

ATRANKOS PROBLEMA, SVARBIAUSIOS REKOMENDACIJOS IR MODELINĖS CHARAKTERISTIKOS ATRENKANT JAUNUOSIUS BOKSININKUS Į PRADINIO RENGIMO GRUPES

Vidas Bružas, Vitalijus Subačius

Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva

Vidas Bružas. Biomedicinos mokslų daktaras. Lietuvos kūno kultūros akademijos Individualių sporto šakų katedros docentas. Mokslinių tyrimų kryptis — sportininkų rengimo valdymas.

SANTRAUKA

Literatūros analizė ir mūsų praktinė patirtis rodo, kad bokso treneriai gauna mažai informacijos ir retai taiko moksliskai pagrįstus atrankos ir prognozės kriterijus, kurie leistų kur kas tiksliau įvertinti vaikų gabumus ir galimybes.

Šiuo metu iš esmės neegzistuoja pradinė atranka į bokso grupes. Pagrindinis trenerių ir sporto mokyklų uždavinys yra grupių komplektavimas. Dėl atrankos kriterijų nebuvimo ir jų netaikymo daug vaikų nustoja sportuoti jau pradinio rengimo grupėse (Мелихова, 1990; Winfried, 2001), ir tai neigiamai veikia aukšto sportinio meistriškumo boksininkų rengimą (Белашев, 2000; Полневский и др., 2002; Гаськов, Кузьмин, 2008).

Apžvalgos tikslas — analizuojant literatūrą apžvelgti gabumų išaiškinimo ir atrankos problemą, susisteminti ir pateikti svarbiausias rekomendacijas ir modelines charakteristikas, reikalingas jaunų perspektyvių boksininkų atrankai į pradinio rengimo grupes.

Pagrindinės išvados: 1) gabumai yra genetiškai determinuoti ir pasireiškia tik konkrečioje sportinėje veikloje, o už šios veiklos jie gali iš viso neegzistuoti; 2) boksininko sportinio meistriškumo lygis priklauso ne tik nuo fizinių, funkcinių, bet ir nuo psichinių ypatybių lygio; 3) bokso treniruotes pradėti lankyti galima ne anksčiau kaip nuo 9–10 m.; 4) svarbiausias preliminarios atrankos tikslas — įvertinti trukdžių lygį (trukdys — tai tokios ypatybės, kurios neleis vaikui siekti puikių sportinių rezultatų): lėtas informacijos priėmimas ir apdorojimas, nepakankams dėmesio paskirstymas ir jo intensyvumas, prastas erdvės ir laiko vertinimo tikslumas; 5) pirminiu boksininkų atrankos etapu būtina nustatyti jų vestibulinę funkciją ir kaitą, pasitikėjimą savimi, greitumą, jėgą, staigiąją jėgą, išvermę, gebėjimą atlikti tiesius smūgius ir gintis nuo jų; 6) antruoju boksininkų atrankos etapu reikia nustatyti sportininkų greitumą, jėgą, staigiąją jėgą, išvermę, technikos veiksmų lygį ir kaitą, nuotolio jutimą specifinėmis sąlygomis, paprastą ir sudėtingą reakciją, taip pat jie turi atsakyti į 3 teorinius klausimus.

Raktažodžiai: boksas, gabumų ir atrankos problema, rekomendacijos, modelinės charakteristikos, pradinio rengimo grupės.

IVADAS

Pastovus sportinių rezultatų augimas ir didėjanti sportininkų konkurencija pasaulyje kelia vis didesnius reikalavimus ne tik sportininkų parengtumui, bet ir racionalesnei sportininkų atrankai. Tik gero fizinio, funkcinio ir psichologinio parengtumo sportininkai, turintys įgimtų gabumų konkrečiai sporto šakai, gali išlaikyti didėjančią konkurenciją (Мелихова,

1990; Гаськов, Кузьмин, 2008). Nuo to, kaip sėkmingai bus sprendžiama atrankos problema, priklauso bokso plėtra mūsų šalyje, pasiekimai olimpinėse žaidynėse ir kitose tarptautinėse varžybose. Talentingus vaikus surasti labai sunku, todėl jų paieška turi būti labai gerai organizuota ir moksliskai pagrįsta (Мелихова, 1990; Winfried, 2001).

Problema. Literatūros analizė, praktinė patirtis rodo, kad bokso treneriai gauna mažai informacijos ir retai taiko moksliskai pagrįstus atrankos ir prognozės kriterijus, kurie leistų kur kas tiksliau įvertinti vaikų gabumus ir galimybes. Šiuo metu iš esmės neegzistuoja pradinė atranka į bokso grupes, o pagrindinis trenerių ir sporto mokyklų uždavinys yra grupių komplektavimas (Полиевский и др., 2002). Dėl atrankos kriterijų nebuvimo ir jų netaikymo daug vaikų nustoja sportuoti jau pradinio rengimo grupėse (Мелихова, 1990; Winfried, 2001), ir tai neigiamai veikia aukšto sportinio meistriškumo boksininkų rengimą (Полиевский и др., 2002).

Naujumas. Jaunųjų boksininkų atrankos problema mažai nagrinėta, pasigendama rekomendacijų, reikalingų jaunų perspektyvių boksininkų atrankai į pradinio rengimo grupes.

Pagrindinis šios apžvalgos tikslas — analizuojant literatūrą apžvelgti gabumų ir atrankos problemą, susisteminti ir pateikti svarbiausias rekomendacijas ir modelines charakteristikas, reikalingas jaunų perspektyvių boksininkų atrankai į pradinio rengimo grupes.

Pagrindinis tyrimo metodas — loginė deducinė mokslinės ir metodinės tiriamosios medžiagos analizė.

