

НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНА РОБОТА З БОКСЕРАМИ-НОВАЧКАМИ

О. М. Гордієнко, старший викладач

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Багато студентів приходять в секцію боксу, керуючись найрізноманітнішими інтересами. Одні розглядають заняття боксом як засіб підвищення своєї працездатності або розумного дозвілля. Інші приходять просто, щоб стати сильнішими й сміливішими.

Виховання новачків як органічна частина системи тренування включає в свій склад процес створення сприятливого культурно-освітнього середовища, наповненого різноманітними формами й методами, що дозволяють максимально реалізувати здібності й таланти кожної особистості.

Іншим не менш істотним педагогічним засобом, який поки ще дуже часто недостатньо оцінюється тренерами, є використання виховного впливу колективу. Боксери-новачки групуються навколо провідних боксерів даного колективу, з якими прагнуть потренуватися, перейняти від них кращі зразки техніки, тактики, манери ведення бою тощо.

Боксер-новачок, зважаючи на думку й оцінку товаришів, намагається придушити свій страх або лінощі, оскільки кожен, хто займається поряд, завжди відчуває товариську допомогу й отримує пораду. Колектив систематично й усебічно впливає на боксера, значною мірою визначаючи його поведінку, погляди, ставлення до тих чи інших явищ.

Важливо, щоб ті цілі, які ставить перед собою тренер, були й цілями всього колективу. Тренер і сам повинен бути членом цього колективу, старшим товаришем, чий авторитет підтримується особистим прикладом, порядністю і глибоким знанням справи. Неправильно, коли тренер формально ставиться до своїх обов'язків, тримається дуже офіційно, відгороджується від своїх вихованців.

Будь-яка вправа або прийом боксу засвоюються швидше, якщо спортсмен має про них правильне уявлення, якщо він усвідомлює цінність і необхідність таких вправ. Тренер же повинен виховувати постійну діяльність, енергійність, живе прагнення опанувати матеріалом, постійне бажання систематично підвищувати свою спортивну майстерність. Треба навчати вихованців постійно самостійно вирішувати ті чи інші завдання.

Якщо врахувати, що технічні засоби новачка досить обмежені, то стане ясным, що виховання бойових якостей – головне в роботі тренера при підготовці новачка до першого бою. Ініціативність, рішучість,

вміння діяти в різних обставинах, знаходити й здійснювати необхідні рішення, почуття дистанції й часу, уміння вільно рухатися в бойовій стійці завершує коло якостей, виховання яких ставиться основною метою роботи з новачками.

Поряд з проведенням тренувань з боксерами-новачками необхідно широко використовувати ще й методи й форми педагогічного впливу. Безсумнівно, одним з таких засобів є систематичне ведення виховної роботи безпосередньо в процесі самих практичних занять. Велику роль має наочність навчального матеріалу, спостереження за тренуванням майстрів, перегляд матчевих зустрічей і змагань. Початківець боксер набуває певні спортивні смаки, обирає ту чи іншу манеру дій. У цих випадках необхідно викладачеві вміло направляти новачка й допомагати йому розібратися в тому, що є основою поведінки боксера. Готуючи новачка до першого бою, тренер виховує в ньому коректність по відношенню до партнера. Спортсмен може досягти високих результатів тільки в тому випадку, якщо ставлення до тренувального процесу буде свідомим. Саме тому тренер повинен знайомити боксера-початківця з принципами спортивного тренування, методикою виховання фізичних якостей, правилами гігієни, з профілактикою можливих травматичних ушкоджень, озброїти його елементарними відомостями з анатомії та фізіології.

Під час тренування або змагання спортсмен повинен швидко міркувати, блискавично приймати правильні рішення, уміти по ходу змагання міняти тактику й темп в залежності від дій противника. Розумове виховання боксера починається з перших занять зі вправ на кмітливість, рішення тактичних завдань. У міру спортивного зростання новачків розширюються і їх фізичні можливості. Тренер акцентує увагу спортсменів на прояви й інших якостей: виявляти шляхетність по відношенню до свого супротивника під час тренування і змагань. Якщо, наприклад, боксер свідомо щадить слабшого противника, не використовує його грубі помилки й промахи, такий спортсмен викликає симпатію.

Отже, спортсмен може досягти високих результатів тільки в тому випадку, якщо ставлення до тренувального процесу буде свідомим. Саме тому тренер повинен знайомити боксера-новачка з принципами спортивного тренування, методикою виховання фізичних якостей, правилами гігієни, з профілактикою можливих травматичних ушкоджень, озброїти його елементарними відомостями з анатомії і фізіології.

При оцінці спортивних успіхів вихованців тренер повинен керуватися не тільки технічними, тактичними, а й естетичними вимогами. Необхідно на змаганнях, контрольних заняттях практикувати

нагородження призами за гарний технічний виступ, за культуру поведінки на змаганнях.