

А. В. Шевель¹, П. Г. Солтан²

УДК 378.015

^{1, 2} Кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

К ВОПРОСУ О РОЛИ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Данная статья посвящена современным особенностям подготовки студентов-боксеров в учреждении высшего образования; проанализированы инновационные технологии подготовки студентов в области бокса; выявлены и охарактеризованы основные физические качества спортсмена-боксера. Результаты исследования могут быть использованы в практике преподавания физической культуры в УВО.

Ключевые слова: бокс, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, студенты, спорт.

Образец цитирования: Шевель А. В., Солтан П. Г. К вопросу о роли контактных видов спорта в подготовке студентов в учреждении высшего образования // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2020. № 1. С. 76–82.

A. Shevel¹, P. Soltan²

^{1, 2} Department of physical education and sport, Belarusian State University, Minsk, Belarus

TO THE QUESTION ABOUT THE ROLE OF CONTACT SPORTS IN THE STUDENTS TRAINING IN THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

This article focuses on the modern features of preparation of students-boxers in institution of higher education; analyzed innovative technologies of training students in boxing; identified and characterized the main physical qualities of an athlete-a boxer. The results of the study can be used in the practice of teaching physical education at the university.

Keywords: boxing, physical culture, physical education, health, students, sports.

For citation: Shevel, A., & Soltan, P. (2020). To the question about the role of contact sports in the students training in the institution of higher education. *Sophia*, 1, 76–82 (in Russ.).

Авторы:

¹ **Алексей Владимирович Шевель** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.
shevel668@gmail.com

² **Павел Геннадьевич Солтан** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.
soltan.pavel77@gmail.com

Authors:

¹ **Aleksei Shevel** – senior lecturer of the department of physical education and sport, BSU.

² **Pavel Soltan** – senior lecturer of the department of physical education and sport, BSU.

Современная студенческая молодежь – это интеллектуальный и социальный потенциал Республики Беларусь, вопросы сохранения и укрепления здоровья которого

достаточно актуальны в рамках национальной политики [7; 11]. Развитие молодого поколения в условиях научно-технического прогресса требует поиска путей интенсификации воспитательного и учебно-тренировочного процесса с целью быстрого и качественного усвоения программного материала по технике, тактике и физической подготовке в избранном виде спорта.

Бокс – это современный, эффектный и очень зрелищный вид спорта, который может быть охарактеризован как одно из важнейших средств всестороннего физического воспитания современной молодежи. Его популярность объясняется достаточно высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием в данном виде спорта на двигательные, психические и волевые качества человека. Большинство мировых стран развивают и пропагандируют данный вид спорта, так как он **формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству**. Бокс способствует воспитанию именно тех качеств, которые крайне необходимы студенту в начале его профессионального и творческого пути становления [2; 3; 4; 9]. Студенческий бокс имеет и большое образовательное значение, так как в результате занятий этим видом спорта не только достигаются спортивные результаты и совершенствуются физические качества, но и развивается интеллект и творческие способности будущего специалиста [8; 10].

Система спортивной подготовки по боксу в учреждении высшего образования (УВО) направлена на гармоническое развитие физических качеств, общую физическую подготовку и изучение базовой техники и тактики бокса, формирование этических и морально-волевых качеств личности, потребности к систематическим занятиям боксом и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) [6; 7]. Однако организации физического воспитания студентов УВО с использованием методов и средств бокса уделяется недостаточное внимание. Поэтому данное исследование, целью которого является анализ современных аспектов подготовки студентов-боксеров УВО в рамках современной образовательной среды, является актуальным и востребованным.

Бокс как контактный вид спорта в УВО пользуется огромной популярностью, и этим секция бокса выделяется из ряда других спортивных секций. В процессе спортивной тренировки формируются и закрепляются жизненно важные и профессионально необходимые качества личности студента, будущего специалиста с высшим образованием – это дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Развивается способность принимать решение и делать выбор для оптимального и эффективного преодоления трудностей конкуренции, совершенствуется воля. Все это

делает очевидным профессионально-прикладное значение бокса как средства спортивной подготовки студента в УВО [8; 10].

