: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
6. Романенко М.И. Бокс: 2-е изд., доп. и перераб — К.: Вища школа., 1985. — 310 с.
7. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. — Київ: Вища школа, 1982. — 272с.

Надійшла до редакції 02.03.2009

Кожевникова Л.К., Бережная Т.И., Мисенко В.В. Отбор и основные направления работы групп начальной подготовки девушек в боксе.

В статье подчеркнуты особенности спортивного отбора и основные направления работы групп начальной подготовки девушек в боксе.

Ключевые слова: отбор, девушки, боксёры, двигательные качества.

Kozhevnikova L.K., Berezhna T.I., Misenko V.V. Selection and basic work assignments of groups of initial preparation of girls in boxing.

In the article there are the underlined features of sporting selection and basic work assignments of groups of initial preparation of girls in boxing.

Keywords: selection, girls, boxers, motive qualities.