

шее количество студентов по сравнению с другими высшими учебными заведениями нашей страны.

Следует отметить, что в университете создана и эффективно используется одна из лучших в РБ материально-спортивных баз, общей площадью 1508 м², которая объединяет стадион стандартных размеров с искусственным покрытием футбольного поля и беговых дорожек, комплексом спортивных площадок, трибунами на 830 зрительских мест, 8 специализированными залами, лыжной базой на 120 пар лыж и гимнастическим городком. В семи студенческих общежитиях оборудованы тренажёрами спортивные комнаты. В целом, на проведение спортивно-оздоровительной работы выделяется достаточное финансирование.

Таким образом, в БГАТУ сложилась устойчивая динамично развивающаяся и эффективно действующая система оздоровления студенческой молодёжи средствами физической культуры в подготовке студентов-спортсменов, способных с достоинством отстаивать честь университета и Республики Беларусь на крупных спортивных форумах.

УДК 796.012

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОКСЕ

Мацкело В.И., к.б.н. доцент, **Смольский С.М.**, к.б.н., к.п.н. доцент
Белорусский государственный аграрный технический университет

В настоящее время особый смысл приобретает определение психологических, индивидуально-антропометрических и физических особенностей, обуславливающих успешность соревновательной деятельности боксеров. Ошибки, допущенные при планировании подготовки, или выборе средств и методов, не соответствующих психологическим, антропометрическим особенностям и физическим качествам боксеров непосредственно отразятся на уровне спортивных достижений и в значительной мере приведут, как спортсмена, так и тренера к разочарованию. Отсюда ясно, какую ответственную роль играет диагностика индивидуальных особенностей и способностей спортсменов.

Поиск путей оптимизации построения тренировочного процесса спортсменов на современном этапе все более сводится к субъекту деятельности, а точнее к поиску таких тренировочных программ, которые позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсменов и благодаря этому целенаправленно воздействовать на организм спортсмена, развивая его сильные и компенсируя слабые стороны [1, 4].

Так, индивидуализация техники боксеров должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми и функциональными особенностями атлета [4].

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного и своевременного контроля за состоянием тренированности занимающихся. В связи с тенденцией роста тренировочных нагрузок особо важное место должно отводиться педагогическому контролю за функциональным состоянием организма боксера в тренировочном процессе [1, 4].

Одним из путей совершенствования традиционного способа построения тренировки боксеров, в частности на предсоревновательном, этапе является индивидуализация их силовой подготовки. В связи с этим в тренировочном процессе боксеров высокой квалификаций необходимо выявить ведущие и отстающие мышечные группы, обеспечивающие ударные движения и целенаправленно воздействовать на устранение недостатков в их подготовке, путем индивидуализации общей и специальной силовой подготовки на предсоревновательном этапе [4].

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. При психологической подготовке на первый план выдвигаются его индивидуальные качества, поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в об-

ласти психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития [2].

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Индивидуально-психологические особенности оказывают существенное влияние не только на «выбор» вида спортивной деятельности, но и на формирование индивидуальной манеры ведения соревновательного поединка боксеров [2].

Также значительную роль в индивидуализации тренировочного процесса играет темперамент боксера.

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих, компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений [3].

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими («содержательными») особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов [3].

Таким образом, зная вышеперечисленные факторы, тренер-преподаватель получает возможность значительно сократить сроки подготовки студентов-спортсменов в группах повышения спортивного мастерства.

Литература

1. Дегтярев, И.П. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры./ И.П. Дегтярев, К.В. Градополов, Г.О. Джероян, О.П. Топышев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.;
2. Джамгаров, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учебн. пособие для ин-тов физ. культуры. / Т.Т. Джамгаров, А.И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.;
3. Клещев, В.Н. Темперамент как условие эффективной деятельности боксеров высокого класса. / В.Н. Клещев, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 35-38.;
4. Котешев, В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. / В.Е. Котешев. – Краснодар, 1992. – 154 с.