GABUMŲ IR ATRANKOS PROBLEMOS APTARTIS

Gabumo sąvoką pirmasis savo darbuose pavartojo žymus senovės graikų filosofas Platonas (428—348 m. pr. Kr.). Savo veikale „Valstybė“ (2000) jis išskėlė mintį apie įgimtą žmonių nelygybę. Jam taip pat priklauso idėja apie gabumų kitimą. Toliau mokymą apie gabumus plėtojo jo mokinys Aristotelis (384—322 m. pr. Kr.), kuris gabumus apibūdino kaip vidines potencines kūno ypatybes, „be kurių išoriškai determinuota veikla negali būti efektyvi“. Kiekvienas iš jų (gabumas ar negabumas) vadinamas taip ne todėl, kad kažkas yra tokios būsenos, o dėl to, kad turi įgimtų gabumų lengvai kažką daryti (Аристотель, 1975). Konfucijaus mokinys Siun-Czy (313—238 m. pr. Kr.) rašė: „Reikia gerbti išmintingus ir panaudoti gabius suteikiant kiekvienam pareigas ir rangą, priderančius jų talentui <...> Nors žmogui gamta yra suteikusi nuostabias ypatybes ir išmintį, jis dar turi gauti gerą mokytoją ir visur juo sekti“ (Гужаловский, 1978).

Sportuojančiam organizmui fiziškai tobulėti, jo organizmo treniruotumui didinti didelę įtaką turi

žmogaus fizinės veiklos genetinis paveldėjimas (Белашев, 2000). Pagal kokybinius požymius genetinį paveldėjimą galima skirstyti į tris grupes: įgymių, gabumų, talento (Radžiukynas, 2005).

Igymiai — tai elementarūs įgimti organizmo ypatumai (Radžiukynas, 2005). Pavyzdžiui, gebėjimas vaikščioti, bėgioti, įveikti daug pastangų nereikalaujančius fizinius sunkumus ir kt.

Gabumai — įvairių asmenybės požymių (morfologinių, funkcinų, psichologinių ir kt.) poreiškis konkrečioje sportinėje veikloje, kurie lemia pastarosios kokybę (Волков, 1981). Kaip rašo K. K. Platonovas (Платонов, 1972), „gabumai ne tik pasireiškia konkrečioje sportinėje veikloje, o už šios veiklos jie gali iš viso neegzistuoti.“ Dauguma autorių (Волков, 1981; Radžiukynas, 2005) pažymi, kad gabumai sporto sirtyje yra genetiškai determinuoti. Kadangi motorikos vystymąsi kažkiek lemia genotipas, galima teigti, kad kiekvienas individas treniruodamasis gali pasiekti tam tikrą, jam būdingą ribą, kurios viršyti jau nebegalės (Шварц, 1978; Zutkis, 1981). Savaiame suprantama, kai šiuolaikinis mokslas yra pasiekęs tokį lygį, kad konkrečios ribos kiekvieno žmogaus vystymėsi kol kas neįmanomos.

Talentas — labai dideli kurios nors srities gabumai. Jį sudaro morfologinių, fiziologinių, fizinų, psichologinių ir kitų įgymių visuma (Radžiukynas, 2005). Jie pasireiškia tam tikroje veikloje, kuri sudaro palankias sąlygas siekti aukštumų ateityje. Talentas ugdomas ankstyvose gyvenimo stadijose ir priklauso nuo auklėjimo, aplinkos (Michel, Novak, 1983; Мартынов, 2002). Sportinis talentas ir sportinė treniruotė yra vienas nuo kito neatsiejami ir vienas kitą papildo. Talentas pasireiškia tik tikslingai ir veiksmingai treniruojantis (Thiess, 1989).

Tinkamumas — žmogaus atitikimas atskiros sporto šakos reikalavimams (Zutkis, 1981). Netinkamu konkrečiai veiklai žmogus pripažįstamas ne tik tada, kai neturi reikiamų gabumų, bet ir tada, kai jam dėl kai kurių priežasčių ta veikla neprieinama. Pavyzdžiui, dėl mažo deguonies suvartojimo yra netinkamas ištvėrmės sporto šakoms.

Gabumų nustatymo ir įvertinimo sistema praktikoje vadinama atranka. Tai nevienkartinis sportininko testavimas, o daugiametis procesas nuo naujoko iki olimpiečio (Запорожанов, 1990). Atrankos kriterijai — tai specialiujų judėjimo ypatybių kokybinės ir kiekybinės charakteristikos, kuriomis remiamasi atrenkant vaikus į sportines grupes (Мелихова, 1990). Atranka gali

būti: socialinė, etinė, pedagoginė, techninė ir kt. (Зациорский, Булгаков, 1980; Winfried, 2001). Tikslaus atsakymo, kokius atrankos kriterijus, metodus ar testus reikia taikyti vykdant atranką, kurie garantuotų boksininko čempiono ar boksininko talento atradimą, niekas neduos, galima tikėtai numatyti prieigos būdus ir žinoti tai, ką reikia daryti norint atranką padaryti veiksmingesnę. Atrankos pagrindinis tikslas yra aukštos klasės sportininko modelio ar modelių charakteristikų sudarymas (Платонов, Запорожанов, 1991; Мартынов, 2002). Modelines boksininkų charakteristikos turi būti sudarytos iš tokių rodiklių, kurie parodo boksininko parengtumo lygį (fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį) (Белашев, 2000). Neužtenka žinoti vien tik galutinės olimpinio čempiono ar rekordininko modelines charakteristikas, bet reikia išmanyti ir tai, kaip sportinis idealas formuojasi, kokiomis modelinėmis charakteristikomis jis išsiskiria kiekvienu sportinio tobulėjimo etapu. Reikia atsiminti, kad kiekvienas organizmas priklauso nuo įgimtų, aplinkos veiksnių ir treniruotės metodikos vystosi individualiai (Волков, 1981; Гаськов, Кузьмин, 2008). Ne paslaptis, kad daug labai gabių boksininkų ir kitų šakų sportininkų nepasiekė olimpinį aukštumą dėl nemokšiškos trenerio veiklos. Tokios veiklos poreiškio formos yra individualaus priėjimo prie sportininko stoka, rezultatų forsavimas, treniruotės vyksmo monotonija, atsigavimo priemonių stoka ir pan. (Winfried, 2001).

Prognozavimas — tai mokslinis numatymas, kaip ateityje plėtosis atskiros funkcijos, objektas ar sistema ir kokiomis aplinkybėmis įvyks plėtotės pokyčiai (Zutkis, 1981). Tai pats svarbiausias klausimas, sprendžiamas atrankos metu. Jei atskirų funkcijų plėtrą galima prognozuoti, atranka iš principo galima, jei ne — atranka neįmanoma (Волков, 1981; Таймазов, Бакулев, 2005).

