

Результаты показали, что уровень мотивации на данном этапе исследования у обучающихся 9-х классов невысокий. Мы предполагаем, что внедрение в учебный процесс каких-либо нововведений, разнообразие инвентаря и подвижных игр будут способствовать формированию уровня мотивации, а в дальнейшем и её повышению у школьников старшего возраста, а также улучшению посещаемости уроков физической культуры.

#### Литература

1. *Зернов Д. Ю.* Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации / Д. Ю. Зернов. — Алматы, 2017. — 118 с.

2. *Муллер А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер. — Москва, 2021. — 424 с.

УДК 796.83

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ БИЛАТЕРАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

**А. А. Стельмахов, П. И. Новицкий**  
*Витебский государственный университет  
имени П. М. Машерова*

**Аннотация:** *В настоящей публикации представлен материал анализа эффективности применения специальных упражнений скоростно-силовой направленности для билатерального развития силовых способностей верхних конечностей юных боксеров, занимающихся в группах начальной подготовки.*

**Ключевые слова:** *билатеральная подготовка, юные боксеры, группы начальной подготовки, специальная физическая подготовка.*

**Введение.** В боксе, как и во многих других видах смешанных боевых единоборств техническая подготовленность спортсмена связана с умением выбирать и реализовывать наиболее эффективные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците информации и времени.

Известно, что вариативность (в том числе асимметричность) двигательных действий спортсмена во многом обусловлена методикой (сред-

ствами и методами) решения этой задачи на различных этапах многолетней тренировки. Значение данного вопроса в подготовке спортсменов в видах спорта требующих разносторонней (асимметрической) подготовленности (или так называемого билатерального обучения) показывает широкое обращение ученых к его изучению с самых разных сторон (с учетом морфологической конституции, типов нервной системы, особенностей развития физических качеств, индивидуальных профилей функциональной асимметрии у спортсменов и др.) [1, 2 и др.].

Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей во многом определяет исход боксёрских поединков, так как удары боксёр должен выполнять предельно быстро и с высокой концентрацией мышечных усилий. Средства и рекомендации известных тренеров по развитию этих способностей у своих учеников, добившихся высоких результатов, всегда были востребованы практикой спортивной тренировки боксеров. Практический интерес значительно возрастает, когда речь идет об одновременном развитии этих способностей обеих рук, воспроизведения быстрых и мощных ударов, как ведущей, так и не ведущей рукой. Личный практический опыт тренерской работы и рекомендации многих специалистов говорят о необходимости решения этой задачи, начиная с первого этапа многолетней спортивной подготовки.

**Цель и задачи исследования.** Цель выполненного нами исследования заключалась в разработке и экспериментальной проверке эффективности методики разносторонней (билатеральной) физической подготовки юных боксеров, посредством регулярного использования специальных скоростно-силовых упражнений, выполняемых параллельно освоением боевых стоек и технических действий, выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие юные боксеры групп начальной подготовки ДЮСШОР «Комсомолец» г. Витебска. Для определения эффективности применяемых двигательных заданий были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 10 учащихся (мальчики и девочки в возрасте 10—11 лет), существенно не отличающихся уровнем физической подготовленности (по результатам выполнения тестовых заданий в начале педагогического эксперимента). Педагогический эксперимент проводился с октября 2020 по май 2021 года, цель которого связывалась с проверкой гипотезы и экспериментальным подтверждением эффективности разработанных и используемых нами средств и методов. Тренировочные занятия проводились соавтором данной публикации Стельмаховым А. А., согласно расписания:

3 раза в неделю по 90 мин. Уровень физической подготовленности учащихся контролировался тестами «Толчок набивного мяча в структуре прямого удара» (правой и левой рукой), «Подтягивание на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

**Результаты и обсуждение.** В тренировочном процессе ЭГ регулярно использовались на тренировках комплексы упражнений, которые разрабатывались нами и отбирались на основе изучения специальной литературы, а также анализа многолетнего практического опыта тренерского коллектива СДЮШОР «Комсомолец»: тренеров Стельмахова А. В., Стельмахова А. А., действующих тренеров-спортсменов Бучко Н. В., Курбачёва В. А., Вишневого В. И. и др.

Ниже приводим примеры таких упражнений, более подробный перечень которых представлялся нами в ранее опубликованных материалах [3]. Двигательные задания выполнялись с использованием грифа штанги, с отягощениями (ядром, набивным мячом, камнем или блином для штанги) в разносторонних стойках (левосторонней, правосторонней, фронтальной), а так же с повторением и чередованием действий правой и левой рукой.

