



Рисунок 1 – Средний балл контрольной и экспериментальной групп

По данным проведенного эксперимента выявлено, что уровень теоретических знаний вырос в экспериментальной группе на 56,3%, а в контрольной на лишь на 5,3%.

Таким образом, при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

**Заключение.** Обучение учащихся теоретическим основам физической культуры всегда считалось важным элементом физкультурного образования. Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, что способствует эффективному усвоению учебного материала.

1. Богданов, В.М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры. - №8 – 2011. – С. 32-36.

2. Суворов, О.В. Характеристика физического развития современных школьников / О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. Под ред. Н.Г. Беляев. - Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. - С. 30 - 37.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Стельмахов А.А.,**

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Основная стойка, фронтальная стойка, противоположная стойка, смена стойки, удары одиночные, двойные, серийные, контратакующие действия, координация движений, защитные действия.

Keywords. Main stance, front stance, opposite stance, change of stance, single, double, serial strikes, counterattacking actions, coordination of movements, defensive actions.

В литературе и в практике накоплено много информации о специальной подготовке боксёров, но такие вопросы как ведение боя на дальней, ближней и средней дистанциях, боксировать в левосторонней и правосторонней стойках, точность, быстрота и безопасность в боксе актуальны всегда.

Скоростно-силовая подготовка – это основа (фундамент) для технико- тактического мастерства боксера. Но сила не всегда решает исход поединка и поэтому на этапе начальной подготовки боксеров нужно разучивать и отрабатывать технику действий против разных соперников (атакующих, контратакующих, левшей, правшей).

Бокс, как и многие единоборства, является сложным координационным видом спорта. В свою очередь, как боевое искусство бокс позволяет боксёру используя законы природы, физики, биомеханики достигать успеха в поединке с соперником намного превосходящем его в физической силе и размерах. Это становится возможным при условии овладения боксером в совершенстве боксерской техникой во всем ее разнообразии и красоте.

В современных условиях большое значение приобретают факторы мастерства и зрелищности: боксер должен ориентироваться на демонстрацию не только тотального, агрессивного бокса, но и ведение боя на дальней, средней и ближней дистанциях, быстроты, точности исполнения ударов, пластики в передвижении, захватывающего бокса. Остро встал вопрос и об активности боксеров в промежутках между ударами, элементами которого являются смена стоек, перемещения, финтовые (обманные) действия, подготовка к нанесению быстрого и точного акцентированного удара.

Повседневно упражняясь в смене видов боевой стойки, боксер улучшает свою защиту, развивает координацию движений, приобретает ловкость и повышает работоспособность. Если боксёр будет длительное время вести бой в неизменной стойке он быстрее устанет, будет напряжён и менее работоспособен. Смена стоек в одном бою дает большое преимущество боксёру. Неожиданно изменив стойку, боксер приводит в замешательство противника в то же время принимает новое положение для атаки защиты и контратаки [1]

Особенно важным и ценным этапом в многолетнем тренировочном процессе подготовки спортсмена считается этап начальной подготовки. Без специальной тренировки способность к овладению координацией движений развивается до 15 лет. Следовательно, у боксеров до 15 лет наиболее благоприятная пора для развития координации движений.

Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующий импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

Вместе с тем современная практика показывает, что именно на ранних этапах необходимо формировать технику движений, основанную на сопряженном развитии координационных и скоростно-силовых качеств юных боксеров.

Развитию координации следует уделять особое внимание в начальной стадии обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Цель работы: разработка средств обучения юных боксёров действиям в разных стойках и на разных дистанциях.

**Материал и методы.** В двух группах начальной подготовки СДЮШОР «Комсомолец» использовались специальные скоростно-силовые упражнения [2], а также, перечисленные ниже, упражнения для развития технико-тактического мастерства, разработанные тренерским составом Высшей категории по боксу старшим тренером СДЮШОР «Комсомолец» Стельмаховым Анатолием Васильевичем и старшим тренером Витебского Областного Центра Олимпийского Резерва по единоборствам Стельмаховым Алексеем Анатольевичем. Принимали участие в данной работе и апробировано в соревновательной деятельности, действующими тренерами-спортсменами Мастерами спорта Республики Беларусь, Бучко Никита Васильевич, Курбачёвым Вадимом Александровичем, Стельмаховым Владиславом Алексеевичем, Стельмаховым Антоном Сергеевичем, Вишневым Вячеславом Игоревичем, Вишневым Дмитрием Игоревичем. Данные средства применялись с сентября 2020 года по апрель 2021 года, в одной из групп применялись данные упражнения систематически, в другой группе, выборочно.

