

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «БОКС»
В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Учебное пособие

Красноярск
СФУ
2016

УДК 796.83(07)
ББК 75.713я73
Б189

Рецензенты:

Г.И. Мокеев, доктор педагогических наук, профессор Уфимского государственного авиационного технического университета;

С.Е. Бакулев, доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, проректор по административным вопросам и безопасности, заслуженный тренер РФ

Байков, Ш.Ш.

Б189 Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях : учеб. пособие / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 284 с.
ISBN 978-5-7638-3490-1

Рассмотрены основные направления, значение планирования, управления, прогнозирования, моделирования занятий и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

Предназначено для преподавателей и студентов средних и высших учебных заведений, а также тренеров, специалистов, занимающихся практическими исследованиями в области физической культуры и спорта.

Электронный вариант издания см.:
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.83(07)
ББК 75.713я73

ISBN 978-5-7638-3490-1

© Сибирский федеральный
университет, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Идея гармоничного развития человека возникла уже в эпоху Античности. Такие классические фигуры, как Мирон из «Метатель диска», Поликлет из «Копьеносец», Алкаменес из «Метатель» являются обобщенными образами пропорционально развитых древнегреческих атлетов. Культ гармоничного развития человеческого тела, силы и здоровья всегда привлекал особое внимание, но только в наше время созданы все условия для всестороннего формирования каждого человека.

Физическая культура и спорт не просто помогают развиваться телу физически, но и способствуют творческой активности, играют важную роль в эстетическом воспитании человека.

Это подтверждено в работах В.В. Белиновича, А.Д. Новикова, П.А. Рудика и многих других исследователей, которые отмечают, что физическое воспитание взаимосвязано с эстетическим. В своих работах авторы отражают многообразие прекрасного в физической культуре и спорте, красоту морального облика российских спортсменов.

Не так давно был поставлен вопрос о красоте таких видов спортивного единоборства, как бокс, борьба, штанга, лёгкая атлетика и др.

Эстетика – наука об общих закономерностях художественного освоения действительности человеком.

Физическая культура – сложное, многостороннее явление, которое исследуется медициной, педагогической и общественными науками.

Медицина изучает роль физической культуры и спорта в деле здравоохранения.

Педагогическая наука рассматривает методы и средства физического воспитания, связь его с другими сторонами воспитания.

Общественные науки рассматривают физическую культуру как часть всей культуры общества, поэтому на сегодняшний день важное место в воспитании современного человека принадлежит физической культуре и спорту.

В учебном пособии разработаны основные методические подходы к совершенствованию проведения учебных занятий по специализации «Бокс» (другим единоборствам).

Рассмотрены основные направления и значение планирования, управления учебно-тренировочными занятиями в учебных заведениях; современные подходы прогнозирования, моделирования и их внедрение в учебно-тренировочный процесс; планирование структуры и содержания учебного занятия; мотивация спортивной деятельности боксёра; интеллектуальная и интегральная подготовка студентов, занимающихся по специа-

лизации «Бокс»; процессы воспитательного воздействия на человека; бокс с позиции культурного наследия и патриотизма народа; основы проведения тренировочного процесса в средних и высших учебных заведениях.

При написании учебного пособия авторы придерживались программ педагогических факультетов физической культуры и спорта, составленных в соответствии с требованиями Государственных образовательных стандартов.

Авторы выражают благодарность за оказание помощи в написании учебного пособия Козлову Ивану Олеговичу, специалисту по вычислительной технике, информатике и программированию, а также рецензентам: Бакулеву Сергею Евгеньевичу и Макееву Геннадию Ивановичу.

Глава 1. ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1.1. Физическая культура и её влияние на гармоничное развитие человека

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, физических способностей человека.

В научно-методической литературе выделены основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту; виды спортивных упражнений и др.

Специалисты относят факт возникновения физической культуры по времени к самому раннему, дорелигиозному периоду истории человечества. С древних времён до наших дней идёт непрерывный процесс возрастания роли физической культуры в совершенствовании образа жизни человека и улучшения её комфортности.

Всегда и везде нужны сильные, выносливые, разносторонне развитые защитники и работники. Наши предки видели на практике пользу двигательной нагрузки человека, на основе которой человек «на глазах» становился красивее, сильнее, работоспособнее, и всегда придерживались истины: «Движение – это жизнь и залог здоровья». Греки впервые определили назначение физической культуры для всего общества и в жизни отдельных людей, создав идеал калокагатии.

Калокагатия – гармоничное сочетание внешних (физических) и внутренних (духовных) достоинств как идеал воспитания человека.

Популяризация физической культуры в обществе имеет огромное значение. Её следует рассматривать как слагаемое образа жизни людей, средство приобщения к разнообразным видам деятельности. От уровня развития физической культуры зависит здоровье населения, его работоспособность и нравственное состояние. Каждый член общества должен понимать, что быть физически слабым в этом мире – значит сделать гораздо меньше, чем уготовано природой.

Физическая культура является управляемой социальной сферой, имеет определённую целевую обусловленность. Её развитие должно быть заботой государства, финансироваться им и обеспечиваться через систему государственных и общественных органов, только в этом случае может ид-

ти речь о широком вовлечении населения страны в среду физической культуры.

Характерными чертами физической культуры являются повышение её социальной значимости, возрастание роли физической культуры в укреплении здоровья людей и подготовке их к трудовой и боевой деятельности, переход от массового физкультурного движения к общенародному.

Социальность – определённое состояние, которое достигается в процессе социализации и характеризуется способностью человека или коллектива жить в обществе, общаться между собой.

Материальные вложения общества в физическую культуру страны многократно *окупаются* прежде всего за счёт укрепления здоровья людей, повышения их работоспособности, творческого долголетия, являющихся самым ценным *капиталом* общества. Всесторонне образованная, духовно красивая, физически крепкая и закалённая молодёжь – показатель уровня здоровья любого государства.

Медициной доказано, что приобщившиеся к физкультурно-оздоровительным мероприятиям люди (регулярные, 2–3 раза в неделю, занятия в группах здоровья, бег, прогулки на лыжах, рыбная ловля, виды туризма, общефизическая подготовка через популярные спортивные игры и т. д.) в 3–4 раза реже болеют. Систематические занятия физическими упражнениями эффективно способствуют сокращению пьянства, улучшению морально-нравственного климата в обществе, а сами занимающиеся часто являются организаторами досуга окружающих.

Физическая культура – один из позитивных факторов складывающейся личности лишь в случае целенаправленной воспитательной работы со стороны как тех кто несёт её в массы, так и самих занимающихся.

