

# ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ РАННЕГО НАЧАЛА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



**КИСЕЛЕВ Владимир Андреевич**

Кандидат педагогических наук,  
профессор, заслуженный тренер РФ

**KISELEV Vladimir**

Ph.D., professor, Honored Trainer of the Russian Federation

**ЧЕРЕМИСИНОВ Виталий Николаевич**

Кандидат биологических наук,

профессор, заслуженный работник физической культуры РФ

**CHEREMISINOV Vitaly**

Ph.D., professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation

**РАСЧЕТИН Геннадий Алексеевич**

Магистрант кафедры ТИМ бокса и кикбоксинга

**RASCHETIN Gennady**

Master student

**Ключевые слова:** оптимальный возраст, индивидуальные занятия, массовые занятия.

**Аннотация.** В работе рассматривается вопрос об оптимальном возрасте для начала занятий боксом. В результате всестороннего изучения этого вопроса кафедрой ТИМ бокса и кикбоксинга было установлено, что массовые специализированные занятия боксом целесообразно начинать в 9–10 лет после предварительной общефизической подготовки. В более раннем возрасте возможны индивидуальные занятия или занятия в малочисленных группах.

## THE EXPEDIENCY OF EARLY ONSET OF SPECIALIZED TRAINING IN BOXING

**Keywords:** optimal age, individual classes, mass classes.

**Abstract.** The work addresses the issue of the optimal age for starting boxing. As a result of a comprehensive study of this issue, it was found that it is advisable to start mass specialized boxing classes at 9-10 years after preliminary general physical training. At an earlier age, individual lessons or classes in small groups are possible.

**Актуальность.** Вопрос о том, когда начинать заниматься боксом, часто возникает, в первую очередь, у родителей, которые хотят, чтобы их дети выросли крепкими, всесторонне развитыми, способными постоять за себя. Без сомнения, занятия боксом являются эффективным средством, обеспечивающим решение таких задач (Худадов Н.А., Мартынов М.В., Андреев М.Л., 2001). Наметившаяся в последние годы тенденция к омоложению спорта отразилась и на боксе. Встает вопрос о необходимости пересмотра имеющихся в настоящее время установок о возрасте для начала занятий боксом детей и подростков.

**Цель работы:** выяснить, какой возраст является оптимальным для начала занятий боксом.

**Задачи:** 1. Установить возраст начала занятий боксом сильнейших боксеров России.

2. Установить оптимальные возрастные границы этапов многолетней подготовки боксеров.

3. Установить оптимальный возраст для начала занятий боксом детей и подростков.

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Изучение научной и методической литературы по теме исследования.

2. Беседы с тренерами и спортсменами.

3. Анализ статистических материалов.

В вопросе о возрасте для начала занятий боксом можно выделить два аспекта: 1. Когда еще не поздно начинать заниматься боксом и 2. С

какого возраста можно и целесообразно начинать заниматься боксом. По первому пункту ответ простой: начинать заниматься боксом никогда не поздно. И это относится не только к любительским занятиям, но и к профессиональному спорту. История бокса свидетельствует о том, что даже при позднем начале занятий боксом можно добиться выдающихся результатов. Ниже приведены примеры боксеров, начавших профессионально заниматься боксом в зрелом возрасте и добившихся выдающихся успехов:

1. Рэй Мерсер – в возрасте 25 лет.
2. Джеймс Смит – в 25 лет.
3. Мэтт Скелтон – пришел в бокс после 30 лет.
4. Николай Валуев – начал заниматься в 20 лет.
5. Хасим Рахман – стал профессионально заниматься после 20 лет.
6. Нэйт Кэмпбелл – пришел в бокс в 22 года.
7. Роки Марчиано – начал заниматься в 24 года.

Справедливости ради надо отметить, что все они до этого занимались другими видами спорта. Если же не ставится задача достичь вершин спортивного мастерства, то справедливость первого пункта не вызывает сомнений.

Занятия боксом способствуют всестороннему физическому развитию. Они обеспечивают эффективное развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости. В процессе занятий боксом развиваются такие важные для человека свойства личности как: храбрость, воля к победе, целеустремленность, настойчивость, способность переносить большие нагрузки, терпеть боль. Человек становится более дисциплинированным, сдержанным, способным контролировать свои эмоции.