Учеными уже разработан и применен на практике ряд инновационных технологий и методик в области подготовки студентов-боксеров [1; 2; 3; 5]:



- использование тренажерных технологий в спортивной подготовке студентов-боксеров (А. И. Завьялов, В. А. Толстиков (2013));
- создание нового эффективного программного обеспечения для подготовки боксеров в УВО, современное методическое и медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса (А. Г. Демидов, В. Ю. Лебединский, Г. К. Хомяков (2018));
- специфическое применение бокса в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов (Г. К. Хомяков, И. М. Утяшева, А. И. Чемезов, Л. Г. Цуккер (2013));
- использование комплекса работы на «фигурах» и «блоках» для совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства студента-спортсмена (В. В. Лисицин (2014)) и др.

За время обучения в УВО студенты, занимающиеся боксом, выполняют все требования по общефизической подготовке, специальной физической подготовке, а также совершенствуют технико-тактическую подготовку.

Что касается физической подготовки в целом, то она является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксера. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксера является одной из ведущих в тренировке в целом. Основные физические качества спортсмена-боксера – быстрота, сила, ловкость и выносливость – проявляются специфически именно в боксе, под влиянием особенностей боксерской техники и тактики [4, с. 7–9].

Особенности воспитания физических качеств студентов-боксеров

1. Быстрота

Общая быстрота – выполнение двигательных действий с высокой скоростью благодаря большой подвижности нервно-мышечных процессов, характеризующееся резким началом движения, скоростью неспецифического передвижения спортсмена, стремительным выполнением одиночных и частых движений, способностью мгновенно переключаться от одних движений к другим. **Специальная быстрота** боксера выражается в максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения, в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара.

Методы: **Целостный метод** – избирательное и целенаправленное совершенствование разновидностей быстроты (скорости одиночных ударов, серии ударов, быстроты передвижения, времени защитной реакции и т. д.). Это системное совершенствование скоростных качеств спортсмена при выполнении им сложных технико-тактических действий при непосредственном контакте с противником. **Круговой метод** – результативная основа заключается в рациональной тренировке скоростных качеств боксера. Выполнив разминочную часть, боксеры разделяются на 4 подгруппы в виде «станций» с целью отработки и совершенствования конкретного скоростного качества: 1-я станция – скорость одиночных ударов, 2-я – быстрота защитных реакций, 3-я – скорость передвижений и 4-я – быстрота серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

2. Сила

Сила боксера – мгновенные (импульсные) движения, ускоренно повторяющиеся длительное время. Развитию силы способствуют силовые упражнения на гимнастических снарядах; ОРУ с отягощениями, упражнения с сопротивлением партнера. Среди специальных подготовительных упражнений особо эффективны: преодоление сопротивления противника с отталкиванием (борьба «пуш-пуш»); удержание силою партнера, борьба и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и переходах к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником. Для мгновенного и быстрого развития усилий основных мышц боксера эффективны толкания и метания камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с гантелями, эспандерами, штангой и др.

Методы. **Целостный метод** – воспитание специальной силы боксера, т. е. одновременное совершенствование силовых возможностей боксера, его специальных навыков (подготовительные и специальные ОРУ с отягощениями (камнями, ядрами, штангой, гантелями): «бой с тенью»; упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.). **Аналитический метод** – избирательное воспитание силы отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку, например, для воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах (скоростно-силовые ОРУ с отягощениями различного веса, гантелями, набивными мячами и др., гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.).

3. Выносливость

Выносливость – способность длительно выполнять определенные двигательные действия без снижения их эффективности. **Общая выносливость** в боксе – выполнение упражнений общеподготовительной направленности: разновидности бега, кроссовая подготовка, прыжки, плавание, спортивные игры, эстафеты. Упражнения специальной направленности: вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др. Выносливость вызывает максимальные энергетические сдвиги при ЧСС ≈ 185 уд/мин.: спарринги, вольные и условные бои по совершенствованию технико-тактического мастерства, ОРУ с непрерывной интенсивной деятельностью (нанесение ударов по мешку, лапам, груше в течение 20–30 с., чередующееся с работой в замедленном темпе в течение 40–60 с.). Акцент на постановку правильного непрерывного и достаточно глубокого дыхания. Режим дыхания с упором на выдохе при сильных ударах является самым эффективным для лучшей вентиляции легких, что увеличивает силу ударов. При нанесении серийных ударов дыхание у боксеров должно быть непрерывным, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо или заканчивать всю серию ударов, или акцентировать отдельный.