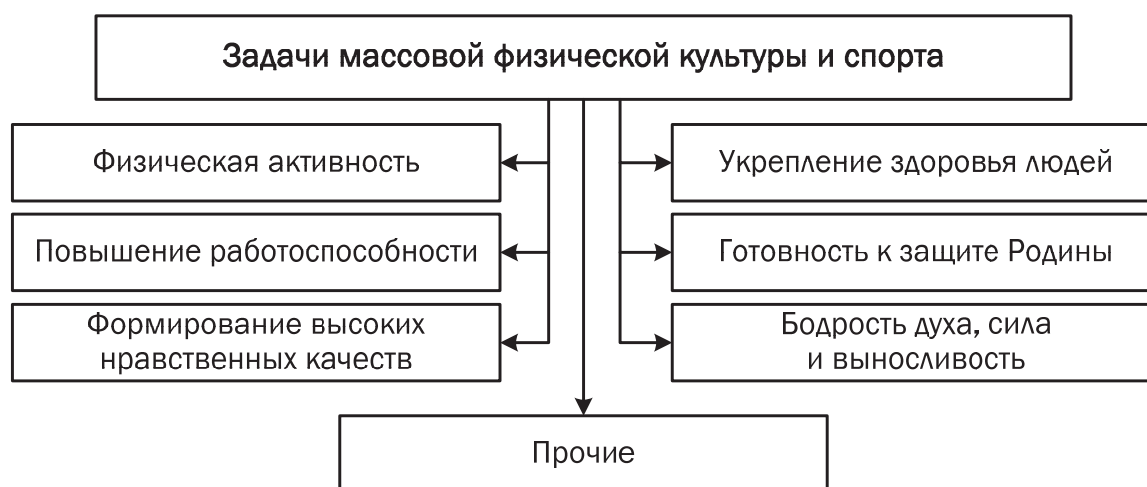


Рис. 1.1

Одной из центральных характеристик физической культуры является действенное участие данного феномена в процессе формирования и развития основополагающей ценностной ориентации на здоровый образ жизни, способствующий физическому и духовному оздоровлению нации.

Единственно верным и надёжным критерием активной жизненной позиции является глубоко осознанная необходимость физкультурно-спортивной деятельности, исходящая из социальных знаний, убеждений, интереса и потребностей человека.

Массовая физическая культура и спорт решают задачи приобщения человека к физической активности, способствуют укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формируют высокие нравственные качества: бодрость духа, силу и выносливость (рис. 1.1).

1.2. Значение физического воспитания в средних и высших специальных учебных заведениях

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения студентов в средних и высших учебных заведениях (сузах и вузах), способствует всестороннему гармоническому развитию обучающихся, содействует подготовке высококвалифицированных специалистов.

Под *физическим воспитанием* понимают способность к выработке должных качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

Физическое воспитание как часть целостной системы образования нередко выступает существенным фактором формирования самостоятельности мышления, решительности и независимости в действиях, способности опираться в определённых ситуациях лишь на собственные силы, стремление доводить начатое дело до конца. Оно является для каждого человека одним из источников внутреннего совершенствования независимо от профессии, не позволяет человеку останавливаться на достигнутом, побуждает ставить новые цели.

Физическое воспитание, укрепляющее в человеке интерес, стремление к активной деятельности, жизни вообще по большому счёту невозможно заменить ни чем.

Физическое воспитание даст положительный эффект только в том случае, если оно будет осуществляться по определённой системе, причём эта система должна базироваться на основных дидактических (наставительных) принципах – последовательности и доступности.

В России создана стройная система физического воспитания, что обуславливает одно из условий подготовки высококвалифицированных специалистов, так как современное производство характеризуется повышением сложности и интенсивности труда, быстротой и точностью решений двигательных действий человека, высокой концентрацией внимания. Всё это неизбежно требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил.

Перед средней и высшей школой также ставится задача придать физкультурному движению массовый характер, создать научно-обоснованную систему физического воспитания обучающейся молодёжи. В то же время подготовка специалистов высокой квалификации в условиях непрерывного увеличения объёма знаний и умений, необходимых в будущей трудовой деятельности (при ограниченных сроках обучения в средних и высших учебных заведениях), возможна только при условии постоянного совершенствования методов управления учебным процессом, осуществляемым на основе широкого использования преподавателями современных научных знаний и накопленного практического опыта.

Учебный процесс современных средних и высших учебных заведений с их задачами освоения огромного объёма знаний, особенно теоретических, создаёт благоприятные предпосылки для снятия гиподинамии у большинства обучающихся, что заставляет спортивных педагогов искать новые пути совершенствования в организации и проведении занятий по физическому воспитанию.

Гиподинамия – нарушения функций организма: опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения при ограничении двигательной активности, снижение силы сокращения мышц.

Сама специфика учебно-трудовой деятельности большинства обучающихся связана с высокой степенью интенсивности учебного процесса на фоне значительных ограничений двигательной активности в течение большей части учебного года, что ставит вопрос о рациональной организации двигательного режима учеников в процессе обучения и воспитания. Поэтому одним из путей укрепления здоровья студентов и оптимизации обучения в сузах и вузах является вовлечение их в активную спортивную деятельность.

Такое решение вопроса положительно отражается на функциональном состоянии организма, его защитных силах и умственной работоспособности, в улучшении успеваемости по сравнению с теми, кто регулярно не занимается физическими упражнениями.

Физическое воспитание студентов в средних и высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода их обучения. Основные формы воспитания обучающихся в средних и высших учебных заведениях представлены нами на рис. 1.2.

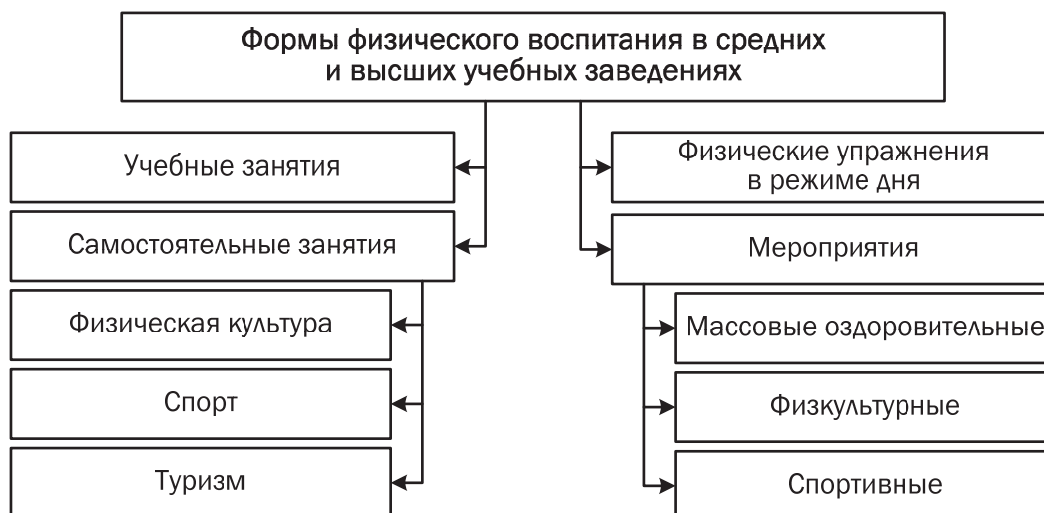


Рис. 1.2

Учебные занятия в средних и высших учебных заведениях по физическому воспитанию студентов являются ведущими и имеют следующие формы, на их выбор:

- поурочно-групповая;
- занятия по избранному виду спортивной специализации.

