Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Центр детского творчества «Восход»

городского округа Самара

**Методические рекомендации по теме:**

**«Возрастные особенности занимающихся боксом учеников»**

автор-составитель:

педагог ДО Калашников Виктор Иванович

Самара, 2012

**Введение**

 Недооценка тренером возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей юных спортсменов на начальном этапе подготовки может явиться причиной прекращения спортивных занятий и возникновения предпатологических и патологических состояний.

 В своей работе тренеру следует помнить, что возраст, позволяющий допускать школьника к физическим нагрузкам, в большей степени, зависит от вида спорта. К полноценным тренировкам могут быть допущены только абсолютно здоровые дети.

 Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования. Поэтому, средства и методы их решения должны соответствовать возрастным особенностям организма.

 В разных видах спорта снижение возрастной границы начала спортивных занятий объясняется возможностью справляться с нагрузками, обеспечением безопасности, акселерацией с более зрелой психикой и ответственностью в раннем возрасте.

**Возрастные особенности занимающихся учеников**

 За последние годы в России и СНГ 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 жизненных ситуациях.

 В настоящее время занятия по разным видам ударных единоборств нередко начинаются с 6-7- летнего возраста. В связи с отсутствием научно обоснованных официальных программ и соответствующих методических разработок часто бывает, что такие занятия имеют чересчур специализированный характер, не способствуют общему физическому и морально-волевому развитию учеников, приводят к травмам и не позволяют выявить одаренных и перспективных детей, которые могли бы с успехом продолжить тренировку в ДЮСШ.

 В настоящее время при начальном отборе в секцию бокса практически отсутствует отбор, позволяющий ориентировать подростка и его родителей в правильности выбора вида спорта для занятий. Нередко в образовательном учреждении главной задачей становится не отбор подростков, а укомплектование групп. Отсюда и большой отсев, стихийно происходящий в течение года.

 Одним из основных моментов при начальном отборе, который имеет большое значение в становлении спортивного мастерства, является оптимальный возраст начала занятий боксом. Конечно, на начальном этапе отбора и даже после года тренировок выявить будущих боксеров высокого класса невозможно, однако осуществлять диагностику пригодности к занятиям просто необходимо. Минимальный срок допуска новичков к соревнованиям (учитывая высокую травмоопасность этого вида спорта), в течение которого они должны пройти специальное обучение и тренировку, равен 6 месяцам. В.Г. Черный указывает на необходимость проводить c новичками большую работу по профилактике дефектов осанки из-за нахождения юного боксера в вынужденной позе (стойке), что приводит к неравномерному развитию мышц плечевого пояса, спины, груди, уменьшению подвижности позвоночника, к кифозам, сколиозам и др. То же самое относится и к профилактике плоскостопия. При первоначальном отборе для занятий боксом эти моменты нужно учитывать.

 Анализируя изменения Правил соревнований по боксу, Ю.М. Шаненков отмечает непрерывное снижение возрастной границы начала занятий боксом. Так, на момент выпуска его методической разработки занятия в младшей юношеской группе рекомендовались с 12 лет. В настоящее время проведение соревнований по боксу регламентируется правилами, согласно которым младшая юношеская группа участвует в них только с 12 лет; средняя юношеская - с 13-14 лет и старшая юношеская - с 15-16 лет. При этом юноши участвуют в соревнованиях только своей возрастной группы. В младшей группе предварительно проводится тестирование по общей физической, технико-тактической и специальной подготовке по авторской дополнительной общеразвивающей программе «Бокс». При этом специальное обучение и тренировка должны быть продолжительностью не менее 6 месяцев.

 К сожалению, в практике работы по отбору способных юных спортсменов, основное внимание уделяется оценке и выявлению уровня развития двигательных (физических) и функциональных качеств (показателей), а показатели, характеризующие качества психомоторики, в значительной мере игнорируются, хотя доказана их важность для успеха спортсменов в процессе тренировки и выступлений.