Boksininkų atrankos organizavimas, pagrindiniai reikalavimai, atrankos etapai, modelinės charakteristikos. Siūlomos tokios praktinės atrankos organizavimo formos (Zutkis, 1981; Худадов, Васильев, 2001, Мартынов, 2002):

- Epizodinis bendrojo lavinimo mokyklų vaikų agitavimas, kurį atlieka pats treneris, sporto mokyklos, klubo atstovai, įžymūs sportininkai.

- Trenerio ir fizinio lavinimo mokytojo tarpusavio kontaktai. Treneris konsultuojasi su mokytoju apie atskirų vaikų sportinius gebėjimus ir polinkius atitinkamai sporto šakai, stebi fizinio lavinimo pamokas ir atskirų mokinių elgesį jose,

mokytojui padedant atlieka kontrolinius testus. Ši forma yra vertingesnė už epizodinę, kadangi treneriui padeda specialistai, gerai pažįstantys savo mokinius, žinantys jų stipriąsias ir silpnąsias savybes, charakterio bruožus ir pan.

- Vykdyti preliminarų jaunųjų moksleivių rengimą atskirose bendrojo lavinimo klasėse. Du kartus per savaitę fizinio lavinimo pamokose vaikai turi būti mokomi pagrindinių bokso pratimų, atliekamas testavimas, stebimas vaikų gebėjimų tobulėjimas. Tai turėtų trukti apie 1—2 metus. Mokymo proceso pabaigoje treneriai atranka gabesnius vaikus į specialiąsias klases, bokso mokyklas ar klubus, kur jiems sudaromos galimybės siekti sportinių aukštumų. Šios formos privalumai: geresnė atrankos kokybė (matome vaikų gebėjimų pažangą, ne tik pradinius rezultatus), mažesnis psichologinis stresas (jeigu tas vaikas yra netinkamas šiai sporto šakai, be to, yra pripratęs prie savo mokyklos salės). Pagrindinis šios formos trūkumas yra organizacinis (specialistų alga, bazių stoka, lėšų stoka). Dėl to ši atrankos forma negali būti taikoma masiškai, nors jos pranašumas prieš kitas akivaizdus.

Pagrindiniai boksininkų atrankos reikalavimai (Кличко, 1999; Белашев, 2000):

- Atrankos procese turi būti naudojamos visos pagrindinės jos formos, remiamasi įvairių testų ir mėginių rezultatais.

- Atranka bus veiksminga, jei bus atsižvelgiama ne į vieno testo rezultatus, bet remdamiesi daugelio duomenimis kompleksiskai įvertinsime sportinius gabumus.

- Reikia atsižvelgti į konkrečias sąlygas. Pavyzdžiui, gal vaikas parodė blogesnę rezultatą ne todėl, kad jis yra negabus, o dėl to, kad niekada nėra to pratimo daręs.

- Atranka turi būti dinamiška, t. y. vykti etapais, o ne taptų vienkartinė akcija. Daugelis specialistų mano, kad atrankos procese perspektyvūs pasirodo ne tie vaikai, kurių pradiniai rezultatai labai geri, o tie, kurių pagrindinių fizinių ypatybių gerėjimo tempai dideli per pirmuosius 1,5—2 metus.

- Būtinai individualus priėjimas prie kiekvieno vaiko, t. y. reikia atsižvelgti į kompensuojamąsias vaiko savybes. Dažniausiai geri boksininkai yra aukšti, ilgomis rankomis ir plonomis kojomis, todėl treneriai nenoriai ima nedidelio ūgio apkūnius vaikus. Visgi prieš paskelbiant, kad tie vaikai yra netinkami boksiui, reikėtų patikrinti jų fizines, funkcinės ir psichologines savybes. Gal jis turi puikią funkcinę sistemą, gerą koordinaciją, o gal

jo atkaklumas ar valia yra išskirtinė. Pavyzdžiui, Vidas Bičiulaitis, kurio ūgio, greičio, galingumo ir net technikos rodikliai nėra labai geri, išsiskyrė dideliu funkciniu pajėgumu ir kovingumu. Jis iškovojo trečią vietą 1995 m. Pasaulio bokso čempionate.

- Įgūdžių lygis, kurių pagrindu lavėja motoriniai gabumai, pasireiškia tik konkrečioje veikloje.

- Atskirų individų sportiniai gabumai pasireiškia įvairiais amžiaus tarpsniais. Be to, vaikų antropometriniai rodikliai ir atskiros fizinės ypatybės vystosi ne vienu laiku ir skirtingu tempu (akceleracija, kritiniai laikotarpiai, individualus lytinis brendimas ir pan.).

- Sprendimą apie vaiko tinkamumą reikėtų daryti tik kryptingo treniruotės vyksmo metu, kada vaikas yra mokomas pagrindinių bokso pratimų atlikimo technikos ir taktikos.

- Kuo daugiau vaikų treneris išbandys, tuo mažesnės jo klaidų galimybės. Kuo daugiau atrinksime gabių vaikų ir kuo mažiau negabių, tuo veiksmingesnė bus atranka ir didesnė galimybė atrasti talentingų vaikų.

- Reikia visada atsiminti, kad šimtaprocentinis prognozavimas yra neįmanomas.

Sportinė atranka — ilgametis procesas, kai treniruočių metu yra tikslinamos žinios apie sportininkų gabumus. Yra skiriami trys pagrindiniai atrankos etapai (Зациорский, Булгаков, 1980):

- *Preliminari atranka.* Jos metu nustatoma, ar tikslinga vaikui kultivuoti bokso šaką. Šiuo etapu nebūtina vaikui kelti labai didelių reikalavimų. Jei vaikas yra sveikas, nori kultivuoti šią sporto šaką ir nėra trukdžių, reikia priimti jį sportuoti. Trukdys — tai tokios ypatybės, kurios neleis vaikui siekti puikių sportinių rezultatų.