Как *поурочно-групповая форма проведения занятий*, имеющая многолетнюю практику в учебном процессе обучающихся, так и организация занятий в форме специализации спортивной направленности эффективно решают задачи физического воспитания, формируя у них устойчивую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также способствуют успешному решению намеченного плана данного предмета.

Занятия по избранному виду спорта (специализации) проводятся как в сетке учебных часов, так и в режиме свободного времени и имеют два направления:

- массовое воспитание и обучение занимающихся элементам техники и тактики избранного вида физических упражнений, используя увлечение данным видом спорта для их всесторонней физической подготовки и укрепления здоровья;
- дальнейшее совершенствование мастерства обучающихся для достижения спортивных результатов (секции спортивного клуба и спортивных обществ).

Особое значение в эффективности организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию в сузах и вузах имеет учёт специфических факторов региона и особенностей контингента занимающихся.

На рис. 1.3 представлены данные научных исследований, проведённых с целью выявления желания заниматься физической культурой и спортом в средних и высших учебных заведений.



Рис. 1.3

Несколько иначе обстоит учебный процесс в средних и высших учебных заведениях со спортивной направленностью, где и контингент обучающихся специфичен и для них определена программа обучения специализации физической культуры и спорта (ФКиС):

- на лекциях излагаются сведения о сущности бокса (или любого вида единоборств), о технологии труда тренера, теории и методике обучения спортивным навыкам, о системе спортивной подготовки, о тренировке и соревнованиях и т. д.;
- на семинарских занятиях углубляются и проверяются знания студентов по основным вопросам изучаемого курса;
- на лабораторных занятиях студенты овладевают элементами тренерской техники (профессиональными умениями и навыками тренера), осваивают методы научных исследований, педагогического контроля и т. д.;
- на практических занятиях студенты осваивают навыки тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой бокса (любого вида единоборства), совершенствованию технико-тактического мастерства. Совершенствование проводится и по физической подготовке боксёра (любого другого спортсмена). Студент познаёт «роль обучающего», процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, знакомится с технологией обучения, которую использует тренер;
- обзорно-методические занятия направлены на создание у студентов логической и завершённой системы знаний, умений и навыков по наиболее важным изучаемым приёмам техники и тактики бокса (единоборства), учёту особенностей занятий с обучаемыми различного возраста, пола и подготовленности, раскрываются особенности преподавания по этой тематике;
- в процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов педагогической (тренерской) деятельности. Сюда входит весь арсенал, предусмотренный программой профессионально-педагогических умений и навыков, которые совершенствуются в процессе педагогической практики в общеобразовательной и спортивной школах. Здесь студент находится в «роли обучающего профессиональной деятельности»;
- индивидуальные занятия с преподавателями способствуют активному и более глубокому усвоению знаний и умений, учат применять эти знания в процессе освоения профессии тренера по специализации бокса (единоборства). Эта форма связывает занятия под руководством тренера и различные виды самостоятельной работы;
- самостоятельная работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной

документации (индивидуальные планы, дневники и т. д.), проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и практике (физической и технико-тактической подготовке), проведение исследований по курсовым и дипломным работам, участие в соревнованиях, судействе соревнований и т. д.

На специализацию по боксу (или другим единоборствам) в вузе приходят студенты, имеющие высшие (I, м/с) и массовые (II, III) разряды, а также новички. Задача тренера-педагога при такой разношёрстности контингента – организовать тренировочные занятия так, чтобы в конце занятия занимающиеся получили максимальный результат.

Основным требованием к студентам специализации является регулярное посещение тренировочных занятий, в том числе и во время сдачи экзаменационной сессии (нагрузка в этот период должна быть снижена). Малообъёмные и малоинтенсивные тренировочные занятия в период экзаменационной сессии помогают снять усталость и повысить умственную работоспособность.

Преподаватели-тренеры по боксу в связи с жёсткими временными сроками обучения занимающихся с самого начала отыскивают пути ускоренной подготовки квалифицированных боксёров.

Так, перед тренером вуза (или суза) должна стоять задача совершенствования ограниченного количества приёмов, которые относительно хорошо усвоены учащимися и правильны в техническом исполнении, а также требуют минимум времени для корректировки и совершенствования.

При работе с боксёрами высших разрядов такой подход результативен, так как на базе достаточной технической подготовки совершенствуется ограниченное количество боевых приёмов на фоне продолжения разностороннего совершенствования технического арсенала, а не переобучения. В этом направлении ведётся работа как с начинающими, так и с боксёрами массовых разрядов.

Многолетняя практика показывает, что студенты-боксеры при описанном подходе к тренировочному процессу начинают стабильно прогрессировать уже через 1,5 года регулярных занятий, то есть с середины второго курса.

Преподаватель-тренер должен понимать и согласиться, что главное для студента – учёба, а уже потом спортивный результат. Со стороны тренера должно быть сделано всё необходимое для ознакомления, освоения, совершенствования и проявления студентом наработанного в избранной специализации с наилучшей стороны.

Преподавателю-тренеру сузов и вузов, в отличие от тренера детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), приходится работать в основном со спортсменами, уже имеющими некоторую подготовку по специализации со своими правильно или по тем или иным причинам ошибочно тех-

нически освоенными приёмами, что и является в какой-то степени некоторым неудобством для преподавателя-тренера.

Учащиеся с массовыми разрядами, имеющие в своём арсенале большое количество технико-тактических недочётов, возникших либо из-за изъянов в обучении (по причине недостаточной квалификации первого наставника-тренера), либо из-за несерьёзности к освоению изучаемого материала самим занимающимся. Также студент мог изучить технику специализации самостоятельно по теоретическим источникам, глубоко не понимая, не осознавая и не ощущая правильности своих движений.

Исходя из индивидуальных особенностей занимающихся и личного многолетнего опыта педагогически-тренировочной деятельности тренером-преподавателем корректируется технический арсенал занимающихся. Учить намного легче, чем переучивать. Начинать с нуля удобней, так как не вырабатывается никаких ошибочных стереотипов.

Преподаватель-тренер вместе с воспитанником уточняет, подбирает и корректирует имеющийся боевой арсенал, затем осваивает и доводит его до совершенства. Работая с начинающими, он должен придерживаться двух основных правил:

- 1) укрепить интерес к боксу;
- 2) не торопиться устраивать соревнования для выявления «кто есть кто».

Приступая к работе с вновь поступившими студентами на специализацию, тренер-преподаватель сначала знакомит их с правилами и терминами бокса, с терминами, которыми пользуется он лично на занятиях, а также символами, специально разработанными для письменной фиксации. Это в дальнейшем значительно облегчает взаимопонимание в ходе объяснения теории и практики бокса, например:

- зона ударов – дистанция наиболее эффективных ударов, она может быть и дальняя, и средняя, и ближняя;
- работа передней («П») или дальней («Д») рукой (левша, правша);
- двойка – нанесение двух ударов с обеих рук начиная с передней («П») или дальней («Д») руки;
- двойной удар – нанесение одной рукой разных ударов в одну или две цели;
- повторный удар – нанесение двух одинаковых ударов в одну и ту же цель одной рукой;
- двойная серия – нанесение разноударных серий в одну или разные части тела;
- повторная серия – нанесение двух одинаковых серий;
- добавочный удар («Д») – удар, наносимый после последнего удара исполняемой серии. Если он был в голову, то «Д» наносится снизу и наоборот.

