

Спортивно-воспитательная работа юных боксеров

Щипицын Владимир Васильевич,

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

Юношеские годы – период во многом определяющий то, как сложится характер человека, а, значит, его жизнь. Важно воспитать и здоровый дух, и здоровое тело. Бокс, пожалуй, наиболее подходящий вид спорта для достижения этих целей.

Бокс - мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств для всестороннего физического воспитания детей. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Бокс формирует - уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы ребенку в начале его творческого пути становления как человека.

Занятия боксом для детей выстраиваются по методике, учитывающей особенности растущего организма. И не только организма, но и психологии подросткового возраста. Все эти моменты грамотный педагог, безусловно, учитывает в своей работе.

Это, по сути, центр бокса для детей, работа которого выстраивается так, чтобы ребятам было максимально интересно. И не только всему коллективу в целом, но и каждому ребенку в отдельности. При этом педагог не выделяет кого-то, пусть и более способного, чем остальные. Нет любимчиков, нет фаворитов. Все равны! Это именно тот принцип боксерского братства, который характеризует этот благородный вид спорта, воспитывая лучшие нравственные

черты. То есть, приведя ребенка в бокс, родители уверены: он в хорошей команде у профессионального наставника, для которого нет «чужих» детей.

Основой своей профессиональной деятельности, считаю воспитание спортивного резерва, готового успешно выступать на соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней.

Цель профессиональной деятельности: выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной достойно выступать на соревнованиях.

Основная масса боксеров начинала заниматься этим видом спорта с юношеского возраста. Многие из выдающихся боксеров в 19-20 лет были уже зрелыми мастерами и с успехом выступали на первенствах СССР, Европы, мира, олимпийских играх. Опыт показывает, что спортивное воспитание с юного возраста дает хорошие результаты не только в отношении спортивных достижений. Большое количество ребят проходят курс обучения боксу, осваивают технику и тактику, разносторонне физически развиваются, получают навыки и соблюдение режима, вырабатывают трудолюбие, дисциплинированность, силу воли, самостоятельность, т.е. качества, необходимые будущему строителю коммунистического общества.

Бокс - это не только способ заработка денег и средство самозащиты. Многие знаменитости и известные люди занимались боксом, для общего физического развития. Итак, список звёзд, которые занимались боксом, или до сих пор занимаются.

✓ Артур Конан Дойл, знаменитый английский писатель. Автор множества произведений, самым популярным из которых является детектив о "Шерлоке Холмсе". Дойл брал уроки бокса на дому. Он так увлёкся этим видом спорта, что даже участвовал в неофициальных турнирах среди любителей.

✓ Виталий Соломин, известный российский актёр, так или иначе связанный с произведениями Артура Конан Дойла. Виталий играл роль доктора Ватсона в

знаменитом советском сериале. В юности Соломин посещал секцию бокса и добился 1 юношеского разряда.

✓ Валентин Лавров, советский литературовед и писатель. Автор более 60 произведений. Валентин серьёзно занимался боксом. Он провёл на любительском ринге около 100 боёв.

✓ Александр Пороховщиков, народный артист Российской Федерации. Снялся более чем в 100 различных фильмах и сериалах. В детстве занимался боксом. Провёл около 20 боёв на любительском ринге и имел 2 взрослый разряд.

✓ Леонид Енгибаров, известный армянский клоун и писатель. Выступал за молодёжную сборную Москвы по боксу. Является бронзовым призёром Московской области. Имел 1 взрослый разряд.

✓ Александр Дейнека, знаменитый советский живописец, педагог, и профессор. Дейнека брал уроки бокса на дому на протяжении нескольких лет.

✓ Жан Поль Бельмондо, известный французский актёр. В юности выиграл чемпионат Парижа среди боксёров-любителей. На ринге провёл около 30 боёв.

✓ Жерар Депардьё. Ещё одна знаменитость из Франции. В юности занимался боксом на военной базе. Выступал на любительском уровне. Достижений не имел, но регулярно поддерживал физическую форму занятиями боксом, будучи известным актёром.

✓ Юрий Алексеевич Гагарин. Легендарный советский космонавт. Юрий занялся боксом уже в зрелом возрасте для развития выносливости и силовых показателей необходимых для полётов.

