

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **Система відбору перспективних боксерів**

Лекція з навчальної дисципліни ТiМОВС-СПВ

для студентів 4 курсу спеціалізації «Бокс»

Підготував доцент Никитенко А. О.

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Характеристика критеріїв відбору в спорті.....	4
2. Моральна сторона відбору.....	5
3. Проблема спортивної обдарованості.....	6
4. Характеристика груп спортивних єдиноборств і критерії визначення спортивної придатності.....	9
5. Стадії і етапи визначення спортивної придатності.....	10
6. Прогнозування спортивних досягнень.....	15
Література.....	16

## Вступ

Прихід людини в спорт починається або з вибору нею певного виду, або відбору її в певну спортивну секцію. І лише після цього починається процес тренування, виховання її в колективі, пристосування до внутрішніх чинників. Надзвичайно важливо, щоб цей перший крок виявився вдалим. А це значить, що прийшовший займатися спортом повинний насамперед одержувати задоволення від занять, від зросту своїх спортивних результатів.

Ще Ф. Бекон у 16 сторіччі говорив, що щасливі ті, чия природа знаходиться в згоді з їхніми заняттями. Отже, перед тим, як людина вибере якійсь рід занять, потрібно дізнатися, до чого схильна її "природа". Спостерігаючи і вимірюючи за допомогою різноманітних тестів наявні можливості людини, відбивають, як правило, сплав вроджених і набутих особливостей, причому, яка частка в цьому сплаві припадає на ті або інші особливості - невідомо. Знати ж це для впевненого прогнозу майбутніх спортивних досягнень необхідно. Положення рятує деякою мірою знання того, які з особливостей людини важко піддаються впливу навколишнього середовища (природному розвитку, тренуванню), а які - легше; які унаслідуються, а яких - немає.

Прогноз, що робиться при орієнтації і відборі, не повинен бути категоричним. Всякий прогноз - ймовірний, тому окремі помилки неминучі. Проте, при науково-обгрунтованому відборі число їх повинно бути зведене до мінімуму. Відбір ж на основі інтуїції тренера часто призводить до помилок.

Відомий радянський тренер Л. М. Сегалович зізнавався, що не побачив боксера у В. Лемешеві, майбутньому олімпійському чемпіоні. Лишив його в секції тільки тому, що в ній тренувалися два інших брата В. Лемешева.

Вибір школярами виду спорту шляхом "спроб і помилок", тобто в розрахунку, де краще получится, хоча і призводить часом до успіху, у цілому мало ефективний і породжує велику текучість у спортивних секціях. Це утрудняє зімкнення колективу, налагодження в ньому виховного процесу, що призводить і до зниження тренувального ефекту.

В кожного досвідченого тренера склалася система пошуку талантів по етапах. Наприклад, у Л. М. Сегаловича вона така: спочатку він шукає обдарованих, а з них - працюючих, а з останніх - здатних вчитися. Його система включає, проте, не тільки етапи відбору, але і критерії. Останні повинні стосуватися, крім рівня розвитку фізичних якостей і морфологічних ознак, також психологічних особливостей людини, роботи її фізіологічних систем. Тому орієнтація й відбір повинні здійснюватися комплексно, з врахуванням багатьох чинників. Ігнорування цього положення також може призвести до помилкових суджень.

В даний час є виражений відхил спортивних практиків здійснювати відбір тільки за морфологічними ознаками і педагогічними критеріями (фізичними якостями). Психологічні і фізіологічні критерії, як правило, не враховуються можливо із тієї причини, що вони ще не розроблені належною мірою і не подані в систематизованому вигляді.

## 2. Характеристика критеріїв відбору в спорті

## ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ОРІЄНТАЦІЇ І ВІДБОРУ.

Ведучими психологічними критеріями орієнтації і відбору є здібності і мотиви.

Здібності як наукове поняття введене старогрецьким філософом Платоном ще в 4 сторіччі до н.е.

Б. Теплов, К. Платонов. В. Крутецький розуміють здібності як:

- 1) під здібностями розуміють індивідуальні особливості, що відрізняє одну людину від іншої;
- 2) під здібностями розуміють не всякі індивідуальні особливості, а лише такі, що впливають на успішність діяльності; тому властивості характеру - запальність, чесність, справедливість і ін. не є здібностями;
- 3) знання, вміння і навички, тобто досвід людини, що одержується в процесі життя, не входять у структуру здібностей;
- 4) ядро здібностей складають задатки, тобто вроджені особливості людини.

Здатність - це функція, оповита різними для кожного індивіда задатками, які надають своєрідну окраску проявці функцій. Якщо забрати стержень – функцію, залишаться задатки, яким не буде через що проявити себе, тобто здатність щезне. Теж саме станеться, якщо прибрати задатки: усі люди стануть однаково спроможними, це поняття загубить зміст. Задатки - будь-які вроджені функціональні особливості людини (біохімічні, вегетативні, рухові, сенсорні, інтелектуальні), проявляючи себе на різноманітних по складності рівнях функціонування обумовлюють різницю у можливостях людей.