Во время общих тренировочных занятий боксёры-новички должны быть ориентированы на внимательное восприятие и повторение двигательных действий увиденных у подготовленных боксёров с дальнейшим закреплением и совершенствованием их под контролем преподавателя-тренера. Данный подход даёт ощутимый эффект на начальных этапах обучения.

Работа по обучению технике занимает наибольшее время в тренировочном процессе занимающихся, так как без знаний техники и без целенаправленной обучающей тренировки спортивные занятия превращаются в бессмыслицу.

В течение первого месяца занятий техника бокса изучается без перчаток. Основное внимание здесь должно быть уделено усвоению боксёрской стойки, технике передвижения и правильному положению кулака при нанесении ударов, а также применению элементарной защиты. В этот же период практикуются различные упражнения, подводящие к согласованным действиям ног, туловища, рук при нанесении ударов, к приёмам защиты, сохранения равновесия и т. д.

Систематическая практика тренировочной деятельности предполагает многократное повторение осваиваемых технических действий на боксёрских лапах, в парах и самостоятельно в домашней работе. Самосовершенствование – главная деятельность в тренировочном процессе.

1.3. Спорт в системе среднего и высшего образования и его развитие до настоящего времени

Спортивное состязание – соревновательная деятельность боксёра. Состязательность является личной склонностью индивида и влияет на его оценку объективной ситуации состязания. Она направлена на людей и является стороной повседневной жизни.

Спортивное достижение в каждом индивидуальном случае представляет собой факт демонстрации занимающимися своих возможностей в боксе и оценку этого факта в каких-либо признанных критериях спортивного успеха. Ориентируясь на них, каждый может соизмерить свои личные спортивные успехи и наметить реальную меру их увеличения. В этом заключается эталонная и стимулирующая роль спортивных достижений.

Спортсменам свойственно стремление к высоким достижениям, к успеху на соревнованиях. В дальнейшем это автоматически переносится и на всю оставшуюся послесоревновательную жизнь.

Спортивное соревнование – структура и содержание состязательной деятельности самих боксёров. *Соревновательное поведение* – стремление к достижению поставленной цели. Выбор объективной соревновательной

ситуации есть способ достижения цели, а цель состязательности связана с развитием мотивации достижения.

Соревновательные упражнения – физические упражнения, исторически сложившиеся как предмет соревнования в силе, быстроте и в других двигательных качествах.

Научный исследователь В.А. Дёмин пришёл к выводу, что спортивное состязание старше спортивной тренировки. «В развитии человеческой культуры состязание (противоборство, игра) является первичным, а спортивная тренировка (специальные упражнения, их отработка и т. д.) – вторичным» [54].

Известно, что всякие физические упражнения, как только являются предметом соревнования, борьбы, становятся спортом. *Sport* (от англ. *sport*, сокращенного от первоначального *disport* – игра, развлечение) – воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально значимые результаты. Он охватывает образование, политику, экономику, искусство, средства массовой информации и даже международные дипломатические отношения.

Спорт в настоящее время уже далеко не забава. Это многолетний и огромный труд, в который входит статистика травм и несчастных случаев, боль, кровь, потери и только иногда – золотые медали.

Спорт – целенаправленная созидательная деятельность человека, исторической задачей которой является проверка возможностей человеческого фактора как продукта определённой социально-экономической общественной формации.

В широком понимании *sport* – это сравнительная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения, установленные в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты, взятые в целом навыки.

Деятельность в области спорта имеет и материальные, и духовные формы выражения. С материальной культурой спорт связан процессом двигательной деятельности, который является его главным содержанием и в результативной его части материализуется в физических качествах человека. С духовной культурой спорт связан с такими аспектами, как наука, политика, культура, спортивная этика, эстетика и др.

Спорт представляет собой действенный фактор физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности. Кроме того, *sport* – одно из важнейших средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочение и расширение международных связей и т. д.

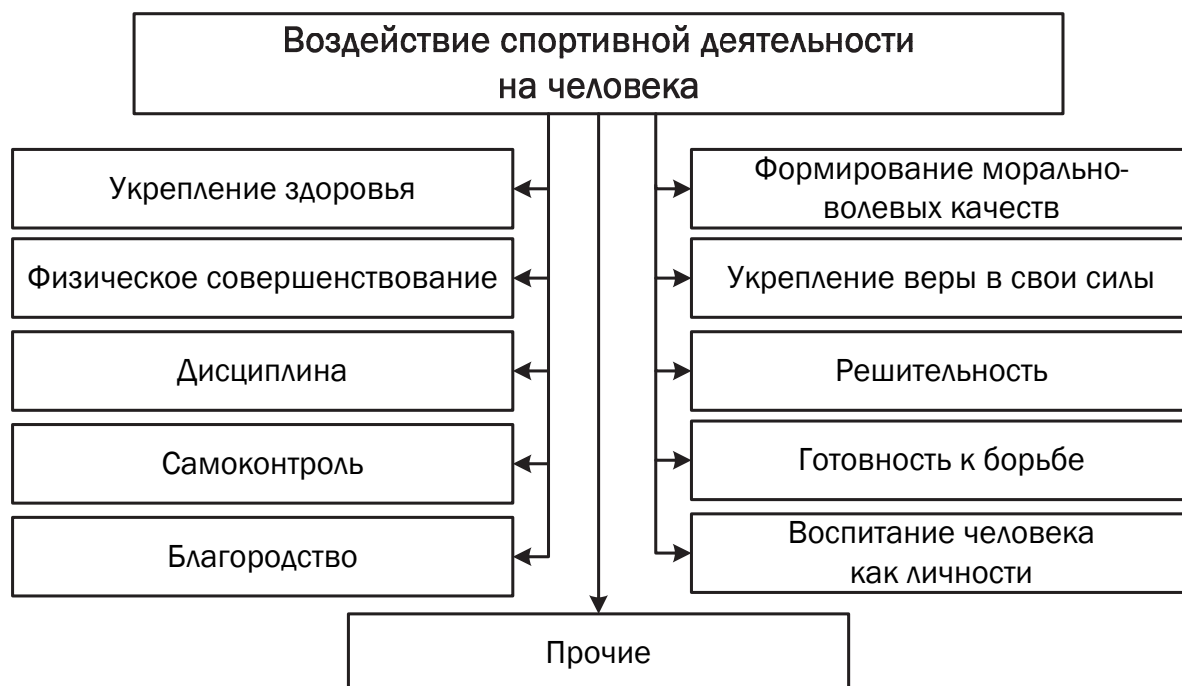


Рис. 1.4

Спорт многого требует, но ещё больше отдаёт. Эффект от занятий спортом и связанной с ним соревновательной деятельностью представлен на рис. 1.4.

Как видно из рис. 1.4, воздействие спортивной деятельности на человека – это не только укрепление здоровья, но и развитие интеллекта.