✓ Джек Лондон, знаменитый писатель. Автор множества романов, в том числе - "Мексиканец", в котором Лондон рассказал про тяжёлую жизнь боксёра. Джек разбирался в вопросе. Он брал уроки бокса на дому. Занимался он и другими видами спорта, такими как: плавание и фехтование, что в дальнейшем отражалось в его романах.

✓ Александр Сергеевич Пушкин, русский писатель. Александр был небольшого роста и худощавого телосложения. Он выписывал из Англии

учебники по боксу, и интересовался вопросом. Брал уроки бокса на дому, для развития силовых качеств.

✓ Григорий Явлинский, российский политик. В юности занимался боксом и даже стал чемпионом Украины среди юниоров. Имеет 1 взрослый разряд.

✓ Михаил Шуфутинский. Советский эстрадный певец и пианист. В юности занимался боксом около 4 лет.

✓ Сильвестр Сталлоне. Знаменитый «Рокки». Сильвестр не только играл роль боксёра, но и сам разбирался в вопросе, занимаясь боксом на любительском уровне.

✓ Эрнест Хэмингуэй, известный писатель, занимавшийся боксом с ранних лет и до глубокой старости. Имел опыт работы с профессиональными боксёрами. Эти моменты он отразил в своих произведениях.

✓ Эдвард Радзинский, историк и драматург. В юности посещал секцию бокса. В зрелом возрасте переключился на занятия футболом.

✓ Владимир Вдовиченков, известный российский актёр театра и кино. В детстве занимался боксом около 5 лет.

✓ Оскар Уайльд, знаменитый ирландский писатель и поэт. В юности увлекался боксом и даже имел опыт спаррингов с профессиональными боксёрами.

✓ Владимир Высоцкий, известный певец. На протяжении жизни активно поддерживал форму, занимаясь боксом и фехтованием.

✓ Эдриан Пол, знаменитый актёр. В детстве занимался восточными единоборствами. В юности переключился на бокс и провёл около 20 любительских поединков.

✓ Михаил Пореченков, известный российский актёр. Серьёзно занимался боксом и имел звание КМС. В зрелом возрасте поддерживает физическую форму с помощью индивидуальных занятий.

Список знаменитостей и известных людей, занимавшихся боксом достаточно обширный. Многие звёзды мировой сцены утверждали, что занятия

боксом помогали им сменить фокусировку - переключить фокус с основной деятельности, на физическую активность.

В настоящее время в стране боксом занимаются более 230 тыс. человек, около 40% из которых — юноши и подростки от 14 до 18 лет.

Боксеры подразделяются на четыре возрастные группы: младшая юношеская группа (14-15 лет), старшая юношеская группа (16-17), группа юниоров (18-20), группа взрослых (21 год и старше). Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям с юношами старшей группы, а юноши старшей группы — к соревнованиям юниоров.

Увлечение боксом нашей молодежи необходимо широко использовать в целях воспитания всесторонне развитых, преданных Родине, смелых, энергичных и дисциплинированных людей. Преподаватель (тренер) должен умело сочетать учебно-тренировочную и воспитательную работу, формировать у своих учеников понимание бокса как вида спорта, в котором побеждает не грубая сила, а искусство владения техникой и тактикой.

Сложность в обучении и воспитании юношей заключается не только в том, что надо учитывать возрастные особенности (например, с 15 до 17 лет, за два года жизни, происходят большие перемены в строении организма и психологическом состоянии), но и потому, что каждый юноша имеет свои индивидуальные особенности.

Юноша — это человек с большим кругом интересов, мечтатель, романтик, стремящийся к высоким идеалам, благородным поступкам. Поэтому обучение и воспитание нашей молодежи поручается самым опытным, политически грамотным, нравственно и морально выдержанным тренерам, знающим психологию, физиологию, педагогику, людям, достойным подражания.

Психологические особенности подростков и юношей

Многие родители с замиранием сердца ждут так называемого переходного возраста у своих детей. У кого-то этот переход от детства к взрослению проходит совершенно незаметно, для кого-то становится настоящей катастрофой. Еще недавно послушный и спокойный ребенок

вдруг становится «колючим», раздражительным, он то и дело вступает в конфликт сокружающими. Это нередко вызывает непродуманную отрицательную реакцию родителей, учителей. Их ошибка состоит в том, что они пытаются подчинить подростка своей воле, а это только ожесточает, отталкивает его от взрослых. И что самое страшное – ломает растущего человека.