Б. А. Вяткіним показано, що спортивні досягнення в ситуації психічної напруги залежать від властивостей темпераменту, тому їх доцільно враховувати при відборі й орієнтації в різноманітні види спорту. Наприклад, обстеження декількох сотень спортсменів, представників різноманітних видів спорту, показало, що в парашутистів, стрибунів у воду дуже рідко зустрічаються люди з високою тривожністю. Люди з високою тривожністю або не йдуть у ці секції, або швидко ідуть із них. В цей же час, за даними Р. Зюкової, для займаючихся художньою гімнастикою висока тривожність може грати позитивну роль, тому що дозволяє більш точно відтворювати і швидкий, і повільний темп.

Вочевидь, і власні особливості впливають на ефективність діяльності і вибір того або іншого виду спорту. Наприклад, в роботі Ф. Березіна і Р. Рожанець показано, що ігрові види спорту вибирають особи з високою активністю, оптимізмом, життєрадісністю, надлишком енергії і свідомістю власних можливостей; художню гімнастику, акробатику, кінний спорт вибирають особи зі спрагою визнання, схильністю до деякої театральності в поведженні, із багатою уявою, із жвавістю і виразністю емоційних реакцій.

## БІОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ОРІЄНТАЦІЇ І ВІДБОРУ:

Морфологічні, фізіологічні чинники орієнтації і відбору, врахування біологічного віку, прогностичність показників, моральна сторона відбору.

## МОРФОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ОРІЄНТАЦІЇ І ВІДБОРУ.

Необхідність врахування морфологічних ознак людини при орієнтації і відборі визначають два моменти:

- морфологічні особливості впливають на спортивні результати (як прямо, тобто через ваго-ростові дані, так і через прояв рухових якостей, тобто побічно);
- морфологічні особливості генетично обумовлені, тобто є стійкими ознаками людської конституції. Тому виправдана орієнтація педагогів на особливості статури.

### ФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОРІЄНТАЦІЇ І ВІДБОРУ.

Важливим показником вроджених аеробних особливостей організму є рівень МПК.

По даним скандинавських вчених, максимальне споживання кисню, обумовлене в новачків, є гарним прогностичним показником для видів спорту, де виявляється витривалість. Обґрунтування цьому вони бачать у тому, що приріст МПК у результаті тренувань складає 20-30% і не може ліквідувати різницю між рівнем МПК у видатних спортсменів і спортсменів середнього рівня та майстерності. На прогностичну значимість МПК вказує і В. В. Михайлов. Показники периферичного кровообігу - орієнтація показників витривалості.

Спроможність терпіти недостаток кисню за даними А. Гандельсмана й В. Волкова, спроможність терпіти значні гіпоксемічні (недостаток кисню) і гіперкапністичні) надлишок вуглекислого газу зрушення, свідчить про схильність до тривалої роботи. З віком підвищується міра спадкових впливів для життєвої ємкості легень (ЖЕЛ), що пояснюють залежністю - ЖЕЛ від розмірів грудної клітки, спадкова обумовленість яких із віком збільшується. Необхідність обліку біологічного віку при орієнтації і відборі.

На відміну від паспортного віку, що вимірюється роками з моменту народження людини, біологічний вік визначається темпами статевого дозрівання. Статеве дозрівання починається в різних дітей у різний час: в одних (акселератів) у 10-11 років, в інших (ретардантів) у 15-16 років. У школярів із сільської місцевості статеве дозрівання настає пізніше, ніж у міських.

Знання біологічного віку при орієнтації і відборі необхідне у зв'язку з тим, що темпи статевого дозрівання визначають рівень фізичного розвитку.

### 3. Моральна сторона відбору

Оскільки відбір у види спорту - це система заходів, спрямованих на пошук і притягнення до занять конкретним видом спорту обдарованих людей із метою одержання в майбутньому високого спортивного результату, немає можливості задовольнити бажання кожного що займається займатися тим або іншим видом спорту. В цьому істотна відмінність відбору від орієнтації, що направлена на вибір людиною виду спортивної діяльності з урахуванням її інтересів, схильностей і здібностей, яка покликана забезпечити задоволення заняттями даним видом спорту не тільки від досягнення конкретного спортивного результату, але і від самого процесу занять цим видом спорту.

Щоб розібратися у тому, чи правильний із морально-правової сторони відбір у різноманітні види спорту, необхідно врахувати ряд моментів:

1. Добір повинний стосуватися лише тих ланок в системі фізичного виховання у яких головним напрямком роботи є підготування висококваліфікованих

спортсменів. Це означає, що відбір не повинний стосуватися масового спорту.

2. При відборі потрібно виходити не стільки з бажання кожного, скільки з доцільності занять даним видом спорту конкретною особою.

3. Відбір потенційно виконує і гуманістичну функцію: недієздатна людина, що прагне досягти в обраному виді спорту високих спортивних досягнень, буде відчувати почуття незадоволеності через повільний ріст своїх спортивних результатів.