Спорт – серьёзное дело, которому посвящают всего себя, без остатка. Приходится пахать на тренировках до кровавых кругов в глазах, месяцами не видеть родных и близких, узнавать о рождении собственного ребёнка по телефону. Скитаешься по гостиницам и аэропортам и т. д. – таков большой спорт.

Большой спорт – это большие результаты, большая психическая и физическая нагрузка, большая ответственность, что по плечу не каждому. Как заметил заслуженный тренер СССР В. Киркоров (г. Краснодар), большой спортсмен – большие претензии, это значит – большие заботы.

Спорт развивает те качества человека, которые делают его более гуманным и укрепляют уверенность в себе. Спорт – не просто физическая одарённость: он требует тонкости ума, трудолюбия, наблюдательности, интуиции, способности быстро принимать решения.

Замечательной особенностью спорта, во-первых, является обязательное присутствие факта соревнования, соперничества, конкуренции. Это обуславливает соответствующие возможностям спортивные результаты, подготовку к данному результату (выполнение тренировочной нагрузки, рациональный режим, гигиена и т. п.).

Во-вторых, и это главное, в спорте решается масса серьёзных задач: укрепление здоровья, физическое совершенствование, идейное, умственное, нравственное, эстетическое воспитание и пр. Поэтому спорт выступает, как наиболее эффективное средство физического воспитания, действенный метод подготовки к трудовой, патриотической деятельности, укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития личности.

Каждый человек по природе спортсмен, он хочет соревноваться, хочет в своём деле быть выше других, иначе – откуда взяться прогрессу.

Ценности, средством достижения которых служит спорт, представлены на рис. 1.5.

Исследователь Н. Дементьев пишет: «Спорт соткан из творчества, он направлен на созидание. Занимаясь спортом, человек ставит перед собой задачу достижения высоких результатов» [55]. Всё необходимое для выполнения этой задачи отражено на рис. 1.6.

Стратегия в спорте – это наука в области спортивного искусства, охватывающая вопросы теории и практики подготовки спортсменов к соревнованиям высшего уровня.

Тактика – это искусство ведения боя, то есть совокупность средств и приёмов для достижения поставленной цели.

Знаменитый марафонец, чемпион СССР, мира и Олимпийских игр Владимир Куц считал, что спорт тем и велик, когда соперники на беговой дорожке, загнавшие себя до полуобморочного состояния, после финала обнимают друг друга.

Занятия спортом – такое же искусство, как музыка, поэзия или танец. Спорт как искусство есть область, где проявляется творческая личность.

Герои спорта, реальные и книжные, служат примером для подражания в своём обществе.

«Язык» спортивного зрелища понятен зрителю независимо от возраста, пола, образования, классовой, национальной, гражданской или идеологической принадлежности. Любая публика способна воспринимать и сопереживать элементам, действиям, движениям спортсменов.

Сегодня существует более ста видов спорта, 53 из них – олимпийские. Это виды, представленные практически на всех континентах планеты.

Спорт принято подразделять на массовый и спорт высших достижений. В сентябре 1935 года в Москву приехал чемпион Мира по боксу среди профессионалов француз Марсель Тиль. Ознакомившись с нашей методикой тренировки, уточнил, что «каждый боксёр – индивидуалист, а вы заставляете выполнять всех одинаковые упражнения». Ответ был прост и понятен: «Мы за массовость спорта, за здоровье нации, а из массовости всегда появятся сильнейшие».

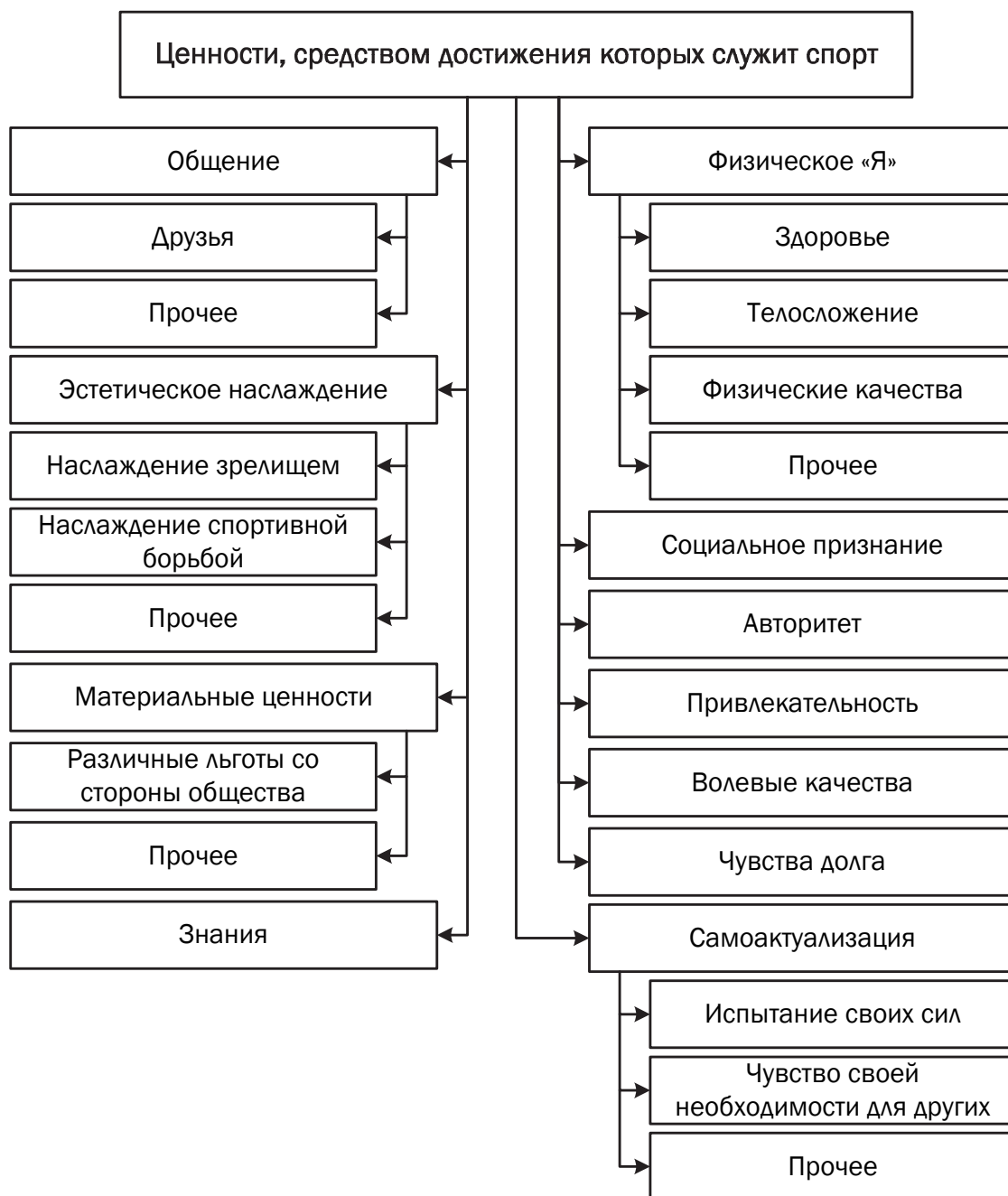


Рис. 1.5

Массовый спорт предлагает занятия отдельными видами спорта или разнообразными упражнениями с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства человека.