- *Tikslinamoji atranka.* Šiuo etapu prognozuojama, ar sėkmingas bus jaunojo sportininko treniruotės vyksmas. Pagrindiniai kriterijai: fizinė ypatybių gerėjimo tempai, gebėjimas pakelti didelius pratybų krūvius, sportinės technikos išmokimo laipsnis, psichologinės, valios ypatybės ir pan.

- *Sportinė „selekcija“.* Pagrindinis šio etapo tikslas — iš gabių boksininkų būrio (iškovojusių 1—3 v. LČ) atrinkti talentingus, galinčius pasiekti geriausių sportinių rezultatų. Šiuo etapu atsižvelgiama į specialiojo fizinio parengtumo lygį, gebėjimą gana stabiliai startuoti varžybose, fiziologinius rodiklius, kovingumą, motyvacijos lygį ir kryptingumą. Vis dėlto didžiausias dėmesys šiuo etapu turi būti skiriamas psichologiniam sportininko parengtumui (Мелихова, 1990).

Bokso — sudėtingos koordinacijos, greičio jėgos, nestandartinė aciklinė dvikovos sporto šaka. Dvikovos metu, laikydamiesi bokso taisyklių, kovoja du sportininkai, stengdamiesi suduoti vienas kitam kuo daugiau tikslesnių ir stipresnių smūgių minkštomis pirštinių dengtais kumščiais ir praleisti kuo mažiau smūgių nuo varžovo naudojant leistinus gynybos veiksmus. Jau iš bokso apibrėžimo galima suprasti, kad boksininko meistriškumo lygį lemia ne kokia nors viena ypatybė, o visas jų kompleksas (koordinacija, greitumas, greičio ištvermė, galingumas, reakcija, psichologinės ypatybės, funkcinė sistema ir pan. (Худадов, Васильев, 2001)). Todėl boksininkų atranka yra labai sudėtinga.

Aukštos kvalifikacijos boksininko modelinės charakteristikos yra šios (Волков, 1981; Гаськов, 1989; Филимонов, 2006; Гаськов, Кузьмин, 2008):

- Varžybinės veiklos rodikliai.
- Fizinio išsivystymo rodikliai (antropometriniai duomenys).
- Fizinių ypatybių išugdymo lygis.
- Techninio parengtumo lygis.
- Taktinio parengtumo lygis.
- Funkcinės būklės rodikliai.
- Psichologiniai ypatumai.
- Amžiaus modelinės charakteristikos.

Boksininko judėjimas, veiksmų intensyvumas, reagavimo pobūdis, taktinių veiksmų eiga priklauso ne tik nuo paties savęs, bet ir nuo varžovo veiklos ringe (Волков, 1981). Norėdamas išsiaiškinti, kas turi didžiausią poveikį jaunųjų boksininkų įgūdžių formavimuisi ir sėkmingai veiklai, V. M. Volkovas (Волков, 1981) atliko specialiųjų kontrolinių pratimų rezultatų ir greičio, koordinacijos, jėgos, greičio jėgos, ištvermės rodiklių rezultatų koreliacinę analizę. Pasirodo, sėkmingą jaunųjų boksininkų veiklą daugiausia lemia informacijos priėmimo ir apdorojimo greitis sudėtingomis sąlygomis (sudėtinga reakcija), dėmesio paskirstymas ir jo intensyvumas, erdvės ir laiko vertinimo tikslumas, vestibulinis jautrumas, susijęs su įvairiomis galvos padėtimis ir atsparumu smūgiams, pasitikėjimas savimi, koordinacija, greitumas. V. M. Volkovas (Волков, 1981) teigia, kad boksininkai, kurių greitumo ir koordinacijos lygis pradinio rengimo etapu buvo aukštesnis, išsaugojo šį pranašumą per visą sportinį stažą.

Kaip jau minėjome, atliekant preliminarią atranką nebūtina vaikui kelti labai didelius reikalavimus ir sureikšminti visų modelinių charakteristikų

1 lentelė. Vaikų fizinių ir psichinių ypatybių lygio nustatymo testai ir jų rodiklių pokyčiai per pirmą atrankos etapą (12–14 m.)

Pavardė, vardas	Preliminari atranka				Atranka į pirmų metų pradinio rengimo grupes		
	Pradiniai	Po 1 mėn.	Po 3 mėn.	Po 6 mėn.	Po 1 m.	Po 1,5 m.	Po 2 m.
60 m bėgimas, s (Романов, Дегтерев, 1984)					9,5–9,7	9,4–9,6	9,3–9,5
Teniso kamuoliuko metimas, m (Задорожный, Хохлов, 2004)					18–20	21–23	24–26
Atsispaudimai, kartai (Романов, Дегтерев, 1984)					10–12	13–15	16–18
Plaukimas, m (Романов, Дегтерев, 1984)					20–30	45–55	70–80
Prisitraukimai, kartai (Гаськов, Кузьмин, 2008)					2–4	3–5	4–6
Šuolis į tolį įsibėgėjus, cm (Гаськов, Кузьмин, 2008)					2,95–3,05	3,05–3,15	3,15–3,25
Мокėjimas judėti, atlikti tiesius smūgius ir gintis nuo jų (vertinama 10 balų skale) (Романов, Дегтерев, 1984)					4–5	5–6	6–7
Pasitikėjimas savimi (J. Kiseliovo skalė „Termometras“) (Марищук, Блудов, 1990)	Ne mažiau kaip 5 balai	--,,--	--,,--	----,,--	----,,--	----,,--	----,,--
Informacijos priėmimo ir perdavimo greitis (Landoito lentelė) (Худатов, Фролов, 1970)	Ne mažiau kaip 1 bitas per s	--,,--	----,,--	----,,--	----,,--	----,,--	----,,--
Dėmesio paskirstymas ir intensyvumas (Burdono-Anfimovo korekcinė lentelė) (Худатов, Фролов, 1970)	Ne mažiau kaip 2 σ	--,,--	--,,----	----,,--	----,,--	--,,----	----,,--
Nuotolio jutimas (Nikifrovo metodika) (Худатов, Фролов, 1970)	Paklaida ne didesnė kaip 3,1 ± 0,14 cm	--,,--	--,,----	----,,--	----,,--	----,,--	----,,--
Vestibulinių ir somatinių reakcijų dydis (vertinama 4 balų skale) (otolitinis reakcijos mėginys Or5) (Rušas, Vagočiūnas, 1999)	Ne mažiau kaip 3 balai	--,,--	----,,--	--,,----	Apie 1 balą	Apie 1 balą	Apie 1 balą