Отже, розумно організований відбір, проведений на науковій основі і з об'єктивним вивченням особистості, в остаточному підсумку повинний виконувати гуманну функцію - попереджати людину від чекаючого її при неправильному виборі діяльності розчарування.

Саме так і вважають головні тренери. У інтерв'ю заслужений тренер СРСР Л. Сегалович сказав, що його пошук починається, як це сумно, з відсіву. "Неймовірно важко знайти в собі сили сказати хлопчиську, що він не придатний для занять боксом, що він не підходить не для спорту взагалі. А в залі штанги його, може бути, чекають - не дочекаються".

Але для того, щоб не змушувати молоду людину ходити з однієї секції в іншу в пошуках свого покликання, тренери будь-якого виду спорту повинні займатися не тільки відбором, але й орієнтацією, тобто радити, де можна себе проявити.

#### **4. Проблема спортивної обдарованості**

Вже хрестоматійним стало уявлення про те, що видатне спортивне досягнення - це результат складної взаємодії спадкових факторів і впливу зовнішнього середовища. Дискусійним зазвичай являється питання про співвідношення цих необхідних складових спортивних успіхів. Один віддає перевагу зовнішнім факторам: праці, вихованню, тренуванню, інші спадковим здібностям, таланту. Так, заслужений майстер спорту, чемпіон олімпійських ігор, відомий тренер В. Чукарін писав: "Я і зараз переконаний, що будь-який нормально розвитий у фізичному відношенні підліток має шанс стати знаменитим спортсменом".

А думка тренера А. Тарасова протилежна: "Це саме і рекомендується мені найбільш складним моментом у тренерській роботі - спроба вгадати наявність таланту і почати міри для створення такої обстановки, таких умов, при яких він міг би швидко вирости і сформуватися у великого майстра". Специфіка спортивної обдарованості проявляється в тому, що розвиток рухливих можливостей сильно обмежені в часі, а можливості компенсації обмежені. На відміну від математики чи музики, накопичений досвід не має у більшості видів спорту визначального значення.

В психології під здібностями розуміють психофізіологічні властивості людини, що визначають успішність виконання тієї або іншої діяльності майстерності.

1. Фізична підготовка. Цей критерій застосовується на первинному і перспективному етапах відбору, коли остаточно вирішується питання про спортивну придатність юних спортсменів, а також на всіх рівнях 2 стадії відбору.

2. Психофізіологічні особливості окремих функцій і властивостей особистості спортсмена. Ці дані використовуються в основному на 3 (передолімпійському) етапі другої стадії відбору.

3. Якість і швидкість засвоєння учбової програми. Ці показники застосовуються на 1 і 2 етапах першої стадії відбору.

4. Рівень техніко-тактичної підготовленості, показники враховуються в основному при відборі в збірні команди для участі в змаганнях різноманітного рангу.

5. Спортивний результат, динаміка розвитку спортивної форми, досвід участі в змаганнях, змагальна надійність. Ці показники використовуються на всіх рівнях 2 стадії відбору.

Визначення спортивної придатності в спортивних єдиноборствах здійснюється комплексно, на основі педагогічних, лікувально-фізіологічних, психологічних і інших методів спостереження. Так, педагогічне спостереження за поведінням, особливістю витривалості тренувальних і змагальних навантажень, якістю і швидкістю освоєння навчальної програми, особливістю прояву основних вольових якостей і інших показників враховуються на всіх етапах і стадіях відбору.

Контрольні іспити (тестування) із метою оцінки рівня розвитку і прояви різноманітних якостей спортсменів застосовуються на всіх етапах визначення спортивної придатності. Огляди-конкурси використовуються тільки на початку другого етапу першої стадії визначення спортивної придатності. Контрольні приміряння і змагання застосовуються в основному на 2 стадії визначення спортивної придатності і частково на етапі перспективного відбору.

Педагогічні критерії відбору характеризують рівні розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовки, спортивно-технічної майстерності, темпи росту спортивних досягнень, моторну навчальність, здатність спортсменів до ефективного рішення рухових задач в умовах напруженої боротьби.

Медико-біологічні критерії відбору характеризують стан здоров'я спортсмена, його біологічний вік, морфофункціональні ознаки, стан функціональних і сенсорних систем організму, індивідуальні особливості вищої нервової діяльності спортсменів.

Психологічні критерії відбору включають показники, що свідчать про можливість удосконалення різноманітних психічних якостей у залежності від вимог виду спорту, ступеня розвитку вольових якостей, особливості характеру, темпераменту.

Розрізняють загальні і спеціальні можливості. Загальні проявляються в багатьох сферах діяльності людини. Спеціальні можливості визначають успіх у визначеному виді діяльності.

Комплекс фізичних і психічних якостей, що складають спортивні можливості, не однаковий у боксерів. Кожний спроможний боксер характеризується специфічним "набором що складаються" успіху, причому ці складові змінюються в ході спортивного удосконалювання. Одного і того результату можна досягти, використовуючи механізми компенсації можливостей.