Второй аспект данной проблемы – оптимальный возраст для начала занятий боксом – более сложный.

До 1977 года в отделения бокса детско-юношеских спортивных школ принимались дети с 14 лет. В 1977 г. вышло в свет «Положение о детско-юношеской спортивной школе», согласно которому в группы начальной подготовки по боксу начали принимать подростков с 12 лет. В настоящее время согласно методическим рекомендациям по нормативно-правовой деятельности спортивных школ, касающийся охраны труда и безопасности занятий физической культурой и спортом от 2012 года в группы начальной подготовки для занятий боксом принимаются дети с 10 лет.

В последние годы наметилась тенденция к омоложению спорта. В таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и др. начинают заниматься с детьми 3–4 лет. Есть примеры начала занятий футболом с детьми 4-х лет (Гаврилов С.М., Черемисинов В.Н., 2017). При этом никаких отрицательных последствий таких ранних занятий не отмечено. Наметившееся в последнее время омоложение спорта, коснулось и бокса.

Раннее начало занятий боксом имеет своих сторонников и противников. Противники, в первую очередь, подчеркивают травматический характер бокса, присутствие ударов в голову. Частые удары в голову могут привести к сотрясениям и нарушениям кровоснабжения мозга. Это в свою очередь может стать причиной частых головокружений, головных болей и потемнений в глазах. Также удары в голову могут способствовать развитию неврологических патологий. Возможны повреждения костей кисти рук. Отмечается также, что пребывание в течение длительного времени в боксерской стойке может отрицательно отразиться на осанке ребенка.

Но травмы и порой достаточно серьезные бывают и во многих других видах спорта. Для минимизации травм и в, первую очередь, травм головы, кистей рук существует специальный боксерский инвентарь – боксерские перчатки, шлем, бандаж, капа и другие средства. Использование указанного инвентаря в значительной степени снижает возможность получения травм.

Еще проще исключить возможность нарушения осанки при занятиях боксом. Первые годы занятий это, прежде всего, общая физическая подготовка. И время, проводимое начинающим боксером в специфической боксерской стойке невелико.

Безусловно, для начала занятий боксом необходимо иметь достаточно высокий уровень здоровья и не иметь противопоказаний. К числу противопоказаний для занятий боксом относятся ряд заболеваний нервной системы, органов кровообращения и дыхания, органов пищеварения, мочеполовой системы, крови, эндокринной системы, глаз, уха, горла, носа, кожи. Некоторые заболевания опорно-двигательного аппарата, а также инфекционные заболевания и СПИД (Бокс. Правила соревнований, 2012).

Кроме того, существуют временные противопоказания: травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, кожные

Таблица 1 – Оптимальные возрастные границы (годы) этапов многолетней подготовки в боксе (по Ф.П. Сулову, В.Л. Сычу, Б.Н. Шустину, 1995)

Этапы	Этап предварительной подготовки	Этап начальной Спортивной специализации	Этап углубленной подготовки	Этап спортивного совершенствования
Возраст, годы	10-12	13-14	15-16	17 лет и старше

Таблица 2 – Примерная структура процесса многолетней спортивной подготовки (по Ф.П. Сулову, В.Л. Сычу, Б.Н. Шустину, 1995)

Этапы	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной тренировки	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержания тренированности
Год занятий	1, 2, 3.	4 и 5	6 и 7	8, 9, 10.	+4-8 лет		
Стадия подготовки	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса. Правда, эти противопоказания скорее относятся к запрету на участие в соревнованиях, чем на занятия боксом. Поэтому началу занятий боксом должно предшествовать тщательное медицинское освидетельствование.

Сторонники раннего начала занятий боксом подчеркивают достоинства этого вида спорта. По их мнению, бокс является универсальным видом спорта. Он прекрасно подходит как для мальчиков, так и для девочек. Занятия боксом обеспечивают всестороннее физическое развитие, способствует приобретению и совершенствования очень важных для человека личностных качеств.