В 11-12 лет появляется интерес к своему внутреннему миру. Подросток анализирует свои переживания, личные черты, поступки. Он объединяет свои представления о своем внешнем виде, уме, способностях, характере, общительности, стиле поведения в единый образ - «Я-реальное». Подросток не только ищет ответ на вопрос, «Какой Я?», но и мечтает о том, каким хочет быть, создает свой образ в будущем - «Я - идеальное».

К 15 годам формируется «Я - концепция»: совокупность «Я - реального» и «Я - идеального», то есть система внутренне согласованных представлений о себе. При высоком уровне притязаний подростка и недостаточном осознании своих возможностей (при разрыве «Я - реального» и «Я - идеального») появляются неуверенность в себе. Внешним проявлением неуверенности в себе является обидчивость, упрямство, агрессивность подростка. Если «Я - идеальное» подростку представляется достижимым, то у него появляется потребность в самовоспитании, в разработке программы самосовершенствования.

Взрослеющий ребенок стремится к независимости, самостоятельности, часто противится активному участию родителей в его жизни. Любовь к ребенку, тревога за его жизнь и благополучие часто толкают взрослых к вмешательству в жизненное пространство ребенка. Невозможно, да и ненужно брать под контроль всю его жизнь. Воспитание ответственности за последствия своих поступков поможет снять конфликты, вызванные контролем и опекой родителей, стать реальным воплощением задачи родительской любви - помочь взрослому ребенку в достижении независимости и его взрослению.

В разбираемом нами возрасте эти качества только формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые юные боксеры мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками. Другие ограничены в своих действиях, ведут бой однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время боя, слабо реагируют на советы и замечания тренера, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями.

Подростки постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в бою поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.

Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни юноши-боксеры лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Образные представления в этом возрасте очень сильно влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя на ринге бой хорошего боксера, молодые боксеры вспоминают его действия и стараются их повторить. Не у всех подростков и юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других — яркие, но малоустойчивые, у третьих — и смутные и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.

Подростки и юноши отличаются большим воображением и могут представить будущий бой. Вот почему важно, чтобы тренер хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с боксерами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие боксеры, просмотры кинофильмов. Чем ярче и красочней представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании — творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт боев юного боксера, тем больше материал, которым располагает его воображение.

В период полового созревания общая память несколько понижается, но зрительная и моторная значительно выше, чем у взрослых, так как дети и подростки запоминают образно. Сознательная, волевая память появляется к 17-18 годам.

Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой. Некоторые подростки хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.

Чем богаче накопленные знания и умения боксера, тем быстрее и точнее запоминаются комплексные действия. Чем больше проявляется интерес к новому в боксе, тем продуктивней и качественней будет развиваться память. Поэтому юноши часто поражают быстротой запоминания движений, если они соответствуют их желаниям и интересам.

Искусство педагога заключается в том, чтобы как можно раньше определить способности юного боксера, выяснить его индивидуальные особенности в овладении техникой и тактикой отдельных действий, возможно, выделить его из общей группы и учить более сложному материалу, больше давать самостоятельности и творческого подхода к росту мастерства.

Для развития внимания у боксеров тренер должен: следить за дисциплиной при выполнении заданий; интересно проводить занятия; каждый элемент, будь

он легким или трудным, преподносить с душой, пробуждая к нему интерес; уметь убедить ученика в том, что выполнение задания важно для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства; успехи и ошибки вовремя подмечать и реагировать на них.

У подростков воля развита гораздо меньше, чем у взрослых. При занятиях боксом положительное влияние на воспитание воли имеет не только борьба с соперником, но и строгая дисциплина, спортивный режим, убеждения, аккуратность и активность, чувство уверенности. Учитывая неустойчивость волевых качеств, тренеру не следует предъявлять требования, к которым юные боксеры не готовы. Чрезмерно высокие требования вынуждают перенапрягаться, очень вредны для растущего организма.

Педагог должен как бы дирижировать воспитанием воли. Если он будет часто предлагать ученику партнеров, которые превосходят его своим мастерством, ученик потеряет уверенность в своих силах. Наоборот, постоянные учебные бои с более слабым партнером могут воспитать уверенность, но она может оказаться временной, если на соревнованиях боксер неоднократно потерпит неудачу. Правильно чередующиеся учебные бои с более сильными и более слабыми партнерами помогают воспитывать волю юного боксера.