*Упражнения с грифом или штангой [3]:*

И. п. Ноги параллельно на ширине плеч, гриф за голову. Развороты плечевого пояса влево и вправо, 5 или 7 разворот делается с акцентом. Выполняется 1/2 раунда, затем без грифа 1/2 раунда боковые акцентированные удары в голову и туловище. Тоже выполнять с шагами вперед и назад. Одновременно при шаге вперед, левая нога делает шаг и правое плечо выводится вперед, правая нога делает шаг и левое плечо выводится вперед. При шаге назад, одновременно левая нога делает шаг и левое плечо выводится вперед, правая нога делает шаг и правое плечо выводится вперед.

*Упражнения с набивным мячом (ядром, камнем или блином от штанги):*

И. п. Ноги параллельно на ширине плеч и немного согнуты в коленном суставе, отягощение положить за голову на плечи и держать руками (локти в стороны не разводите). 1/2 раунда одновременно переносится вес тела на левую ногу, правое плечо выводится вперед, а левое плечо убирается назад и немного приседаем, возвращаемся в И. п. Тоже выполняем и в правую сторону. Одновременно переносим вес тела на правую ногу, левое плечо выводится вперед, а правое плечо убираем назад и немного приседаем, возвратиться в И. п. Затем 1/2 раунда, руки согнуты в локтевом суставе и прижаты к туловищу, а кисти параллельно прижаты к скамьям. Делаем тоже самое без отягощения, но с выбросом удара при возврате в И. п. (удары можно наносить снизу, сбоку или прямые).

В данных упражнениях вес грифа или штанги составлял от 15 до 30 % массы учащегося с учетом его физических возможностей. Упражнения повторялись в различных стойках со сменой работы ведущей и не ведущей рукой.

Результаты выполнения теста «Толчок набивного мяча в структуре прямого удара» для контроля произошедших изменений в показателях специальной физической подготовленности у участников педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Результаты выполнения толчка набивного мяча (м) в структуре прямого удара участниками педагогического эксперимента*

Показатели	ЭГ		ЭГ		КГ		КГ	
	Левой рукой		Правой рукой		Левой рукой		Правой рукой	
	до	после	до	после	до	после	до	после
М	4,99	6,3	5,97	7,19	4,62	4,86	5	6,62
σ	1,08	0,69	1,87	2,04	1,27	1,05	1,18	0,92
Max	6,6	7	10,1	11	6,5	6	6,4	7,9
Min	3,4	5,2	3,8	4,1	3,1	3,3	3,5	5,1
P	0,000		0,000		0,12		0,00	

В результате целенаправленного регулярного использования специально разработанных упражнений (с грифом, камнем, набивным мячом, блином штанги), на тренировках в экспериментальной группе начальной подготовки в течение учебного года произошли положительные изменения в скоростно-силовых способностях правой и левой руки. В КГ достоверное повышение рассматриваемых способностей наблюдалось лишь в показателях выполнения теста правой рукой. Сравнение в конце педагогического эксперимента показателей толчка набивного мяча (м) в структуре прямого удара у учащихся ЭГ и КГ показало достоверно более высокие значения ( $p < 0,01$ ) у первых (по результатам левой руки) и одинаковые приросты в результатах, показанных правой рукой ( $p > 0,05$ ). Систематическое разностороннее использование скоростно-силовых средств физической подготовки (на обе руки) не оказало негативного воздействия на результативность решения образовательных задач спортивной тренировки.

**Выводы.** Систематическое использование на этапе начальной подготовки в течение учебного года специально разработанных скоростно-силовых упражнений (с грифом, ядром, камнем, набивным мячом, блином штанги) для обеих рук (ведущей и не ведущей) способствует билатеральному развитию скоростно-силовых способностей верхних конечностей юных боксеров, не снижая результативности решения образовательных задач.

### Литература

1. *Анисимов М. П.* Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. П. Анисимов. — Санкт-Петербург, 2019. — 174 с.

2. *Соловьев П. Ю.* Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13—15 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. Ю. Соловьев. — Москва, 2003. — 210 с.

3. *Стельмахов А. А.* Упражнения для развития скоростно-силовых способностей боксера / А. А. Стельмахов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : мат. III Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол.: Л. Г. Харазян (гл. ред.), В. А. Барков. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. — С. 157—160.

УДК 796.032

## ПУТЬ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА ОЛИМПИАДЕ 2020 В ТОКИО

**А. Г. Сударикова, А. В. Ежова, А. Н. Чесовская**  
*Воронежская государственная академия спорта*

**Аннотация.** *В статье идет речь об отборочных играх волейбольной мужской сборной ОРК на Олимпийские игры 2020 года. Мужская сборная России традиционно входила в число фаворитов Олимпийских игр. Показан путь команды к медалям Олимпиады.*

**Ключевые слова:** *Олимпиада, игровые эпизоды, лидеры, победа, поражение.*

**Введение.** Престиж Олимпийских игр неоспорим. Олимпийская медаль мечта каждого спортсмена с детства. Отобраться на Олимпиаду