Pastaba. Parengta pagal: Худатов, Фролов, 1970; Романов, Дегтерев, 1984; Задорожный, Хохлов, 2004; Гаськов, Кузьмин, 2008 rekomendacijas.

rodiklius. Jei vaikas yra sveikas, nori lankyti šią sporto šaką ir nėra trukdžių (lėtai priima ir apdoroja informaciją, nepakankamai ir neintensyviai paskirsto dėmesį, prastai ir netiksliai įvertina erdvę ir laiką), reikia priimti jį sportuoti (Волков, 1981). Tik nesupraskite klaidingai, kad šiuo etapu nereikia įvertinti ir kitų ypatybių lygio. Preliminarios atrankos pradžioje, taip pat po 1-o, 3-io ir 6-o mėnesio pratybų, trukdžių įvertinimo siūloma nustatyti fizinio išsivystymo, jėgos, staigiosios jėgos, jėgos ištvėrmės rodiklius ir jų gerėjimą (1 lent.) (Романов, Дегтерев, 1984).

Boksininkas turi būti stiprios, stabilios ir dinamiškos nervų sistemos, turėti gerai išlavintas valios savybes, iš kurių išskirtinės ryžtingumas, pasitikėjimas savimi, atkaklumas. Fizinė veikla, atliekama esant didelei nervinei ir emocinei apkrovai, reikalauja didelių valios pastangų (Волков, 1981), turi būti gerai išlavinti sportininko specialieji pojūčiai (nuotolio, laiko, smūgio jutimas, judesių laisvumas). Boksininkas visada turi būti susikaupęs, greitai ir tiksliai reaguoti į varžovo veiksmus, juos nuspėti, greitai maštyti ir orientuotis ringe. Kai kurios ypatybės gali būti sil-

2 lentelė. Jaunųjų boksininkų techninio ir taktinio, fizinio ir psichinio parengtumo kontroliniai normatyvai antruoju atrankos etapu (13–15 m.)

Pavardė, vardas	Įvertinimas			
	Rodikliai	Gerai (8)	L. gerai (9)	Puikiai (10)
60 m. bėgimas, s (Романов, Дегтерев, 1984)		9,2	9,0	8,8
500 m krosas, s (Задорожный, Хохлов, 2004)		115	110	105
Šuolis į tolį įsibėgėjus, cm (Гаськов, Кузьмин, 2008)		360	380	390
Teniso kamuoliuko metimas, m (Задорожный, Хохлов, 2004)		30	34	38
Prisitraukimai, kartai (Филин, 1987)		4	5	6
Atsispaudimai, kartai (Čepulėnas ir kt., 2007)		16	18	20
Paprasta reakcija, ms (Худадов, Фролов, 1970)		205	198	196
Sudėtinga reakcija, ms (Худадов, Фролов, 1970)		260	245	240
Rankos judesio dažnis ir greitis, s (Skernevičius ir kt., 2004)		12,6 — 12,0	11,9 — 11,4	≤ 11,3
Nuotolio jutimas specifinėmis sąlygomis (vertinta naudojant Nikifrovo metodiką) (Худадов, Фролов, 1970)		Paklauda ne didesnė kaip 7,2 ± 0,3 cm	-----,,-----	-----,,-----
Atsakyti į 3 teorinius klausimus (Романов, Дегтерев, 1984)		Atsakius su 2 nedidelėm klaidom	Atsakius su nedidele klaida	Atsakius nepriekaištingai
Mokėjimas atlikti tiesius, šoninius, apatinius smūgius į galvą, korpusą ir gintis nuo jų (Романов, Дегтерев, 1984)		Atlikus puikiai, tačiau padarius nedidelius aritmiškus nukrypimus	Atlikus puikiai, tačiau padarius nedidelius nukrypimus	Atlikus puikiai, nepriekaištingai
Mokėjimas atlikti dvigubus tiesius šoninius, apatinius smūgius į galvą, korpusą ir gintis nuo jų (Романов, Дегтерев, 1984)		-----,,-----	-----,,-----	-----,,-----
Mokėjimas atlikti įvairias serijas iš 3–4 smūgių į galvą, korpusą ir gintis nuo jų (Романов, Дегтерев, 1984)		-----,,-----	-----,,-----	-----,,-----
Mokėjimas atlikti judėjimo, smūgių ir gynybos veiksmus iš tolimojo ir vidutinio nuotolio (Романов, Дегтерев, 1984)		-----,,-----	-----,,-----	-----,,-----
Mokėjimas atlikti atakos ir kontratakos veiksmus (Романов, Дегтерев, 1984)		-----,,-----	-----,,-----	-----,,-----

Pastaba. -----,,----- — naudojamos tokios pat vertinimo sąlygos kaip ir minėtos anksčiau. Parengta pagal Худадов, Фролов, 1970; Гужаловский и др., 1971; Романов, Дегтерев, 1984; Задорожный, Хохлов, 2004; Čepulėnas ir kt., 2007 rekomendacijas.

pnesnės, bet tuomet būtina jas kompensuoti kitomis (Худадов, Фролов, 1970; Мелихова, 1990; Худадов, 1998; Филимонов, 2006).

Daugumos silpnų boksininkų šios ypatybės yra prastai išugdytos, ir niekas jų nekompensuoja. Dėl to jie praleidžia daug smūgių, dažnai būna traumuojami ir pralošinėja kovas (Худадов, Фролов, 1970; Гужаловский, 1978).

Galima garantuoti, kad naujokai, kurių minėtos psichinės funkcijos yra prastos, net ir turėdami

gerus fizinius duomenis negalėtų kultivuoti bokso, išskyrus tuos atvejus, kai po tam tikro laiko (2–3 mėnesių) vienas funkcijas pradeda kompensuoti kitomis. Įvertinęs testų rezultatus, tokiems naujokams treneris turėtų pasiūlyti kitą sporto šaką (Белашев, 2000; Худадов, Васильев, 2001).