Можливості не є вродженими, а формуються в процесі розвитку. Вродженими можуть бути лише анатомо-фізіологічні особливості, тобто задатки, що лежать в основі розвитку можливостей. До таких задатків відносяться особливості вищої нервової діяльності, будова тіла, властивості нервово - м'язового апарату та ін.

Якщо в людини відсутні задатки або вони недостатні, то відповідні

психофізіологічні властивості людини, можуть не розвинути. Признаючи значення анатома-фізіологічних особливостей-задатків у формуванні можливостей, не варто думати, що задатки визначають розвиток можливостей. Неспроможне представлення і про всесильність виховання, навчання в нормуванні можливостей. Противники цих поглядів стверджують, що дитина при народженні - це "чиста дошка", що всі люди народжуються однаковими. Тому в кожного можна розвинути талант. Все мов, залежить від методики навчання, майстерності педагога. Пробні думки фактично заперечують індивідуальні психофізіологічні особливості дітей, оприділяючи успішність навчання.

Проблема особливостей - це проблема індивідуальних відмінностей між людьми. Фізіологічною основою індивідуальних відмінностей являється вчення І. П. Павлова про властивості і типи нервової системи. Причому розвиток цих психічних властивостей визначається не тільки їх фізіологічною основою, але перш за все умовами життя. У людини ці умови мають загальний характер. Розрізняють властивості, нервової системи: сила процесів збудження і гальмування, їх рівновага і рухливість.

Здібності формуватись нерівномірно. Наблюдаються періоди прискореного і сповільненого розвитку здібностей. Це відображає різницю в темпах зближення до зрілості. Не рідко помічається ранній прояв спортивних можливостей, але зустрічаються і діти з повільними темпами формування здібностей. Інколи такий шлях розвитку є набагато перспективнішим, так як повільне піднесення забезпечує більш плавний перехід до зрілості. Відсутність ранніх високих досягнень ще не означає, що великі можливості не проявляться надалі.

Слід враховувати рівень розвитку можливостей.

Умовно розрізняють 3 рівня розвитку можливостей:

1. Самі загальні можливості скоріше не можливості, а самі загальні умови, які потрібно для успішного здійснення будь-якої спортивної діяльності. До них можна віднести гарне здоров'я, нормальний фізичний розвиток, трудолюбивість, наполегливість, роботоздібність, інтереси, схильності і т. п.

2. Загальні елементи спортивних можливостей: швидке освоєння спортивної техніки, вміння адаптуватись до значних м'язових навантажень, високий рівень функціональної підготовки, здатність переборювати втому, успішне відновлення після тренувальних навантажень і т. д.

3. Спеціальні елементи спортивних здібностей: швидкий приріст спортивних результатів, високий рівень розвитку спеціальних якостей, висока мобілізована готовність і стійкість в умовах протистояння з противником і т. д.

В швидко-силових видах спорту важливі точні м'язово-рухові диференціювання, точна просторово - часова орієнтація, "відчуття ритму".

В іграх і єдиноборствах на перший план виступає психологічні якості, в основі яких лежить система процесів, оприділяюча можливість в короткі терміни сприймати виникаючі ситуації, приймати і реалізовувати творчі рішення.

Талановитий боксер - це, як правило, чітко виражена індивідуальність. Тому важко при формуванні спортивних можливостей, щоб навчання не "перекреслило" індивідуальний "почерк" боксера.



Висновки: Проблема обдарованості, а тим більше спортивних здібностей знаходиться в стадії становлення. Це потребує обережного підходу до оцінки природної обдарованості, диктує доцільність усебічного аналізу морфологічних, функціональних і психологічних можливостей боксера. Спортивні можливості визначаються комплексом спадкових і середових факторів. Важно враховувати і те і інше. Розвиток здібностей буде найбільш ефективним, якщо акценти педагогічних впливів будуть відповідати найбільш сприятливим змінам, характерним для кожного вікового періоду.

Проблема спортивних здібностей тісно пов'язана з проблемою індивідуальних відмінностей. Важливо також враховувати індивідуальні темпи біологічного дозрівання (біологічний вік).

### **5. Характеристика груп спортивних єдиноборств і критерії визначення спортивної придатності**

В групу спортивних єдиноборств входять боротьба класична і вільна, бокс, фехтування. Вивчення особливостей спортивної діяльності в групі єдиноборств показало, що для цієї групи видів спорту характерні загальні ознаки:

- рух, що виконує боксер у ході спортивного поєдинку, носять в основному швидко-силовий характер;
- виконання більшості техніко-тактичних дій утруднено активним опором суперника і супроводжується підвищеним емоційним порушенням;
- у ході спортивного поєдинку боксер виконує складне сполучення пересувань, нападаючих і захисних дій у строго визначеному ліміті часу. Ліміт часу в групі єдиноборств є одним із важливих умов вибору відповідної техніки і тактики ведення бою і пред'являє підвищені вимоги до рівня розвитку і прояви швидкості відповідних реакцій. а також до мислення, увазі, фізичним і вольовим якостям боксера;
- успіх поєдинку залежить від рівня боксерів правильно і своєчасно оцінити поведіння супротивника, розгадати його задум, наміри (створення вигідних тактичних ситуацій).