Спорт высших достижений основан на организации систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта.



Рис. 1.6

Спорт высших достижений – это пределы функциональных возможностей организма спортсмена, а *высшее спортивное достижение* является показателем, свидетельствующим о максимальных возможностях человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития в мире или в отдельной стране.

Исследования, проведенные В.М. Дьячковым, позволили выделить ведущие двигательные качества спортсменов различных специализаций. Проявления этих качеств и режим деятельности организма в целом дали нам возможность разделить спорт на самостоятельные виды спорта, а также виды физических упражнений (рис. 1.7).

Так, все виды физических упражнений подразделяются на четыре основные группы, которые тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга, повышая работоспособность и физическую выносливость спортсмена.

1.4. Влияние физической, духовной и социальной активности на развитие человека в современных условиях

Важнейшей задачей общества на современном этапе его развития является повышение роли человеческого фактора в социально-экономическом развитии общества, выражающееся в подъеме инициативы и творчества масс, формировании и утверждении активной жизненной позиции во всех областях хозяйственной и культурной деятельности.

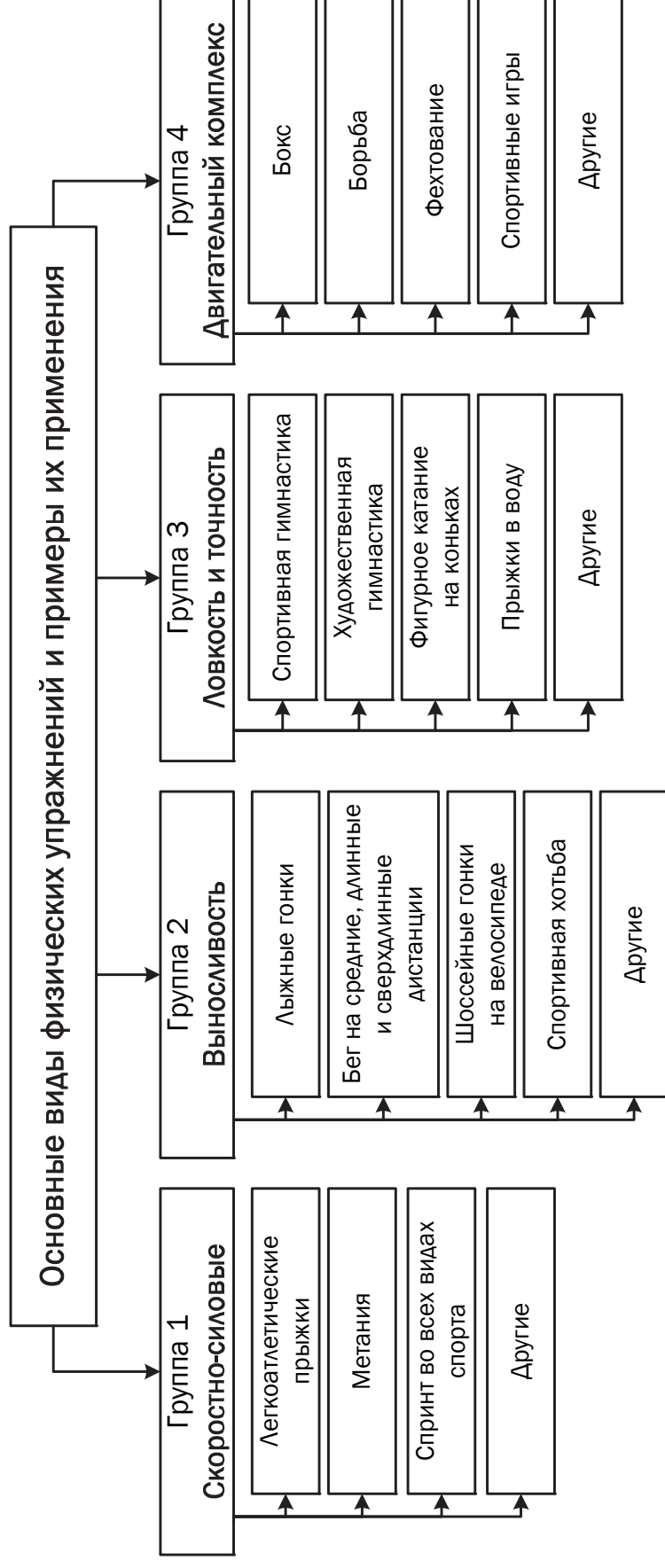


Рис. 1.7



Рис. 1.8

Повышение роли человеческого фактора определено для государства проблемой оздоровления населения, поэтому здоровье, как и сама жизнь индивида, является единственной ценностью для самого государства. Тысячелетиями народы озадачены поиском решения проблемы своего оздоровления. Одним из наиболее эффективных подходов оказалась активная деятельность человека.

Физическое состояние людей зависит от многих факторов как естественных, так и социально обусловленных (рис. 1.8).

Физическую активность человека следует считать одним из важнейших условий здорового образа жизни, мощным средством воспитания здорового духа и нетерпимости к антикультурным, антиобщественным явлениям.

Рассмотрим содержание каждого фактора, влияющего на физическое состояние людей.

Естественные факторы:

- *наследственность* – это свойство организма повторять от поколения к поколению сходные природные признаки, а также индивидуальные особенности развития в целом;
- *климатические условия* – состояние воздуха данной местности, относительно жары, стужи, сухости, сырости, длительности времён года. Они зависят от широты места, близости моря, материков, от высоты местности, от гор, лесов, вод, болот и др.;
- прочие.

Социальнообусловленные факторы:

- *условия жизни* – обстановка, в которой проживает человек; состоят из природных и жизненных условий (нормальные условия жизни, быта);
- *производственная деятельность человека* – плодотворность, эффективность конкретного труда, зависящая от знаний, опыта и навыков;
- другие.

Естественные и социально обусловленные факторы оказывают влияние на телосложение, состояние тела и здоровья, уровень развития двигательных качеств, интеллект и т. д.

Под физической активностью человека понимается деятельность индивидуума, направленная на достижение физической кондиции (норма, которой должна соответствовать физическая активность человека), необходимой и достаточной для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и подготовленности.

Выдающийся советский физиолог Н.А. Берштейн [9] писал, что движения «живут и развиваются», и «жизнь» движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма – от клетки до коры головного мозга.

Сам по себе процесс индивидуального развития движений «запускается» на чисто биологической основе безусловно рефлекторных реакций, появляющихся как в антенатальном (совокупность лечебно-профилактических мер, направленных на создание нормальных условий развития человека), так и в постнатальном периодах (начальный период развития человека после рождения).

Физическая активность человека в конечном счёте направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Основу тренировочного эффекта, его механизма определяет фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации, развитию на основе приспособления к внешним воздействиям. Это свойство является главным в обеспечении жизнеспособности организмов, их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся воздействиях различных факторов внешней среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма.