Vaikai yra labilesnės nervų sistemos, ir tai jiems leidžia ne tik greičiau reaguoti į įvairius dirgiklius, bet greičiau išmokti įvairių dinaminių įgūdžių. Kai kurios psichinės jaunų boksininkų

3 lentelė. Vaikų fizinio pasirengimo rodiklių rezultatai ir jų pokyčiai procentais

Pavardė, vardas, amžius	Rezultatai													
	Rodikliai	Pradiniai	Po 1 mėn.		Po 3 mėn.		Po 6 mėn.		Po 1 m.		Po 1,5 m.		Po 2 m.	
			Rezultatas	Pokytis %	Rezultatas	Pokytis %	Rezultatas	Pokytis %	Rezultatas	Pokytis %	Rezultatas	Pokytis %	Rezultatas	Pokytis %
60 m bėgimas									9,5—9,7		9,4—9,6	2,12	9,3—9,5	1,07

funkcijos beveik nesiskiria nuo patyrusiųjų. Pavyzdžiui, pradedančiųjų boksininkų paprastas reagavimas kur kas geresnis negu patyrusių. Taip pat nėra didelių reakcijos skirtumų, kai atliekama nedaug užduočių, bet skiriasi varžovo veiksmų prognozavimas, sudėtingesnės informacijos įvertinimas, greito ir tikslaus sprendimo priėmimas (Мартынов, 2002).

Atliekant pirminę vaikų atranką į pradinio rengimo bokso grupes, siūloma nustatyti mažai kompensuojamas psichinės sportininko funkcijas ir vestibulinį jautrumą. Kadangi naujesnių mokslinių tyrimų šia tema nėra, rėmėmės N. A. Hudadovu ir O. P. Frolovu (Худадов, Фролов, 1970), kurie per pirmines atrankas siūlo įvertinti informacijos priėmimo ir apdorojimo greitį, dėmesio paskirstymą ir intensyvumą, nuotolio jutimą, vestibulinį jautrumą (1 lent.). Preliminaros atrankos pranašumas prieš kitas yra tas, kad psichinės funkcijos testuojamos nespecifinėmis sąlygomis. Naujokai neturi specialių gebėjimų testų užduotims atlikti specifinėmis sąlygomis (jie neturi gebėjimų, kuriais remiantis modeliuojama boksininko veikla) (Худадов, Фролов, 1970).

Be jau minėtų psichinių funkcijų įvertinimo, mokslininkai (Худадов, Фролов, 1970; Волков, 1981; Романов, Дегтерев, 1984; Задорожный, Хохлов, 2004) siūlo atrinkti vaikus į pirmų metų pradinio rengimo grupes papildomai įvertinant pasitikėjimą savimi, greitumo, jėgos, staigiosios jėgos, jėgos ištvėmės ir paprasčiausių specialiųjų koordinacinių gebėjimų išmokimo lygį. Visi šių ypatybių įvertinimo testai ir normatyvai pateikti 1 lentelėje.

Antrojo atrankos etapo tikslas yra jaunuųjų boksininkų meistriško tobulėjimo prognozavimas. Šiuo etapu dauguma rekomenduojamų testų modeliuoja specifines boksininkų veiklos sąlygas ringe.

Antruoju atrankos etapu mokslininkai (Худадов, Фролов, 1970; Мартынов, 2002) siūlo įvertinti: paprastą reakciją, sudėtingą reakciją, rankos judesių dažnį ir greitį; nuotolio jutimą spe-

cifinėmis sąlygomis. Kiti mokslininkai (Волков, 1981; Романов, Дегтерев, 1984; Худадов, Васильев, 2001) dar siūlo įvertinti greitumo, jėgos, staigiosios jėgos, jėgos ištvėmės, ištvėmės, sudėtingesnių specialiųjų koordinacinių gebėjimų išmokimo lygį ir teorines žinias. Visi testai ir normatyvai šioms ypatybėms įvertinti pateikti 2 lentelėje.

Pirmoje lentelėje palikti tušti langeliai yra tam, kad treneris ar mokytojas surašytų testų rezultatus (pradinius ir po atitinkamo laikotarpio), iš kurių kaitos treneris turės informacijos apie treniruočių poveikį sportininko rezultatui. Treneris matys pradinius sportininko rezultatus ir kiek jie pakito per tam tikrą laiką. Kaip teigia A. Zutkis (1981), atrenkant perspektyvūs yra ne tie vaikai, kurių geri pradiniai rezultatai, o tie, kurių dideli pagrindinių fizinių ypatybių gerėjimo tempai per pirmuosius pusantrų ar dvejus pratybų metus. Iš tirtų rodiklių rezultatų kaitos bus galima spręsti apie vaiko tinkamumą bokso sporto šakai. Taip pat šalia testų rezultatų galima būtų susiskaičiuoti ir tirtų rodiklių rezultatų pokyčius procentais. Manome, kad tuomet rezultatų pokyčiai būtų dar akivaizdesni. Pavyzdžiui, kaip 3 lentelėje.

Optimalus amžius bokso treniruočių pradžioje ir tinkamas geriausiems sportiniams rezultatams pasiekti, sportinio stažo trukmė. Šiuo metu pagal sporto mokyklų programas vaikai į pradinio rengimo bokso grupes priimami nuo 12—14 m. S. A. Polijevskis ir kt. (Палиевский и др., 2002) nustatė, kad bokso treniruotes pradeda lankyti vis jaunesni vaikai. 1978 metų duomenimis, vidutinis pradinės bokso specializacijos laikas — 15,7 m. (Zutkis, 1981). 1983 m. P. Siris ir 1990 m. T. Melichova siūlė pradėti dar anksčiau — nuo 10—11 m. J. Winfried (2001) teigia, kad kuo jaunesni vaikai, tuo lengviau tobulinamas jų psichologinis ir fizinis rengimas. Įvairi ir nedidelė fizinė apkrova šiuo amžiaus tarpsniu (10—13 m.) ir santykiškai didelė specialioji fizinė apkrova nuo 16 m. leidžia pasiekti puikių sportinių rezultatų sportininkui subrendus (Мелихова, 1990). Visgi

treneriai turi atsiminti, kad amžius, nuo kada patariama lankyti pratybas, priklauso nuo sporto šakos. Per ankstyvas treniruotės vyksmo specializavimas trukdo bendram fiziniam, moraliniam vaiko valios vystymuisi, neleidžia atskleisti talentingų ir perspektyvių vaikų, padidina traumų galimybes. Būtent dėl to daug vaikų nustoja treniruotis ne tik pradinio rengimo, bet ir meistriskumo ugdymo ir tobulinimosi etapais. Todėl vienas iš svarbiausių pradinės atrankos ypatumų bokso srityje yra optimalus vaiko amžiaus parinkimas pratybų pradžiai (Полиевский и др., 2002).

