

ТЕХНОЛОГИИ ОРИЕНТАЦИИ, ОТБОРА

И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

Полиевский С.А.,

Риссан Хребут, аспирант Фам Вьет Хунг

РГУФКСИТ

За Последние Годы Произошло Значительное Снижение Возраста Мальчиков И Девочек, Допускаемых К Занятиям По Ударным Единоборствам (В Частности, По Боксу), Что По-Видимому, Объясняется Возросшей Телепропагандой И Рекламой Этих Видов Спорта, А Также Стремлением Детей (Часто По Инициативе Родителей) В Связи С Ухудшением Криминогенной Обстановки В Обществе Защитить Себя В Опасных Ситуациях Жизни.

За Последние Годы Произошло Значительное Снижение Возраста Мальчиков И Девочек, Допускаемых К Занятиям По Ударным Единоборствам (В Частности, По Боксу), Что По-Видимому, Объясняется Возросшей Телепропагандой И Рекламой Этих Видов Спорта, А Также Стремлением Детей (Часто По Инициативе Родителей) В Связи С Ухудшением Криминогенной Обстановки В Обществе Защитить Себя В Опасных Ситуациях Жизни.

Это усугубляется тем, что критерии отбора для детей таких возрастных групп в ударных единоборствах не разработаны.

Все эти обстоятельства делают особенно актуальным исследование вопросов отбора и начальной подготовки детей 9 - 10 летнего возраста, занимающихся в школьных секциях бокса.

Для спортивного отбора юных боксёров существенной является сфера способностей, в основе которой лежит психомоторика, включая время простой и сложной реакции, характеристики нервных процессов, параметры внимания, чувство времени и др. (Н.А.Худадов, 1968).

Очевидно, что уровни показателей перспективных детей могут служить модельными характеристиками их уровня подготовленности. Следует считать, что исследование психомоторных характеристик более перспективных с точки зрения тренера в сравнении с мало перспективными детьми оправдано в качестве ориентира при организации отбора в группы подготовки ДЮСШ и как основа критериев оценки успешности первоначального обучения.

При снижении возрастной границы первоначального обучения до 9 - 10 лет обучение школьников боксу в условиях школы представляется как первоначальный этап их спортивной подготовки и является

основой для дальнейшего спортивного совершенствования в ДСШ и ДЮСШ (А.И.Силин, 1967).

В работе исследованы показатели психомоторных качеств и психофизиологических функций, оказывающих на них непосредственное воздействие, у школьников 9 - 10 лет при тренировках по боксу и выявлены особенности психомоторного обеспечения их перспективности в связи с отбором для дальнейших занятий в ДЮСШ; разработаны нормативно-методические основы исследования и оценки спортивно-важных психомоторных и физических качеств юного боксёра; определена эффективность комплексной программы первоначального обучения боксу детей 9-10 лет психомоторной направленности с системой домашних заданий и учётом требований ОФП.

Исследования проводились на базе СДЮШОР школы олимпийского резерва г. Пензы по боксу, которой в среднеобразовательных школах города организован ряд секций начального обучения боксу, где дети начинают заниматься с 9 - 10 лет.

В программу занятий входят общеразвивающие упражнения из разных видов спорта и специальные подготовительные упражнения боксёра, способствующие овладению стойки, передвижений,

развитию быстроты ударных движений и др.

В процессе секционных занятий происходит отсев занимающихся, а также ориентация и отбор перспективных детей для прохождения обучения в центральных секциях (на подготовительном отделении), где юные спортсмены занимаются, начиная с 11 летнего возраста.

С целью повышения эффективности этого процесса в октябре-ноябре 2000 года была проведена оценка перспективности и последующее тестирование занимающихся в секциях бокса школ г. Пензы 37 детей 9-10 лет. Их стаж занятий был в пределах 1,0 - 1,5 месяцев.

Для определения «перспективности» занимающихся, то есть уровня возможностей совершенного выполнения ими программных требований ДЮСШ по боксу и достижения соответствующих успехов в соревнованиях, была проведена экспертная оценка тренеров как работающих с обучаемыми, так и специально приглашенных на занятия.

В итоге экспертных оценок начинающие боксёры были условно разделены на группы перспективных (ПЮБ - перспективные юные боксёры), мало и неперспективных (НПЮБ - неперспективные юные боксёры).

Перспективных из них, по данным тренеров, оказалось 16 детей,

мало перспективных и неперспективных - 21 школьник.

У них определялись до и после тренировок следующие показатели: скорости зрительно-моторной реакции, подвижности основных нервных процессов, реакции на движущийся объект; проводилось определение быстроты зрительного различения, точности восприятия движения; проводилось моделирование ситуации страха с оценкой кожно-гальванической реакции и уровня физиологического тремора; выявлялись показатели кратковременной образной памяти, мышечного тонуса и вестибулярной устойчивости.

С учётом данных этого исследования составлена программа начальной подготовки юного боксёра психомоторной направленности, в которую были включены упражнения, способствующие формированию психомоторики занимающихся (на развитие специализированных восприятий, оперативного мышления, быстроты реакции и др.), с использованием методов наглядного обучения и домашних заданий.

На следующем этапе отобранные методом случайной выборки группа младших школьников спортивного класса (17 человек) 9-10 лет, с которыми проведен в течение шести месяцев (с ноября 2000 г. по апрель 2001 г) тренировочный цикл занятий психомоторной направленности.

сти с системой домашних заданий по разработанной программе.

В качестве контрольной была использована группа детей "бокс" того же возраста из другой секции (другой школы) из 13 человек, занимающихся по общепринятой программе.

У юных боксёров опытной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента проводилась психофункциональная диагностика, изучались показатели общей физической подготовленности, проводился анкетный опрос.