**Индивидуальные особенности занимающихся**

 Психомоторные способности – это, прежде всего способности самоконтроля и саморегуляции двигательной активности. К ним относятся различные познавательные (оперативно-мыслительные) процессы и соответствующие умения тонко различать движения по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения), усилий, времени (темпу и ритму), умения отчетливо и адекватно воспринимать и запоминать собственные двигательные действия, создавать новые движения на основе двигательного воображения, анализировать и планировать овладение новыми двигательными действиями, контролировать свои движения и корректировать их в соответствии с изменяющимися условиями их выполнения.

 Мне представляется, что исследование индивидуальных характеристик детей, занимающихся боксом, более способных и перспективных с точки зрения тренера для достижения успехов в боксе, в сравнении с менее способными, оправданно, так как создает ориентиры для отбора к специфической деятельности в этом виде спорта и служит основой для критериев оценки успешности первоначального обучения.

 К числу индивидуальных качеств, практически значимых для успешного выполнения двигательной деятельности в боксе, следует отнести специализированные восприятия времени, пространства (дистанции) и усилий при ударах, внимание, разные виды сенсомоторной реакции, оперативное мышление (в том числе программирование боевых ситуаций и принятие решения), оперативную память. Однако следует иметь в виду, что индивидуальность неразрывно связана с личностью, нервной системой спортсмена и в известной мере - его текущим психическим (эмоциональным) состоянием.

 В связи с этим в процессе создания благоприятных условий развития детей целесообразно изучать некоторые психофизиологические и личностные свойства, тесно связанные с этими качествами, и текущие эмоции, также сильно воздействующие на них. Полученная дополнительная информация необходима для отбора, для определения содержания тренировки, в которой большое место отводится развитию психомоторных качеств, оказывающих воздействие на тесно связанные с ними двигательные действия и движения.

 Уровень показателей перспективных детей служат модельными характеристиками их уровня подготовленности и используются в качестве нормативных при организации отбора в группы подготовки УДО по боксу. При снижении возрастной границы первоначального обучения до 9 - 10 лет обучение детей боксу в условиях школы представляется как первоначальный, предварительный этап их спортивной подготовки и является основой для дальнейшего спортивного совершенствования в УДО.

 По моей оценке, проведенной на основании визуальных наблюдений и обмена мнений с тренерами по боксу, благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями на занятиях по боксу достигаются при соблюдении следующих критериев:

1. заинтересованность и увлеченность занятием боксом;
2. привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
3. укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
4. развитие качеств, необходимых боксеру - быстроты, силы, выносливости, ловкости;
5. изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях;
6. ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по боксу, приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях.

**Заключение**

 Официальная возрастная граница начала занятий боксом по программе психомоторной направленности при соблюдении правил безопасности и принципов искусного боксирования может быть снижена с 11 до 9 - 10 лет. Эффективность подготовки будет выше при наличии предварительного тестирования психомоторных возможностей на раннем этапе занятий по специальной программе с соблюдением принципов искусного бокса, психомоторной направленности подготовки и с учетом общефизических кондиций юных боксеров - младших школьников, что сохраняет оздоровительную направленность первоначального этапа их спортивной подготовки.

 Таким образом, данные наблюдений подчеркивают важность проблемы определения научно обоснованных сроков начала занятий боксом как видом спорта. Эта проблема в равной степени педагогическая, гигиеническая и психологическая, и решать ее нужно совместными усилиями тренеров, администрации школы и медицинскими работниками.

**Список литературы:**

1.Огуренков В.И. Левша в боксе. М.: ФиС, 1959.

2.Батлер Ф. Наследство чемпионов. Ф.Б. и С.Б.Р., М.: 1992.

3.Кливленко В.М. Быстрота в боксе. М.: ФиС, 1996.

4.Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе. М.: ФиС,1966.

5.Булычев. Бокс. М.: ФиС, 1967.

6.Градополов К.В. Бокс. М.: ФиС, 1965.

7.Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировкл боксеров. М.: ФиС,1987.

8.Романенко М.И. Бокс. М.: ФиС, 1974.