Laikantis psichomotorinių vystymosi dėsnų, metodologinių principų ir saugumo taisyklių, oficialią amžiaus ribą pradėti lankyti bokso pratybas galima sumažinti iki 9–10 m. (Мартынов, 2002; Полиевский и др., 2002).

Sportinės treniruotės vyksme labai svarbus yra amžius, kuriam esant sportininkai pasiekia stabilų ir puikių rezultatų. Remdamasis šiuo dėsningumu, treneris daugiamečę sporto treniruotę gali suplanuoti taip, kad geriausių pasiekimų amžius sutaptų su tuo, kuriam esant pasiekiami pastovūs rezultatai. Šis amžiaus tarpsnis sutampa su visišku organizmo potencinių galimybių išsivystymu. Tik tokio amžiaus sportininkas gali ne tik pasiekti puikių rezultatų, bet ir sportuoti ilgus metus (Zutkis, 1981).

V. P. Filinas (Филин, 1987) nustatė, kad pirmųjų didelių laimėjimų boksininkai pasiekia būdami 18–20 metų, optimalių — 21–24 m., o geba išlaikyti puikius — iki 27 m. Bet, kaip rodo Lietuvos boksininkų rezultatų statistika, jų rezultatai puikūs net iki 30 metų. Pavyzdžiui, D. Pozdniakas olimpinio čempionu tapo būdamas net 29 m., R. Tamulis trečią kartą Europos čempionu tapo 28-erių, V. Karpačiauskas Europos čempionu — 26-erių, o pasaulio prizinininku 28-erių.

Sportinio stažo trukmė. Laikotarpis, per kurį galima pasiekti geriausių sportinių rezultatų, yra labai svarbus tuo, kad nuo jo priklauso sportinio meistriskumo valdymo procesas, atskiros jos dalys (daugiametis ir einamasis planavimas, treniruotės priemonių ir metodų parinkimas, krūvio dydžiai ir pan.) (Zutkis, 1981). Dar nėra nustatyta ryšio tarp ankstyvos bokso specializacijos ir greito rezultatų gerėjimo. Ankstyva sportinė specializacija dažnai ne sutrumpina, o, priešingai, pailgina rezultatų pažangą. Treneriams

reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad ankstyvos specializacijos metu nukenčia tų vaikų bazinis bendrasis fizinis parengtumas, jiems greitai atsibosta pasirinkta sporto šaka, atsiranda noras išbandyti save kultivuojant kitas sporto šakas. Kad ir kaip treneris norėtų greitų rezultatų, jis neturi teisės treniruotės vyksmą forsuoti, t. y. stengtis kuo greičiau pasiekti puikių sportinių rezultatų (Волков, 1981; Мелихова, 1990). Dėl to labiausiai kenčia gabūs ir talentingi vaikai. Sportinėje praktikoje yra daug pavyzdžių, kada labai gabūs vaikai jau paauglystėje išsisemia ir meta bokso treniruotes. Tai rodo, kad treneriai nepakankamai gerai išmano vaikų amžiaus ypatumus, individualias vaikų ypatybes, sportinio rengimo dėsningumus. Prof. V. M. Volkovo teigimu, vidutinė boksininko sportinio stažo trukmė, per kurią galima pasiekti geriausių sportinių rezultatų, yra apie 10,7 m. (Zutkis, 1981).

IŠVADOS

Gabumai yra genetiškai determinuoti ir pasireiškia tik konkrečioje sportinėje veikloje, o už šios veiklos jie gali iš viso neegzistuoti.

Boksininko sportinio meistriskumo lygis priklauso ne tik nuo fizinių, funkcinių, bet ir nuo psichinių ypatybių.

Bokso pratybas pradėti lankyti galima ne anksčiau kaip nuo 9–10 m.

Svarbiausias preliminaros atrankos tikslas yra įvertinti trukdžių (trukdys — tai tokios ypatybės, kurios neleis vaikui siekti puikių sportinių rezultatų) lygį: lėtas informacijos priėmimas ir apdorojimas, nepakankamas dėmesio paskirstymas ir jo intensyvumas, prastas erdvės ir laiko vertinimo tikslumas.

Pirminiu atrankos etapu reikia nustatyti boksininkų vestibulinę funkciją ir jos kaitą, pasitikėjimą savimi, greitumą, jėgą, staigiąją jėgą, išsvermę, gebėjimą parodyti tiesius smūgius ir gynybą nuo jų.

Antruoju boksininkų atrankos etapu reikia nustatyti sportininkų greitumą, jėgą, staigiąją jėgą, išsvermę, technikos veiksmų lygį ir kaitą, nuotolio jutimą specifinėmis sąlygomis, paprastą ir sudėtingą reakciją, taip pat jie turi atsakyti į 3 teorinius klausimus.