Критерії визначення (відбору) спортивної придатності:

1. Морфофункціональні показники. Цей критерій використовується на 2 і 3 етапах відбору, тому що тотальні розміри, пропорції і конституціональні особливості тіла боксера надають істотний вплив на успішність освоєння і вибір техніко-тактичних прийомів.

Так, для виявлення вольових якостей боксерів доцільно давати контрольні завдання (змагальна форма). Показники інтенсивності прояву вольових зусиль займаючихся служить успішне виконання вправ із короткочасною напругою, спортивної працьовитості - здійснення відносно складних вправ, для освоєння яких потрібний тривалий час. Рішучість і сміливість вивчається за допомогою виконання різноманітних вправ в ускладнених умовах.

Соціологічні критерії відбору включають характеристику мотивів, інтересів і запитів: показники, характеризуючий формуючий вплив спорту, сім'ї, колективу. Ефективність відбору багато в чому залежить від сучасного і об'єктивного виявлення

інтересу до занять спорту. Важливе значення має всебічний аналіз причин відсіву боксерів, проявляючих задатки для успішного спортивного піднесення на перших етапах багаторічного тренування.

## 6. Стадії і етапи визначення спортивної придатності

Варто розрізнити 2 стадії визначення спортивної придатності:

1 - відбір для занять обраним видом спорту, а також для подальшого спортивного удосконалювання (спортшколи, центри олімпійського підготування);

2 - відбір боксерів для участі у відповідальних спортивних змаганнях,

**Перша стадія визначення спортивної придатності включає два етапи:**

1 - передбачає первинний відбір для занять обраним видом спорту.

2 (перспективний етап) - відбір і орієнтацію найбільше спроможних спортсменів для поглибленого спеціалізованого тренування в обраному виді спорту.

**Друга стадія визначення спортивної придатності також складається з двох етапів:**

1. (передолімпійський) передбачає комплектування ближнього олімпійського резерву збірних юнацьких і молодіжних команд країни;

2. (олімпійський) - припускає відбір і комплектування збірної команди країни для участі в найбільших міжнародних змаганнях,

Етапи спорт. Підготовки	Стадії відбору	Етапи відбору	Вік, (років)	розряд
Попередньої підготовки	Перша	Первинний	12-14	б/р
Початкової спортивної Спеціалізації		Перспективний	14-17	I юн.
Поглибленого тренування	Друга	Передолімпійський	17-20	Кмс
Спортивної Досконалості		Олімпійський	20 і старше	Мс

**Перший етап відбору (первинний відбір або початковий відбір).** Основними задачами є визначення придатності до спортивного удосконалення шляхом виявлення задатків, що лежать в основі розвитку можливостей, оцінка ступеня рухової активності. Можна погодитися з думкою В. Філіповича та І. Туревського про те, що на даному етапі основною задачею є відбір узагалі моторно-обдарованих боксерів і виявлення їхнього психомоторного статусу.

До спортивних занять залучається можлива кількість обдарованих у спортивному відношенні підлітків. Широко розхвалюється робота з агітації і пропаганди спорту. Доцільно організувати спортивні секції в загальноосвітніх школах, де б під керівництвом тренера спортивної школи проводилися заняття по обраному виду спорту - процесі занять і змагань у плинні навчального року виявляються перспективні учні.

Варто враховувати і відношення сім'ї до систематичних занять спортом. З цією

ціллю тренер повинний проводити бесіди з батьками. Істотно поповнити інформацію про школярів може учитель фізкультури. Важливе значення мають безпосередні бесіди тренера з учнями.

В кінці першого етапу добору проводяться огляди-конкурси контрольні іспити і змагання.

В процесі визначення спортивної придатності контрольні іспити повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не те, що вже вміє робити, скільки те, що він зможе зробити надалі, тобто виявити його можливості до рішення рухових задач, прояву рухової творчості, умінню управляти своїми рухами.

Примітне, що тільки в 8 із 61 виду спорту, рекомендовані програмою для ДЮСШ вік відбору дітей співпадає з фактичним віком початку занять спортом радянських олімпійців останнього десятиліття. У переважній більшості видів спорту вік початку занять спортом сильніших спортсменів на декілька років більше "директивного", що дуже важливо для тренерів і свідчить про необхідність коригування програм, що регламентують роботу ДЮСШ.

Необхідною умовою ефективного відбору є проведення його після обов'язкового курсу навчання основам техніки виду спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння що навчається життєво необхідними руховими навичками, але і дозволяє значно підвищити якість оцінки перспективності, оскільки при відсутності масового навчання легко схибити і прийняти, наприклад, менше обдарованого для даного виду спорту.