У каждого человека в процессе работы формируется самооценка ее результатов, которая далеко не всегда соответствует реальным достижениям и возможностям. Одни юноши себя переоценивают, другие недооценивают; как следствие — чувствуют себя уверенно или неуверенно. Тем, кто переоценивает себя, справедливая и объективная оценка педагога покажется несправедливой, что вызовет отрицательное эмоциональное состояние и может нарушить контакт с наставником. Следует влиять на формирование самооценки у юного спортсмена, воспитывать у него правильное отношение к себе.

Анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей

Подростковый возраст (10-11 – 15-16 лет) характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями организма ребенка.

Прежде всего, в подростковом возрасте идет интенсивное нарастание массы и длины тела. Среднее увеличение роста за год у мальчиков доходит до 10 см, ежегодная прибавка в весе составляет соответственно 3-6 кг.

В тоже время физический рост характеризуется неравномерностью изменений различных частей тела. Первыми размеров, характерных для взрослых достигают голова, кисти и стопы. Руки и ноги растут быстрее, чем туловище, развитие которого завершается в последнюю очередь. В связи с этим фигура подростка часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной. Это иногда тяжело переживается подростками и отражается на их психическом состоянии. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17-18 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активной развивать специальную выносливость и силовые качества.

Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается повышением деятельности системы дыхания; учащается пульс — быстрее становится дыхание. Нарушение координации между ними отрицательно сказывается на приспособляемости организма, что надо учитывать при занятиях боксом, где движения и действия ацикличны, величина напряжений меняется.

В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем увеличивается их жизненная емкость. Интенсивность газообмена у детей и подростков значительно больше, чем у взрослых.

Известно, что активность и работоспособность мышц зависит от количества поступающей крови; чем активней мышечная деятельность, тем больше нужно крови для их питания. Поэтому при занятиях боксом, например во время учебного боя с партнером, больше устают юноши, у которых плохо поставлено дыхание, недостаточно тренированы мышцы (наиболее активно работают во время боя мышцы нижних и верхних конечностей), не автоматизированы основные боксерские действия.

Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца; она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.). Растущий организм нуждается в относительно большем количестве кислорода, чем взрослый, поэтому занятия с юношами надо проводить как можно чаще на открытом воздухе.

Немаловажную роль в боксе играет деятельность вестибулярного аппарата, который у юношей уже закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у юношей становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Особенности методики обучения боксеров

Спортивные занятия юных боксеров, в отличие от тренировки взрослых, имеют ряд методических и организационных особенностей.

✓ Учебные занятия с юными боксерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

✓ Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

✓ В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

✓ Надежной основой успеха юных боксеров в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

✓ С возрастом и подготовленностью юных боксеров постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

✓ Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий в центре дополнительного образования.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов,

ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Необходимость при обучении боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки –физической, технической, тактической, психологической –на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие –вспомогательных или сопутствующих.

Таким образом, основы методики обучения в боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки боксера от начинающего до мастера.

Заключение

Спортивно-воспитательная работа, включающаяся в учебный процесс объединений бокса МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» позволяет сделать следующие выводы:

1) Физическая подготовка боксера является сложным многоплановым процессом, который включает в себя много компонентов: техника, тактика, физическая подготовка. Поэтому для подготовки спортсменов необходимо использовать комплексы общеразвивающих упражнений на различных

снарядах, тренажерах и снарядах. Для развития специальной подготовки обучающихся необходимо использовать специально-подготовительные упражнения: упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках. Своеобразие занятий по боксу состоит в том, что они способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

2) В перспективе занятия в объединении бокса позволят добиться обучающимся следующих результатов:

- ✓ формирование ответственного отношения к занятию физической культурой и спортом, готовности и способности к саморазвитию;

- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, форм социальной жизни в группе;

- ✓ развитие морального сознания на основе личного выбора нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

- ✓ формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях;

- ✓ достижение лично значимых спортивных результатов;

- ✓ владение умениями выполнения двигательных действий бокса, активное их использование в соревновательной деятельности;

- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении занятий боксом.

Источники:

1. <http://boxanalitika.ru/blog/znamenitosti-i-izvestnye-lyudi-zanimavshiesya-boksom/>
2. <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava11>
3. <http://spartanecnsk.edusite.ru/sveden/files/99830ec9-075b-4085-ad0b-0b8c422f492f.pdf>