LITERATŪRA

- Čepulėnas, A., Subačius, V., Bružas, V., Mockus, P. (2007). The alteration of young boxers' athletic and special physical fitness during the first year of their physical training. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (67), 5—11.
- Michel, G., Novak, F. (1983). Stichwort "Begabung". In *Kleines psychologisches Wörterbuch*. Freiburg (1975), 8. Auflage. P. 43—44.
- Platonas. (2000). *Valstybė*. 2-asis pataisytas leidimas. Vilnius: Pradai.
- Radžiukynas, D. (2005). *Jauniųjų lengvaatlečių atranka ir rengimas: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams*. Vilnius.
- Rušas, R., Bagočiūnas, S. (1999). Sporto treniruotės poveikis vestibulinėms somatinėms reakcijoms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (31), 53—56.
- Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Thiess, G. (1989). Die Auswahl sportlicher Talente in der DDR. Versuch eines historischen Überblicks. *Leistungssport*, 19 (5), 11—14.
- Winfried, J. (2001). *Das sportliche talent: Talenterkennung—Talentförderung—Talentperspektiven*. Aufl.-Aachen: Meyer und Meyer.
- Zutkis, A. (1981). *Jauniųjų sportinės treniruotės sistemos pagrindai: metodinės rekomendacijos*. Vilnius. P. 54—63.
- Аристотель. (1975). *Метафизика: соч. Т. 2*. Москва: Мысль. С. 239—240.
- Белашев, А. И. (2000). *Методика спортивного отбора юных боксёров: гис. на соиск. учён. степени канд. пед. наук*. Волгоград. Prieiga internetu: РГБ ОД, 61:01-13/1455-4.
- Волков, В. М. (1981). *Спортивные способности детей*. Смоленский государственный институт физической культуры.
- Гаськов, А. В., Кузьмин, В. А. (2008). Модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-юношей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 3—11.
- Задорожный, Л., Хохлов, Г. (2004). Исследования уровня общей физической работоспособности у боксёров различных весовых категорий, возраста и квалификации. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей ХГАДИ (ХХПИ)*, 5, 29—34.
- Запорожанов, В. А. (отв. редактор). (1990). *Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: сборник научных трудов*. Киев: КГИФК.
- Зациорский, В. М., Булгаков, Н. Ж. (1980). *Теоретические и метрологические основы отбора в спорте: учебное пособие*. Москва.
- Кличко, В. (1999). *Бокс: теория и методика спортивного отбора*. Киев: Нора принт.
- Мартынов, М. В. (2002). *Отбор и подготовка юных боксёров в условиях общеобразовательной школы с учётом показателей психомоторики: гис. на соиск. учён. степени канд. пед. наук*. Москва.
- Мелихова, Т. М. (1990). *Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев: учебное пособие*. Омск, Челябинск. С. 3—8.
- Платонов, В. Н., Запорожанов, В. А. (1991). Отбор и прогнозирование перспективности спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки. *Управление тренировочным процессом на основе учёта индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всесоюз. науч.-практ. конф.* Харьков, 28—31 мая. (с. 98—99). Москва.
- Платонов, К. К. (1972). *Проблемы способностей*. Москва: Наука.
- Полиевский, С. А., Подливаев, Б. А., Худадов, Н. А., Киселев, В. А., Мартынов, М. В. (2002). Возрастная граница начала занятий боксом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. *Детский тренер: Журнал в журнале*, 4, 2—6.
- Романов, В. М., Дегтярев, И. П. (1984). *Бокс*. Москва: Физкультура и спорт.
- Таймазов, В. А., Бакулев, С. Е. (2005). Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учётом генетических основ тренируемости. *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 18, 81—90.
- Филимонов, В. И. (2006). *Теория и методика бокса: монография*. Москва: Инсан.
- Филин, В. П. (1987). *Теория и методика юношеского спорта*. Москва: Физкультура и спорт.
- Худадов, Н. А., Васильев, Г. Ф. (2001). *Прогнозирование олимпийского результата в боксе: сборник научных трудов ВНИИФК*. Москва. С. 266—268.
- Худадов, Н. А., Фролов, О. П. (1970). *Вопросы психологического отбора боксёров: методическое письмо*. Москва.
- Шварц, В. Б. (1978). К проблеме врождённого и приобретённого в развитии двигательных способностей. *В сборнике: Проблемы генетической психофизиологии человека*. Москва.

PROBLEM OF SELECTION, MAJOR RECOMMENDATIONS AND MODEL CHARACTERISTICS IN THE PROCESS OF SELECTING YOUNG BOXERS FOR INITIAL TRAINING GROUPS

Vidas Bružas, Vitalijus Subačius

Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

The analysis of literature as well as our practical experience suggest that boxing coaches are not provided with sufficient amount of information and rarely apply the scientifically grounded selection and prediction criteria which would enable them to evaluate children's skills and possibilities more precisely.

It is possible to state that presently the initial selection for boxing training groups does not exist. The main task of coaches and sports schools is the formation of groups. As a result of the absence of selection criteria or the inability to successfully apply them, most children abandon sports during the initial training stage (Мелихова, 1990; Winfried, 2001) what has a negative effect on the preparation of highly skilled boxers (Белашев, 2000; Полиевский и др., 2002; Гаськов, Кузьмин, 2008).

The goal of the present research was to evaluate the problem of skills and selection through literature analysis, to systemize the obtained data and to provide major recommendations and model characteristics which are crucial in the process of selecting young and promising boxers for initial training groups.

Major conclusions: 1. Skills are genetically determined and are manifested only through a particular type of physical activities beyond which they may not even exist; 2. Boxer's excellence and skills depend not only on the physical and functional characteristics, but also on the mental condition of the sportsperson. 3. The youngest age to start learning boxing is 9—10 years; 4. The main aim of the preliminary selection is to evaluate the level of the limiting characteristics (limiting characteristics are such characteristics which would obstruct the child's effort to achieve excellent results in sport): slow reception and generation of information, lack of attention or inability to distribute it adequately, poor ability to precisely evaluate the space-time characteristics; 5. During the initial selection of boxers, in addition to the limiting characteristics, it is also important to evaluate the vestibular function and its dynamics, self-confidence, speed, strength, impulse strength, and endurance, potential boxers should be able to show straight knocks and basic defense; 6. During the secondary selection, it is important to evaluate the sportspersons' speed, strength, impulse strength, endurance, the level of technical actions and dynamics, the perception of distance under specific conditions, simple and complex reaction; they also have to answer 3 theoretical questions.

Keywords: boxing, problem of selection and skills, recommendations, model characteristics, primary training groups.

Gauta 2010 m. sausio 27 d.
Received on January 27, 2010

Priimta 2010 m. gegužės 31 d.
Accepted on May 31, 2010

Vidas Bružas
Lietuvos kūno kultūros akademija
(Lithuanian Academy of Physical Education)
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Lietuva (Lithuania)
Tel +370 37 302 664
E-mail v.bruzas@lkka.lt.