**Результаты и их обсуждение.** Для усложнения разучивания стоек (фронтальной, левосторонней, правосторонней), использовалось зеркальное отражение тренера, выполнение кувырок и возвращение в боевую стойку, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с переходом в фронтальную стойку, сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа с переходом в левостороннюю стойку и т.п. Упражнения:

# Передвижение вперёд и назад (влево и вправо, по кругу, по треугольнику, по квадрату, по диагонали) «своей» основной стойке 1/3 раунда, меняем стойку на противоположную 1/3 раунда и 1/3 раунда закрепляем в основной стойке.

Для усложнения задания и совершенствования передвижения выполняем с партнёром (один ведущий, а второй ведомый), в игровой форме (при передвижении с партнёром, наступить носком ноги на носок ноги партнёра; по команде меняем на противоположную стойку), с тренером (по команде тренера выполнить задание сменой передвижения).

# Удары на месте одиночные (двойные, серийные) прямые (снизу ,сбоку) в фронтальной стойке 1/4 раунда, в «своей» основной стойке 1/4 раунда ,меняем стойку на противоположную и бьём удары одиночные (двойные, серийные) прямые (снизу ,сбоку) 1/4 раунда, закрепляем в основной стойке одиночные (двойные, серийные) прямые (снизу, сбоку) 1/4 раунда.

Для усложнения задания и совершенствования, добавим шаг вперёд, назад, в сторону ,повторные удары, комбинации ударов, с гантелями, в игровой форме с тренером (группа учащихся стоят на против тренера на расстоянии 2-3 метров, тренер поднимает левую ладонь, учащиеся бьют правой рукой, тренер поднимает правую ладонь, учащиеся бьют левой рукой), по команде (хлопок, свисток).

# Защитные действия уклон (присед, отклон, нырок, наклон влево или вправо, подставка, блок) в фронтальной стойке 1/4 раунда, в основной 1/4 раунда, в противоположной 1/4 раунда и 1/4 раунда закрепляем в основной стойке.

Для усложнения задания и совершенствования добавляем защитные действия с шагом вперёд, назад, в сторону, с партнёром, с поролоновыми палками, с тренером), по команде (хлопок, свисток).

# Ответные контратакующие действия , выполняем после защитных действий с нанесением ответных ударов ( уклон удар, присед удар, отклон удар, нырок удар, подставка удар )1/4 раунда в фронтальной стойке, 1/4 в основной стойке, 1/4 в противоположной стойке, 1/4 закрепляется в основной стойке.

Для усложнения и совершенствования ответных контратакующих действий добавим шаг вперёд, назад, в сторону, с партнёром, с гантелями, по команде (хлопок, свисток).

# Встречные контратакующие действия, выполняем одновременно с защитными действиями (при уклоне в право наносим одновременно удар с левой руки, при уклоне в лево одновременно бьём правой рукой, при приседе одновременно с левой или с правой руки) 1/4 раунда в фронтальной стойке, 1/4 в основной стойке, 1/4 в противоположной стойке, 1/4 закрепляется в основной стойке.

Для усложнения и совершенствования встречных контратакующих действий выполняем с шагом вперёд, назад, в сторону, с партнёром, с гантелями, с тренером, по команде (хлопок, свисток).

# Данные упражнения можно выполнять на мешке, с партнёром и без, имитационно без перчаток, в перчатках, с поролоновыми палочками в структуре удара.

Во время матчевой встречи, проходившей в ДЮСШОР «Комсомолец» 13.03.2021 с боксерами из города Лепель, у группы боксёров с которыми регулярно проводились данные упражнения, лучше наблюдалось техническое исполнение ударов не только вперёд, но и в сторону и назад, защитные действия, как на месте, так и с шагами, тактические качества - не только силовые противодействия сопернику, но и умение провоцировать противника финтами с нанесением атакующих и контратакующих ударов, более координированные движения, по ходу боя со сменой стойки.

**Заключение.** Использование данных упражнений эффективно влияет на координационные способности боксера, чувство дистанции, свободу передвижения в ринге, уменьшают травматичность в боксе (работа с поролоновыми палочками) и развивают мышление. Эти качества эффективно влияют на становление мастерства боксера на всех последующих этапах учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1.Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – Москва: «ИНСАН», 2006. – С.– 415-416.

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