Среди ныне действующих ведущих боксеров страны некоторые начали заниматься боксом в 7–8 лет и даже раньше. То, что они достигли высот спортивного мастерства, является достаточно убедительным подтверждением того, что столь раннее начало занятий не отразилось негативно на их здоровье и спортивном совершенствовании.

Некоторые тренеры-практики, работающие с детьми, оптимальным возрастом для начала целенаправленных занятий боксом считают 8 лет, при условии, что 1–2 предшествующих года эти дети занимались в группах общей физической подготовки с боксерским уклоном. Главная направленность таких занятий разносторонняя физическая подготовка. Упражнения из арсенала боксера используются в небольшом объеме и в основном в ознакомительных целях.

Изучение литературы, опыта работы детских тренеров по боксу, беседы с тренерами и спортсменами позволяет нам сделать заключение о том, что такой вариант является допустимым с точки зрения возраста для начала занятий. Однако, занятия боксом с 6–8 лет являются скорее исключением, чем правилом. В таком возрасте, и даже раньше, нередко начинают заниматься со своими детьми тренеры по боксу. Занятия в таком возрасте чаще всего носят индивидуальный характер. Для начала массовых занятий более подходит возраст 9–10 лет. В этом возрасте дети лучше понимают, что бокс – это не размахивание руками.

Начало занятий боксом в этом возрасте хорошо сочетается с мировой практикой проведения соревнований по боксу. В настоящее время в любительском боксе существует пять основных возрастных групп, для которых проводятся соревнования разного уровня вплоть до первенства Европы и Мира:

- 12 лет – младшая юношеская группа;
- 13-14 лет – средняя юношеская группа;
- 15-16 лет – старшая юношеская группа;
- с 7 до 18 лет – девушки и юниоры;
- с 19 до 34 лет – взрослая группа.

Участие в таких соревнованиях требует не одного года углубленной подготовки. Поэтому рекомендации Сулова Ф.П., Сыча Б.Н., Шустина Б.Н. (1995), касающиеся оптимальных возрастных границ этапов многолетней подготовки боксеров требуют небольшой корректировки в

сторону омоложения отдельных этапов подготовки (Таблица 1).

Для рационального построения многолетней спортивной тренировки в конкретном виде спорта необходимо учитывать следующие основные факторы:

1. Оптимальные возрастные границы, в пределах которых достигаются наивысшие спортивные результаты в избранном виде спорта.

2. Продолжительность систематической тренировки для достижения этих результатов, характерная для конкретного вида спорта.

3. Оптимальная преимущественная направленность тренировки на каждом этапе многолетней подготовки.

4. Возраст, с которого спортсмен приступил к занятиям, а также время начала специализированной тренировки.

5. Индивидуальные особенности спортсмена, проявляющиеся в частности в темпах его индивидуального развития и роста спортивного мастерства.

В процессе многолетней подготовки в боксе, как и в других видах спорта, выделяют несколько этапов, характеризующихся разной продолжительностью, разной направленностью тренировки, различным набором средств и методов. Примерная структура построения процесса многолетней спортивной тренировки, характерная

для большинства видов спорта, представлена в таблице 2

При построении многолетнего тренировочного процесса в боксе необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых боксеры добиваются своих лучших достижений. В качестве таких ориентиров используются данные о возрасте финалистов Олимпийских игр, который в подавляющем большинстве видов спорта демонстрирует относительную стабильность. Многолетние наблюдения за возрастом призеров Олимпийских игр по боксу показывает, что чаще всего это спортсмены в возрасте 17–24 года, а самый распространенный возраст призеров 19–22 года.

В подавляющем большинстве видов спорта способные спортсмены достигают первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в крупных соревнованиях в группах юношей, juniоров и т.п.) через 4–6 лет, а высших – через 7–9 лет после начала специализированной подготовки. Проведенный нами анализ показал, что оптимальным периодом для начала специализированных занятий боксом можно считать возраст 9–10 лет. Желательно, чтобы до этого ребенок в течение 1–2 лет прошел разностороннюю общефизическую подготовку, т.е. не был новичком в занятиях физическими упражнениями. Учитывая все вышеизложенное,