П.Ф. Лесгафт считал, что в каждом выполненном нами движении есть такие компоненты, как сила, амплитуда, направление и скорость движения. Представления об этих компонентах, точность их различия в пространстве могут и должны развивать физические упражнения и, стало быть, содействовать тому самому функциональному совершенствованию органов чувств и движений.

Активная мышечная работа вызывает усиление систем организма человека (рис. 1.9).

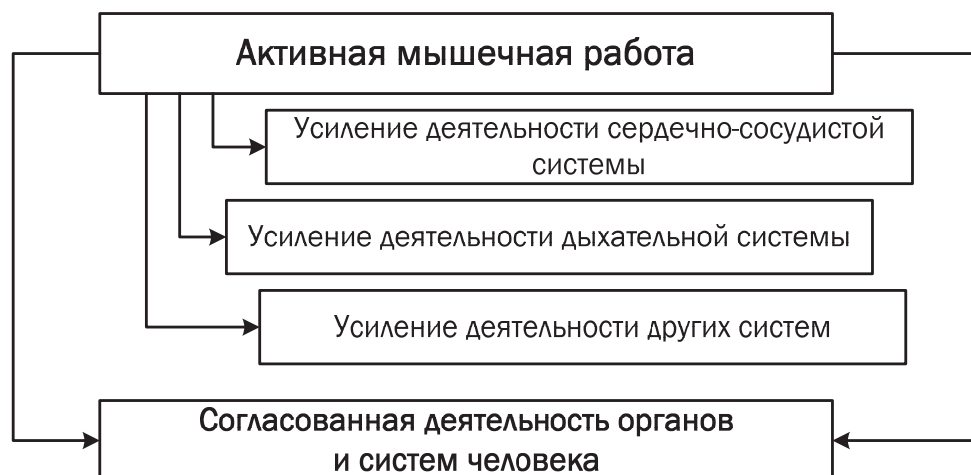


Рис. 1.9

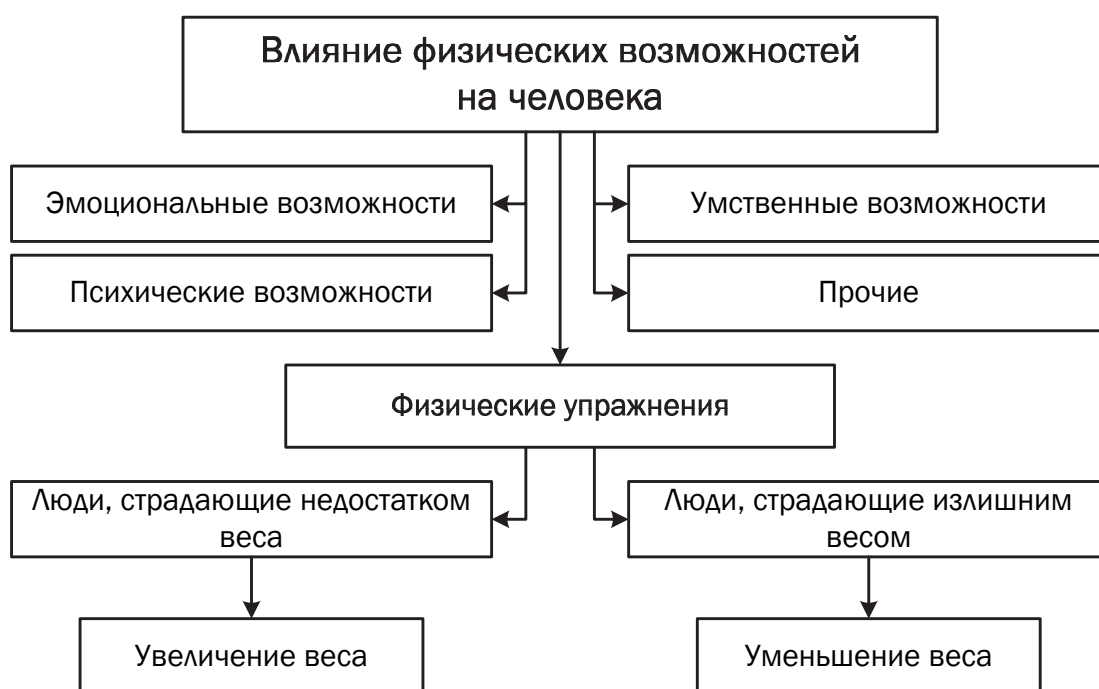


Рис. 1.10

В организме всё взаимосвязано. Воздействуя на одну из его сторон, можно влиять на все остальные. Так, физические упражнения помогают худым поправиться, а толстым похудеть, именно физические возможности более других подчиняются тренировке. Взаимосвязь физических возможностей человека и его способностей представлена на рис. 1.10.

Рассмотрим каждый фактор влияния физических возможностей человека на способности его организма.

Эмоциональные возможности – это реакция человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, которые имеют ярко выраженную

субъективную окраску и охватывают все виды чувствительности и переживаний. Связанны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называются чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными).

Психические возможности – совокупность душевных переживаний как отражение в сознании объективной действительности, душевный склад человека.

Умственные возможности – деятельность ума, сознания человека (умственная работа, умственный труд), то есть умственное действие человека на основе присущих его сознанию норм выводов, во многом совпадающих с правилами и законами логики.

Для людей, имеющих недостаточный или излишний вес, в медицине разработаны рекомендации по его нормализации, основанные на диете и физических упражнениях.

Физическая культура и спорт – это оздоровление организма и повышение физических, нравственных и духовных качеств человека.

Процесс физического воспитания должен начинаться с рождения и продолжаться всю жизнь: в ясельном, детсадовском, школьном возрасте; в среднем или высшем учебных заведениях; в дальнейшей практико-производственной деятельности и даже на заслуженном отдыхе.

В средних и высших учебных заведениях обучение физической культуре и спорту должно проходить с 1-го по 5-й курсы.

Министерство образования и науки может разработать ГОСТы программ по каждому курсу обучения, по всем утверждённым видам специализаций (боксу, борьбе, лёгкой атлетике, гимнастике и др.).

Программы должны содержать в себе:

- лекционный курс;
- практические и семинарские занятия;
- лабораторные работы;
- курсовые работы;
- дипломные проекты (или работы);
- самостоятельные дополнительные занятия для изучения литературных источников, написания рефератов по курсу «Физическая культура и спорт».

На основе этих программ преподаватели могли бы составить курс обучения по своей специализации придерживаясь учебных часов, указанных в стандарте.

Средние и высшие учебные заведения должны комплектовать штаты кафедры высококвалифицированными специалистами, которые не только

успешно будут вести учебные занятия, но и приглашать одарённых студентов участвовать в научно-исследовательских проектах (работах) или занятиях спортивных секций. Это обеспечит достижение высоких научных или спортивных результатов.

Контрольные вопросы

1. Что такое физическая культура и как она влияет на человека?
2. Какие положительные эффекты получает человек от приобщения к физической культуре?
3. Сколько групп спортивных упражнений вы знаете? Приведите примеры.
4. Какие факторы влияют на физическое состояние человека?