На першому етапі відбору варто оцінювати ті якості і можливості, що обумовлюють успіх у спорті вищих досягнень, а ознаки, що мають тимчасовий характер, не приймають до уваги, наприклад, безтямно орієнтуватися на швидкість оволодіння технікою, оскільки це звичайно краще вдається дітям, що опиняються недієздатними до досягнення високих результатів. Марними є неспецифічні для конкретного виду спорту тести фізичної працездатності, часто застосовувані недостатньо досвідченими тренерами. Промова насамперед йде про підтягування у висі, віджиманнях в упорі лежачи, станової і кісткової динамометрії й ін. Показники в цих тестах нестабільні, обумовлені тренуваністю спортсменів, і тому не можуть бути критеріями перспективності.

Не є критерієм перспективності на цьому етапі і спортивний результат, багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження цього питання показали, що спортсмени з найнижчими при початковому тестуванні результатами нерідко йдуть після року занять надавалися серед сильніших і навпаки. Яскравою ілюстрацією малої інформативності на першому етапі відбору спортивного результату є аналіз спортивних біографій переможців спартакіад школярів, всесоюзних спортивних ігор молодіжних, переможців і призерів всесоюзних юнацьких змагань по різноманітних видах спорту, що свідчать про те, що переважна більшість із них "замешкались" на шляху до високих досягнень, а найбільших успіхів домагалися боксери, що на ранніх етапах спортивного удосконалювання нічим не виділялися серед ровесників.

Головним на першому етапі відбору є орієнтація на так називані стабільні, тобто мало змінювані в ході вікового розвитку й у малому ступені залежать від тренуваності. Насамперед це морфологічні ознаки.

Цілком виправдана при відборі на першому етапі оцінка можливостей системи енергозабезпечення організму. Результати багатьох досліджень, проведених з участю близнюків, показали, що такі параметри, як відносні розміри максимального споживання кисню, кисневого боргу, ЖЕЛ, показники, що відбивають стійкість організму до гіпоксії, є достатньо стабільними характеристиками і можуть використовуватися в якості критерію перспективності вже на ранніх етапах спортивного удосконалення.

Важливим моментом є ретельна оцінка стану здоров'я. Адже навіть незначні відхилення в стані здоров'я можуть стати гальмом у спортивному удосконалюванні.

В числі психологічних показників, що необхідно враховувати - бажання будь-що-будь займатися спортом, рішучість і напористість у складних ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань.

Тому що прийшовший у секцію боксу, не має знання і навичок, то проводять тестування для визначення рівня можливостей до оволодіння руховими навичками, а також деяких якостей, головним чином координації, швидкість дії, швидкість реакції, сміливості, рішучості. Варто з'ясувати спонукування до занять боксом і в школі, або успіхи в трудовій діяльності, врахувати вікові особливості.

Для першого етапу відбору можна порекомендувати такі тести:

а) на координацію (спроможність запам'ятовувати рух і точність їх відтворення; вправи зі зміною положення рук стоячи на місці і при ходьбі);

б) на спритність (кидання і ловіння гандбольного м'яча у вправах з одним, двома і трьома партнерами поперемінне, стрибки по мітках, лабіринти із булав, біг із зміною напрямків, стрибки через яму, захист гандбольних воріт);

в) на спритність і сміливість (гра і гандбол і баскетбол; показники - активність, сміливість і рішучість у боротьбі за м'яч, орієнтування при ловінні і киданні м'яча);

г) на витривалість і швидкість/біг 60, 100 і 1000 м).

### **Другий етап відбору (вторинний, перспективний)**

Основною задачею є поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту вимоги успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної підготовленості дозволяє визначити ступінь спортивної обдарованості, придатності для успіху в обраному виді спорту.

Ведучими критеріями прогнозування на даному етапі являються темпи росту фізичних якостей і швидкість нормування рухових навиків (моторне навчання).

Про моторне навчання можна судити за часом, який потрібно займаючому для оволодіння техніки тої або іншої вправи. Темпи формування рухових навиків і розвиток фізичних якостей дозволяють в якійсь мірі передбачити перспективність спортивного удосконалювання займаючихся в майбутньому.

Завдання другого етапу визначення спортивної придатності складається з виявлення ступеня відповідності індивідуальних даних вимогам, що будуть пред'явлені до спортсменів на етапі вищих спортивних досягнень. На цьому етапі необхідно відповісти на питання, чи можна орієнтувати того чи іншого боксера на поглиблену підготовку до вищих спортивних досягнень.

Тривалість другого етапу складає 1,5-2 року. Проводяться педагогічні спостереження, контрольні іспити, змагання, медико-біологічні і психологічні обстеження. В цей період остаточно вирішується питання про спортивну спеціалізацію займаючого.