Таблица 3 – Примерные возрастные границы этапов многолетней подготовки в боксе

Этапы	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной подготовки	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений
Год занятий	1, 2	3-4	5-6	7-9	+ 4-8 лет	
Примерные возрастные границы в боксе	7-8 лет	9-11 лет	12-13 лет	14-16 лет	17-24 лет	25-27 лет

Таблица 4 – Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств

Качества	Возраст (годы)																
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Ловкость				+	+	+	+	+	+	+	+						
Быстрота							+	+	+	+	+	+					
Сила											+	+	+	+			
Выносливость													+	+	+	+	+

современную структуру многолетней подготовки боксеров можно представить следующим образом (Таблица 3)

Необходимо учитывать, что ориентация только на паспортный возраст не всегда оправдывает себя, так как темпы биологического развития детей школьного возраста могут существенно различаться. Некоторые дети в своем развитии опережают средние паспортные нормативы биологического созревания (акселерация), другие отстают (ретардация). По данным Тимакова Т.С. (1986) в 12-летнем возрасте такие различия могут достигать 3 лет. Поэтому при решении вопроса о начале занятий боксом (и особенно величине тренировочной нагрузки) необходимо учитывать не только паспортный возраст, но и степень биологического развития ребенка.

При определении содержания подготовки на каждом этапе необходимо учитывать чувствительные периоды – возраст, когда организм наиболее чувствителен к развитию определенных двигательных качеств. В таблице 4 представлены сведения о чувствительных периодах для развития двигательных качеств по данным разных авторов.

Как видно из таблицы 4, чувствительные периоды для развития гибкости и ловкости (координационных способностей) начинаются в достаточно раннем возрасте. Для боксера эти двигательные качества имеют большое значение. Поэтому на ранних этапах занятий с будущими боксерами необходимо обратить серьезное внимание на развитие именно этих качеств.

#### Выводы:

1. Оптимальный возраст для массовых специализированных занятий боксом 9–10 лет. Наиболее подходящий контингент – дети, прошедшие предварительную общефизическую подготовку.

2. В более раннем возрасте допустимы индивидуальные занятия боксом или занятия в малочисленных группах.

#### Литература

1. Бокс. Правила соревнований / Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1300 от 30.05.2012 г. и решением Президиума Федерации бокса России № 24 от 04.04.2012 г. – Москва, 2012.

2. Гаврилов, С.М. К вопросу о ранней специализации в футболе. Современный менеджмент в игровых видах спорта / С.М. Гаврилов, В.Н. Черемисинов // Материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» 15 ноября 2017 г. – Москва, 2017 г. – С. 221-232.

3. Положение о детско-юношеской спортивной школе / Утв. Госкомспортом СССР, ВЦСПС, Минпросом СССР 03.10.1977, протокол n 10. – Москва, 1977.

4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – Москва : СААМ, 1955. – 400 с.

5. Худадов Н.А. Формирование основных физических и психомоторных качеств юных боксеров-новичков: методические указания / Н.А. Худадов, М.В. Мартынов, М.Л. Андреев. – Пенза : Слово, 2001. – С. 22.

#### Literature

1. Boxing. Competition rules / Approved by the order of the Ministry of sports of the Russian Federation № 1300 from 30.05.2012 and the decision of the Presidium of the Russian Boxing Federation № 24 from 04.04.2012-Moscow, 2012.

2. Gavrilov, S.M. on the question of early specialization in football. Modern management in team sports / S.M. Gavrilov, V.N. Cheremisinov // Materials of the joint conference of the Department «Management and Economics of sports. V.V. Kuzina» and the Department of «Theory and methodology of football», November 15, 2017. – Moscow, 2017– P. 221-232.

3. Regulations on children and youth sports school / UTV. The state Committee of the USSR, the trade unions, the MoE, 03.10.1977 Union, Protocol n 10. – Moscow, 1977.

4. The modern system of sports training, ed. by F.P. Suslov, V.L. Sych, B.N. Shustin. – Moscow: SAMI, 1955. – 400 p.

5. Khudadov N.A. the formation of the major physical and psychomotor qualities of boxers young beginners: guidelines / N.A. Khudadov, M.V. Martynov, M.L. Andreev. – Penza : Word, 2001. – P. 22.