В работе проведена оценка значимости уровня развития спортивно-важных психомоторных качеств для отбора детей для учёбы в ДЮСШ по боксу и первоначального обучения в условиях школы.

В результате исследования установлено, что перспективные по оценке тренеров юные боксёры отличаются от малоперспективных более высоким уровнем показателей скорости зрительно-моторной реакции, уравновешенности и подвижности нервных процессов, более высокими данными образной кратковременной памяти, хорошей чувствительностью зрительного анализатора, более высоким уровнем эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям.

По показателю КГР, свидетельствующему об эмоциональной устойчивости юных боксёров, в

группе перспективных юных боксёров сразу же после ситуации страха отмечено только незначительное снижение показателя (на 5,5 кОм), а в группе малоперспективных - явное снижение показателя на 24,2 кОм.

При учёте данных тестирования психомоторики юных боксёров разработана программа начальной подготовки юного боксёра психомоторной направленности, где в систему обычно применяемых при обучении юных боксёров упражнений включены упражнения, способствующие формированию психомоторики занимающихся (на развитие специализированных восприятий, оперативного мышления, быстроты реакции и др.) с использованием приёмов, методов наглядного обучения и домашних заданий.

В результате занятий, проводимых по экспериментальной программе, отмечено улучшение состояния психомоторных качеств и связанных с ними психофизиологических функций юных боксёров опытной группы, проявившееся в лучшей динамике и более высоком уровне показателей по сравнению с контрольной группой:

-лучших показателей подвижности нервных процессов. Разница между показателями опытной и контрольной групп после цикла тренировок психомоторной направленности на частоте 1 Гц составила 0,59 ед;

- значимых различиях в уровне показателя кратковременной памяти. Разница составили 0,9 обр.

- меньшей на 0,88 усл.ед. средней ошибке РДО без учёта знака реакции.

- в улучшении самооценки кординации у опытной группы на 0,7 балла, лучших сдвигах во внемании (в опытной группе на 1,1 балла, а в контрольной на 0,5 балла).

В результате занятий по экспериментальной программе отмечены положительные сдвиги со стороны нервно-мышечного и двигательного аппарата:

-по данным тонусометрии отмечен рост показателя прироста упругости в опытной группе после тренировки на 85 мкН без сдвигов в контрольной группе;

-снижение уровня физиологического тремора (уменьшение числа касаний на 12,7;

-выраженный рост силы мышц кисти- правой на 1,6 кг, левой на 1,4 кг;

-более высокий рост физической работоспособности. Индекс Гарвардского степ-теста у школьников-боксёров опытной группы вырос на 11,95 усл.ед.

Проведение тренировочных занятий по экспериментальной методике с упражнениями психомоторной направленности и с

стемой домашних заданий оказало влияние на показатели физической подготовленности юных боксёров (испытания по программе мэра г.Москвы), что выразилось в сражении с данными контрольной группы:

в улучшении результата теста « челночный бег » на 0,97 с ;

в улучшении результата в подгивании на 0,7 раз;

в улучшении результата в наклоне вперёд сидя на 1,2 см.

В результате работы получены данные, свидетельствующие о правомерности использования разработанных психомоторных показателей как критериев для отбора юных боксёров для занятий в центральных секциях СЮШОР и ДЮСШ и обоснования необходимых тренировочных воздействий.

На момент исследования они относительно стабильны и могут быть улучшены в процессе систематической направленной тренировки.

Авторы пришли к выводу, что возрастная граница начала занятий боксом по программе психомоторной при соблюдении правил безопасности и принципов безопасного боксирования может быть снижена с 11 до 9 - 10 лет.

Следовательно, при отборе детей в центральные секции по боксу тренеры должны учитывать би

логический возраст детей, степень акселерации их организма.

Для прогноза успешности предстоящего обучения юных боксёров большое значение имеет начальный уровень показателей, так как в условиях дифференцированного обучения в ДЮСШ наблюдается тенденция к более высоким темпам прироста психомоторных качеств у лиц, имеющих в начале занятий высокие показатели по комплексу критериев отбора.

При составлении программ подготовки юных боксёров и совершенствования их психомоторных качеств необходимо учитывать слабые звенья их подготовленности и вести целенаправленную работу для их устранения.

Учитывая малые нагрузки школьников 9 - 10 лет в условиях проведения тренировок в общеразовательной школе из-за неоходимости решения задачи общей физической подготовки, предпринятие должно отдаваться самостоятельным формам подготовки с выдачей заданий на тренировочных занятиях, на которых можно проводить и тестирования индивидуальных возможностей отдельных перспективных детей.

Для совершенствования эмоциональной устойчивости юных боксёров программы подготовки должны включать в себя средства и методы, направленные на с-

вершенствование мгновенного, правильного реагирования на ситуации боксёрского поединка и на снижение уровня эмоциональной напряжённости.

После тестирования психомоторных возможностей юных боксёров по показаниям при помощи разработанной программы психомоторной подготовки возможны индивидуальные рекомендации по самостоятельной дополнительной тренировке функций зрительного анализатора, по тренировке эмоциональной устойчивости при помощи специальных приёмов регуляции психоэмоционального состояния, использовании упрощённых моделей стандартных боксёрских ситуаций, дефицита времени на выполнение упражнений, упражнений с активным противодействием, с акцентом на сложность технических приёмов, по направленному совершенствованию быстроты переработки информации, быстроты зрительного различения, точности и скорости двигательных реакций выбора.

Для характеристики физического состояния юных боксёров предложен набор тестов: сгибание и разгибание рук в упоре, челночный бег, бег 30 метров, прыжок с места, подтягивание, наклон вперёд сидя и разработана градация оценочных результатов.