Специальная выносливость – интенсивные двигательные действия боксера в вольном и условном боях. Характеризуется частой сменой соперников, ведением ближнего боя с увеличением и усложнением двигательных задач при выполнении задания; переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении; упражнения на боксерском мешке, обеспечивающие частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов.

4. Ловкость (координация)

Ловкость в боксе – выбор и выполнение необходимых двигательных действий с высокой точностью, скоростью, координацией. Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительного ударного действия, используя при этом положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов соперника и остается неуязвимым. Для воспитания ловкости (координации) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку (в учебном бою противник меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.); спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Основа развития и совершенствования ловкости – это овладение новыми разнообразными технико-тактическими навыками и умениями при разных тренировочных ситуациях боя, что приводит к повышению спортивного мастерства. Боксеру необходимо владеть умением совмещать перемещение с атакой и защитой. Наиболее эффективные упражнения для развития ловкости – это упражнения с партнером, ложные (обманные) действия, резвые подходы к противнику во время атак и опережение его действий собственными контратаками.

Как отмечают специалисты в области студенческого спорта (М. И. Романенко, Ж. А. Позняк, В. И. Филимонов, А. В. Дмитриев и др.), основными техническими приемами в боксе являются **удар и защита**, т. е. побеждает тот спортсмен, который больше нанесет точечных ударов и меньше пропустит [6; 7; 10].

Наиболее эффективные формы учебно-тренировочного процесса по боксу – это групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах [6, с. 4]. Учитывая собственный многолетний опыт боксерской деятельности со студентами, авторы пришли к выводу, что для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по боксу в УВО необходимо:

проведение совместных занятий студентов-боксеров со студентами других вузов; использование мультимедийных систем, позволяющих проводить системный анализ успешного освоения приемов и ошибок, ведения соревновательных поединков, подготовка видеопрезентаций; организация встреч с известными спортсменами и тренерами. Кроме этого необходимо учесть, что студенческий бокс может успешно развиваться в УВО при наличии определенной материально-технической базы и квалифицированных специалистов (преподавателей, тренеров), имеющих не только высокий уровень теоретической подготовки, но и практический опыт соревновательной борьбы и спортивных достижений.



Рис. 1

Студенты-боксеры БГУ на ринге. Гомель, 2019 г.

В Белорусском государственном университете на кафедре физического воспитания и спорта (при активном участии спортивного клуба БГУ) на достаточно высоком профессиональном уровне среди студенческой молодежи организована тренировочная, соревновательная и учебно-методическая работа по популяризации бокса как олимпийского вида спорта. Данный факт подтверждают победные выступления студентов на соревнованиях. Так, в г. Гомеле (9–12 октября 2019 г.) на базе зала единоборств Гомельского



Рис. 2

Награждение студентов БГУ (Кубок Республики Беларусь по боксу): на высшей ступи пьедестала – Карпович Александра, слева от нее – Чельшева Дарья).
Гомель, 2019 г.

областного центра олимпийского резерва прошел Кубок Республики Беларусь по боксу, в котором приняли участие 84 спортсмена со всей Беларуси, среди них и студенты Белорусского государственного университета. Наилучший результат показали студентки юридического факультета заочной формы обучения **Карпович Александра** (золотая медаль в весовой категории до 54 кг) и студентка 4-го курса **Чельшева Дарья** (бронзовая медаль в весовой



Рис. 3

Студенты БГУ – призеры Республиканской универсиады-2019 по боксу (Рахим Атабаев, Владислав Бродецкий, Павел Стасенков, Ислам Байрамов, Байрам Атаев и Мерген Ёллыев). 2019 г.

категории до 54 кг) (рис. 1). Тренер сборной БГУ по боксу – старший преподаватель КФВиС БГУ Солтан П. Г. (рис. 2).

Студенты Белорусского государственного университета стали призерами Республиканской универсиады-2019 по боксу: Рахим Атабаев (1 курс, юридический факультет) – первое место в весовой категории до 69 кг.; серебро взял Владислав Бродецкий (Институт бизнеса), бронзу – Павел Стасенков (механико-математический факультет); Ислам Байрамов (2 курс, юридический факультет), Байрам Атаев и Мерген Ёллыев (3 курс, юридический факультет) – победители Республиканской универсиады по боксу-2019 в своих весовых категориях (рис. 3). Команда БГУ по боксу в соревнованиях Республиканской универсиады на протяжении ряда лет занимала разные общекомандные места: 2019 г. – 5 место; 2017 г. – 22 место; 2016 г. – 5 место; 2015 г. – 8 место.