Для вивчення вольових якостей доцільно пропонувати контрольні завдання, здебільшого в змагальній формі. Показниками інтенсивності проявлення вольових зусиль служить успішне виконання вправ із короткочасною напругою, показниками наполегливості - виконання щодо складних у координаційному відношенні вправ для освоєння яких потрібно тривалий час. Рішучість і сміливість можна визначити за допомогою виконання різноманітних вправ в ускладнених умовах. Цілеспрямованість оцінюється на підставі відношення випробуванням до занять, освоєння спеціальних вправ і т. д. Слід підкреслити необхідність всебічного вивчення особистості боксера, а не окремих його можливостей. Тому оцінювати боксера потрібно на основі різноманітних видів його діяльності (змагання, тренування, обстеження в лабораторних умовах).

Істотною стороною 2 етапу спортивного відбору є всебічний аналіз тренування, що попередньою, визначення того, за рахунок яких зусиль спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу варто віддавати тим, хто досяг щодо високого рівня тренуваності і спортивних результатів за рахунок тренування з малими і середніми об'ємами роботи, невеличкої змагальної практики, різносторонньої технічної підготовки. Досвід результати наукових досліджень свідчать, що саме спортсмени, що пройшли таке підготування, спроможні домогтися в майбутньому бурхливого прогресу.

2 етап відбору проводять після 8-10 місяців занять боксом, коли боксер вже пройшов перший етап навчання, що приблизно відповідає виконанню III розряду по боксу. На цьому етапі найбільше яскраво виражені співвідношення в розвитку техніко-тактичних навичок, фізичних можливостей і психологічних якостей, виявляються індивідуальні особливості боксера.

### **Третій етап відбору (етап спортивної орієнтації; предолімпійський)**

Етап триває ряд років, формуються здібності, що виявляються в конкретній спортивній діяльності. Педагог глибоко і всебічно вивчає кожного учня, на основі чого складається думка про його перспективність і остаточно визначається його вузька спеціалізація. Довготривале і ретельне спостереження за спортсменом збільшує надійність висновку тренера про правельність вибору ним спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні іспити, медико-біологічні, соціологічні і психологічні дослідження з метою визначення ступеня спортивної підготовленості займаючихся.

На цьому етапі відбору провадиться виявлення боксерів, що опанували основами техніки і тактики ведення бою, що брали участь в змаганнях, відчувших радість перемог і горе поразок, що знайшли свій стиль і манеру ведення бою, вмючих дати оцінку своїм бойовим діям. Вимоги від їх спортивної діяльності на цьому етапі відбору значно більш високі. Можна орієнтовно припустити, хто з боксерів у стані домогтися високих спортивних результатів. Боксери, що частіше програють поединки, ніж виграють, повинні лишити заняття боксом так само, як і ті, що недостатньо добре

проводять, занятні дії, пропускають удари.

На цьому етапі слід спостерігати за рівнем розвитку таких якостей, як впевненість, рішучість, стійкість, самоволодіння й ініціативність. Всі ці якості виявляються в умовах бою з різноманітними по майстерності супротивниками. Наприклад, рішучість виявляється в активних діях проти боксера з ім'ям, що має багато перемог, стійкість - в розумних активних діях після отриманого сильного удару або веденні активного бою при значній утомі, і т. д.

Варто всебічно оцінити рівень загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. При цьому увагу варто звернути не тільки на абсолютні показники, але і на той прогрес, який досяг спортсмен у результаті тренівки на попередньому етапі. Перевага віддається тим спортсменам, які зуміли домогтися великих зсувів у рівні спортивної майстерності, важливих функціональних систем при обмеженому використанні самих потужних засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями був досягнутий прогрес у рівні спортивної майстерності, тим більші резерви залишилися для подальшого удосконалення. Тому на даному етапі відбору, як і на попередньому, більше уваги приділяється аналізу тренування на попередньому етапі багаторічної підготовки.

#### **Четвертий етап відбору (олімпійський)**

На цьому етапі відбору продовжується поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється ступінь майстерності спортсменів, на основі чого здійснюються відбір і комплектування збірних команд ДСО, відомств, країни.

Проблема відбору спортсменів може бути - вирішена лише на основі тривалих і чітко організованих комплексних обстежень займаючихся. Правильно обраний комплекс методів дослідження, що припускає вивчення різних сторін особистості спортсмена шляхом педагогічних, лікувально-фізіологічних, психологічних і соціологічних методів, дасть можливість виявити спортивну обдарованість займаючихся спортом.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає спроможність спортсменів переборювати значні тренувальні навантаження, можливість організму спортсмена до ефективного відновлення, виявляє темпи формування рухових навиків, темпи розвитку окремих фізичних якостей.

На четвертому етапі відбору визначають здібності боксерів бути ведучими в складі збірної команди. Це боксери високого класу, претендуючі на призові місця в змаганнях міжнародного масштабу.

Їх майстерність і можливості оцінює тренерська рада разом із комплексною науковою групою, працюючою з збірними командами.