Глава 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОКСЕ (ДРУГИХ ЕДИНОБОРСТВАХ)

2.1. Тренировочный процесс в боксе и его совершенствование

Учебно-тренировочная работа с боксёрами – это единый воспитательный процесс, где физическое развитие, техническая и тактическая подготовка неразрывно связаны с воспитанием нравственных и волевых качеств молодого человека.

Тренировочный процесс – это сложная, многосторонняя, многолетняя, многогранная деятельность боксёра, сознательно применяемая для достижения намеченной цели (спортивной формы, спортивного результата и т. д.) за счёт системно построенных на основе разработанных методов упражнений.

Чтобы чётко и грамотно организовать учебно-тренировочный процесс, тренеру необходимо, в первую очередь, знать техническую, тактическую, физическую, моральную и волевою подготовленность не только всей группы в целом, но и каждого её члена. Причём, чем выше коллектив по рангу и по степени подготовленности, тем анализ должен быть глубже и скрупулёзнее.

Тренер должен стремиться совершенствовать у своих воспитанников, прежде всего, двигательные качества, обучать боксёра или помогать ему самому тренироваться так, чтобы на соревнованиях он мог проявить свои максимальные возможности.

Будущий спортивный результат похож на здание. Если под него подведён массивный фундамент, то оно стоит прочно и его можно надстраивать. Работа без чётко поставленной цели, без знания возможностей своих подопечных и учёта последовательного, целенаправленного воздействия разнообразных тренировочных средств не имеет смысла. В боксе основная цель – победа над противником в соревнованиях.

Группы занимающихся боксом формируются по возрасту: юноши среднего возраста (15–16 лет), юноши старшего возраста (17–18 лет), молодёжная группа (19–20 лет), группа взрослых (старше 20 лет). Количество занимающихся в группе должно быть не более 18–20 человек.

Группу боксёров обычно тренируют один, два и более тренеров. Это должен быть коллектив единомышленников, имеющих одинаковые взгляды на методику тренировок, обладающих высокими профессиональными знаниями.

Желательно, чтобы при работе с боксёрами у тренера был подготовленный помощник среди квалифицированных воспитанников.

Бригадный метод работы до минимума сводит срывы тренировочных занятий. Решающими факторами здесь являются профессиональный подход в работе тренеров, благожелательный психологический климат в отношениях боксёров и тренеров, появление новых прогрессивных идей и традиций и т. д.

В проведении тренировочных занятий, особенно специальных, тренеру необходимо постоянно совершенствовать технику и тактику, что позволяет снимать однообразие и монотонность, которые лишают боксёра удовольствия тренироваться и соревноваться, подавляют его волю и желание продолжать работать над собой.

В свободное от проведения занятий время тренер должен заниматься корректировкой техники занимающихся при помощи устной информации, показа, индивидуальной работы и т. д. Особый эффект такой подход даёт во второй половине тренировочного года, когда боксёры уже ощущают значительную суммарную физическую и психическую нагрузку и, как результат, усталость.

Наличие у тренера удобных на все случаи жизни тренировочных планов и записей по проведению тренировочного процесса и предсоревновательной подготовке боксёров является одним из главных компонентов спортивного успеха на предстоящих соревнованиях. Кроме того, тренер должен всегда уметь откорректировать их из-за изменений тренировочных ситуаций.

Необходимость наличия тренировочных комплексов вызвана, в первую очередь, тем, что ведущий тренер может отсутствовать на занятиях по причинам болезни, занятости общественными делами или выездами на соревнования в качестве тренера-секунданта, судьи и т. п. Имеющиеся планы – записи заданий занятий позволяют помощникам выдерживать объём и интенсивность, а также основное направление тренировочного процесса группы занимающихся.

Комплексы тренировочных занятий представляют собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. В них чётко распланированы средства и методы решения задач во времени для достижения поставленной цели.

В настоящее время развитие бокса во всём мире и рост спортивной конкуренции дали мощный толчок творческому поиску тренеров и боксёров, породили огромное количество свежих и оригинальных идей во всех звеньях системы спортивной подготовки.

Вопросам построения тренировки в боксе уделяется всё большее внимание. Это не случайно, поскольку от умения выстроить занятие во многом зависит уровень мастерства боксёров и их спортивный результат.

Использование экспериментальных элементов делают тренировку увлекательным и творческим процессом.

Изобретайте намеренно. Тренировочный процесс не терпит шаблонов и единообразия. Это хорошо подметил заслуженный мастер спорта по футболу В.П. Понедельник, сказав, что одинаковый, расписанный до минут режим дня, одинаковые слова перед каждой игрой – всё это действует угнетающе. А вот умело построенная тренировка способна творить чудеса.

Отличительной чертой тренировочного процесса является непрерывное совершенствование системы подготовки боксёров, постоянный поиск и уточнение подходов. Тренеры периодически дают рекомендации, основанные на практическом опыте, которые должны проверяться специальными исследованиями. Одно из главных направлений на сегодняшний день – совершенствование и управление многолетней подготовкой боксёров. В научно-практической литературе выделены четыре основных типа подготовки боксеров (рис. 2.1).

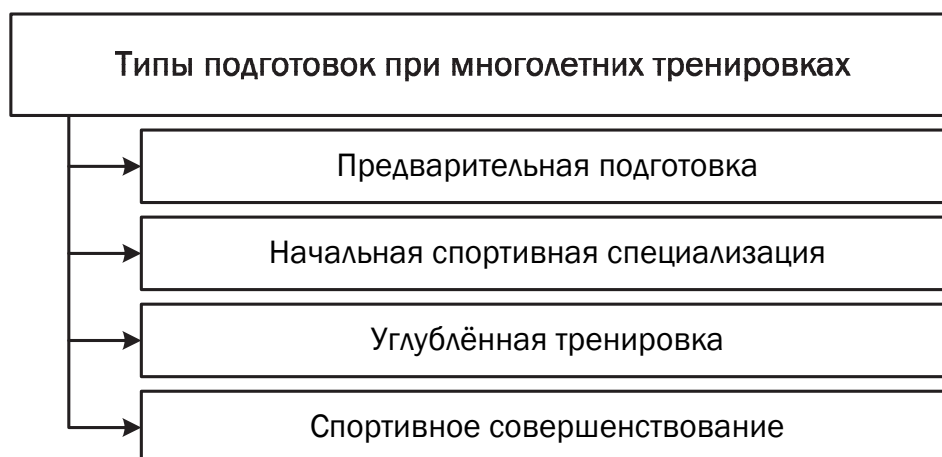


Рис. 2.1

Экспериментальный поиск тренера и боксёра идёт в основном в двух направлениях (рис. 2.2).

Предварительная подготовка проходит в возрасте от 10 до 13 лет. Основными задачами являются: укрепление здоровья, физическое развитие, навыки правильного выполнения физических упражнений, а также интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Начальная спортивная специализация охватывает возраст от 13 до 15 лет. Задачи на тренировках ставятся следующим образом: продолжается всестороннее развитие физических качеств, работа над недостатками физической подготовки, развитие интереса избранного вида спорта, закрепление навыков.