Как показывает длительный тренерский опыт, эффективному воспитанию студента-боксера помогает не только непосредственно тренировочный процесс, но и такая самостоятельная и групповая работа молодежи в избранном виде спорта, как:

- ознакомление с новинками научно-методической литературы по программному материалу;
- выполнение заданий по составлению планов тренировки по боксу, их реализация и анализ, работа в условиях сборов;
- консультации по вопросам самостоятельной работы по боксу: обсуждение со студентами рефератов, в которых освещаются актуальные и проблемные исследования

в области бокса, изучение и анализ наглядных пособий (альбомов, стендов, таблиц, кинофильмов и т. д.);

- привлечение специалистов по боксу (профессиональных спортсменов) для чтения лекций, проведения консультаций, дискуссий, бесед по вопросам исследований в данной области, обсуждения особенностей тренировочного процесса, оригинальных методик совершенствования физических качеств и ведения ЗОЖ с помощью бокса.

Таким образом, бокс – это зрелищный контактный вид спорта, имеющий огромную воспитательную, оздоровительную и прикладную основу. Тренировочная и соревновательная боксерская деятельность студентов в полной мере способствует укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию молодых спортсменов, приобщению к здоровому образу жизни, созданию необходимых условий для личностного развития современной молодежи, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Занятия боксом создают условия для раскрытия психофизических способностей студентов-боксеров, прививают им навыки личной и общественной гигиены, способствуют подготовке инструкторов-общественников и судей. Практические занятия боксом отличаются высоким уровнем межличностного взаимодействия, создают более благоприятные условия для приобретения студентами необходимого уровня социализации, т. е. психолого-педагогического опыта и коллективного взаимодействия. И несмотря на недостаточность тренировочного времени, практическая работа авторов демонстрирует высокую профессиональную подготовку боксеров-студентов, которая проводится в короткие сроки с использованием традиционных и инновационных технологий.

Библиографические ссылки

1. Демидов, А. Г. К вопросу о программе подготовки студентов-боксеров в вузе / А. Г. Демидов, В. Ю. Лебединский, Г. К. Хомяков // Вестник ИрГТУ. – № 3. – 2013. – С. 178–184.
2. Демидов, А. Г. К вопросу обучения боксу студентов вуза / А. Г. Демидов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 87–90.
3. Завьялов, А. И. Использование тренажерных технологий в спортивной подготовке студентов-боксеров / А. И. Завьялов, В. А. Толстиков // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. – 2013. – № 1. – С. 76–79.
4. Кривошеева, Е. А. Методические рекомендации по боксу для тренеров-преподавателей и обучающихся в ДЮСШ / Е. А. Кривошеева. – Шахты: МБОУ ДО ДЮСШ № 1, 2016. – 53 с.
5. Лисицын, В. В. Комплекс работы на «фигурах» и «модулях» как средство и метод совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных женщин-боксеров / В. В. Лисицын // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7. – С. 113–123.
6. Морев, А. А. Рабочая программа кружка «Бокс» / А. А. Морев, П. П. Соловьев. – М.: ГБОУ Школа № 1287. – 32 с.
7. Позняк, Ж. А. Предпосылки внедрения фитнес-бокса в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в УО «ВГМУ» / Ж. А. Позняк // Инновационные обучающие технологии в медицине: сб. матер. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 230–234.
8. Прохоров, Ю. М. Студенческий бокс – это миф или реальность / Ю. М. Прохоров, Д. Д. Никитин // Наука – образованию, производству, экономике: матер. XXI (68) Региональной науч.-практ. конф. преподават., науч. сотр. и аспирантов, г. Витебск, 11–12 февр. 2016 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2016. – Т. 1. – 2016. – С. 370–372.
9. Романенко, М. И. Бокс: учебник / М. И. Романенко. – Киев: Вища школа, 1978. – 296 с.
10. Филимонов, В. И. Бокс – спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.
11. Юрченя, И. Н. Спортивно-массовая работа в УВО как важнейший компонент физкультурного образования студентов / И. Н. Юрченя, С. Н. Запольская, Н. А. Саркисова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья «ЗДОРОВЬЕ-2019»: сб. науч. ст. – Брест: БрГТУ, 2019. – С. 214–217

Статья поступила в редколлегию 17.04.2020.