При відборі в збірну команду України до боксерів пред'являють такі вимоги:

1. високий спортивний результат, показаний на змаганнях, що обумовлений спортивною підготовленістю спортсмена і його вольовими якостями;
2. стабільність спортивних результатів, яка визначається специфікою відновлення спортивної форми в умовах мікроперіодів тренування, функціонально збитковою стабільністю, надійною спортивною технікою, тактикою і психологічними особливостями;

3. перспективність спортсмена, що оприділяється віком, спортивним стажем, кількістю перемог і поразок, фізичної і психологічної стійкості під час турнірів.

Відбір на четвертому етапі припускає оцінку великого числа показників, характеризуючих рівень спеціальної підготовки і спортивно-технічної майстерності займаючихся; рівня розвитку фізичних якостей - швидкісно-силових, різних видів виносливості, гнучкості; можливості систем енергозабезпечення, економічності роботи, довершеність техніки. При цьому увага обертається не тільки на абсолютні показники, але і на темпи приросту різноманітних складових спортивної майстерності, що несуть більшу інформативність про можливості атлета, ніж їх абсолютний рівень.

На останньому етапі багаторічного відбору величезну роль одержує оцінка особистостей і психічних якостей спортсмена.

Основними критеріями являються:

- стійкість до стресових змагальних ситуацій;
- спроможність настроюватися на змагальну боротьбу;
- вміння мобілізувати сили на фініші і в умовах гострої конкуренції;
- спроможність демонструвати найвищі результати в самих відповідальних стартах, в оточенні самих сильних суперників.

Керівництво багатьох збірних команд різних країн світу в якості одного з важливих критеріїв їх комплектування до крупніших змагань враховують, чи показує спортсмен найвищі результати в попередніх або фінальних стартах. Причому досить часто, наприклад, не беруть на Олімпійські ігри і чемпіонати світу тих спортсменів, що у попередніх стартах установлюють світові рекорди, а в фіналі не виконують контрольних нормативів.

## **7. Прогнозування спортивних досягнень**

Одним із найбільше важливих аспектів спортивного відбору є прогнозування спортивних здібностей. Надійний прогноз спортивних досягнень повинен передбачувати не тільки імовірну динаміку результатів, але і включати всі більш менш суттєві фактори, визначаючі роль спортивної майстерності.

Складність прогнозування результатів юних спортсменів утворюється ще тому, що ріст спортивних досягнень здійснюється на фоні ще незакінчившихся процесів формування організму. Інакше кажучи, на спортивний результат впливають не тільки навантаження, але і морфологічні, функціональні, психофізіологічні зміни, які відбуваються в процесі індивідуального розвитку.

При прогнозуванні в першу чергу потрібно орієнтуватись на консервативні признаки (які погано піддаються тренуванню), так як іменно вони обмежують ріст спортивної майстерності. Лабільні показники в меншій мірі обмежують спортивну досконалість, тому що під впливом раціонально організованого тренування вони можуть бути значно покращені.

Бокс, як один з видів єдиноборств, пред'являє комплекс своєрідних вимог до спортсменів, які слід враховувати при відборі. На першому етапі відбору вивчення займаючихся здійснюється в неспецифічних умовах, тому що починаючий спортсмен ще не володіє спеціальними руховими навичками і прийомами. На більш пізніх етапах

відбору використовуються спеціальні рухи боксера (удари, захисти, комбінації), а також різноманітні тактичні прийоми.

В кінці першого року навчання в міру освоєння техніки боксу можуть бути використані визначення простої і складної реакції при втіленні ударних рухів, оцінка «відчуття дистанції», рухового темпу, а також здатність розрізняти часові і просторові характеристики бойових прийомів.

Приведений матеріал звісно не вичерпує всіх аспектів проблеми відбору перспективних спортсменів, багато що ще потребує з'ясування. Проте, цілком ясно одне: організаторам спорту слід творчо використовувати передовий досвід практичної роботи і досягнення науки.

### ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. В. Волков, В. Філін. Спортивний відбір. – М., ФіС. –1983. - С. 142- 150.
2. М. Набатнікова. Основи керування підготовкою юних спортсменів. - М., ФіС. – 1982. - С. 86-120.
3. М. Романенко. Бокс. - К., «Вища школа». – 1985.
4. В. Запорожанов. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів. – К., “Здоров'я”. – С. 86.
5. В. Заціорський. Спортивна метрологія. - М., ФіС. – 1982. - С. 228-233.
6. Є. Ільїн. Психофізіологія фізичного виховання. - М., «Просвещение». – 1983. -С. 7-32.
7. В. Платонов. Теорія і методика спортивного тренування. - К., «Вища школа». – 1984. - С. 281 –298.
8. В. Шапошнікова. Індивідуалізація і прогнозування в спорті. - М., ФіС. – 1984.
9. Ю. Шаненков. Ваго-ростові і вікові показники боксерів - учасників 19-22 Олімпійських ігор. Бокс. Щорічник. - М., ФіС. – 1982. - С. 50.

### АНОТАЦІЯ

Система відбору перспективних боксерів: **лекція** з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 4 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Никитенко А.О. 2018. System of perspective boxers selection. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing)». Nykytenko Anatoliy.