

вают большое влияние в функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Согласно завершению преподавательского эксперимента средне-групповые показатели в исследованиях на физическую подготовленность у мужчин экспериментальной группы достоверно ( $p < 0,05$ ) больше, нежели в референтной.

Подобным способом, возможно уверенно говорить, то что обучения по таэквондо имеют существенный потенциал для формирования физических качеств, приобретения уверенности в личных силах, положительно отражаются в изменении характеристик самомнения, а кроме того содействуют формированию абсолютно всех функциональных систем организма, то что в полной мере дает оздоравливающий результат для организма взрослого человека.

1. Механизмы регуляции сердечной деятельности в покое у спортсменов высшей квалификации. Физиология человека / Н.А. Агаджанян [и др.]; под общ. ред. Г.С. Козупицы. - 1993. - Т.19. - № 1. - С. 58–62.

2. Талай, В.А. Современные проблемы физической культуры / В.А. Талай. - Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 107 с. - Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/27497>. - Дата доступа: 05.09.2022.

3. Малах, О.Н. Спортивная медицина / О.Н. Малах. - Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 95 с. - Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26724>. - Дата доступа: 05.09.2022.

## **РАЗНОСТОРОННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С РАЗЛИЧНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АСИММЕТРИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ 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. Коэффициент латерального предпочтения, упражнения асимметрической направленности, группы начальной подготовки, техническая подготовленность спортсмена.

Keywords. The coefficient of lateral preference, exercises of an asymmetric orientation, groups of initial training, technical readiness of the athlete.

Всесторонность подготовки единоборца – залог успешной спортивной карьеры. Мастерство владения техническими приемами закладывается на протяжении долгих лет тренировочной деятельности. Особенно важными в этом многолетнем процессе выступают этапы начальной подготовки. Однако вопросы активного использования асимметричных упражнений на ранних этапах освоения азбуки технических приемов остается подходом, не в полной мере принятым на вооружение массовой тренерской аудиторией. В настоящем исследовании изучалась эффективность постоянного акцентированного использования упражнений асимметрической направленности в специальной физической подготовке юных боксеров на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – изучить влияние акцентированного использования упражнений асимметрической направленности в специальной физической подготовке юных боксеров на всесторонность освоения базовых технических приемов.

**Материал и методы.** В педагогическом эксперименте участвовали 2 группы юных боксеров, обучающихся в группах начальной подготовки ДЮСШОР «Комсомолец» г. Витебска: экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 10 учащихся (мальчики и девочки в возрасте 10 – 11 лет).

Разносторонность технической подготовленности учащихся изучалась с помощью коэффициента латерального предпочтения: отношением числа результативных ударных действий, выполненных в доминантной стойке к общему количеству ударных действий в различных стойках, выраженное в процентах. Поединки проводились между соперниками, существенно не различающимися по уровню физической и технической подготовленности, продолжительность контрольного раунда составляла 2 минуты.

**Результаты и их обсуждение.** В течение учебного года группы начальной подготовки занимались в соответствии с задачами учебных программ данного этапа обучения. В ЭГ в отличие от КГ активно систематически использовались двигательные задания асимметрической направленности.

Так называемая, билатеральная специальная физическая и техническая подготовка юных боксеров ЭГ представляла систематическое использование специальных упражнений асимметрической направленности, связанных с освоением боевых стоек и технических действий, выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны. Используемые для этого упражнения с грифом штанги, набивными и теннисными мячами, а также двигательные задания в различных стойках описаны в ранее выполненных публикациях [2, 3].

Сравнение результатов показателей разносторонности технической подготовленности юных боксеров в конце 1-го года обучения статистически достоверно показало лучшие значения коэффициента латерального предпочтения в ЭГ ( $p < 0,049$ ) (таблица 1).

Коэффициент латерального предпочтения статистически достоверно улучшился и по результатам его определения на втором году обучения как в ЭГ так и в КГ. Однако его значения, у учащихся ЭГ показывали более высокую степень разносторонности технической подготовленности ( $p < 0,001$ ). Наблюдаемый уровень специальной физической и разносторонней технической подготовленности учащихся, в тренировочном процессе которых на этапе начальной подготовки (ГНП-1, ГНП-2) систематически и акцентированно использовались разработанные нами средства билатеральной физической и начальной технической подготовки подтвердили и результаты их последующего участия в соревнованиях различного уровня (областные, республиканские).

Таблица 1 – Коэффициент латерального предпочтения учащихся КГ и ЭГ в конце 1-го и 2-го года обучения в группах начальной подготовки

Статистические показатели	Всего технических действий	К-во технических действий в предпочтительной стойке	К%	Всего технических действий	К-во технических действий в предпочтительной стойке	К%
	КГ - ГНП-1			КГ - ГНП-2		
M	47,1	44	0,92	49,3	44,4	0,89
$\sigma$	5,3	5,9	0,05	4,62	3,71	0,03
	ЭГ - ГНП-1			ЭГ - ГНП-2		
M	46,6	41,4	0,88	51	41,3	0,79
$\sigma$	6,07	6,63	0,04	6,32	5,16	0,06

Достоверность различий между К сравниваемых групп сравниваемых групп  $p < 0,05$

**Заключение.** Таким образом, результаты тестирования различных показателей общей и специальной физической подготовленности участников педагогического эксперимента показали, что экспериментальная методика билатеральной тренировки боксеров на этапе начальной подготовки оказала положительное влияние на параллельное развитие двигательных способностей ведущей и не ведущей руки, обеспечивающих быстрое выполнение прямых ударов во всех разновидностях стоек и расширение вариативности ведения тренировочном процессе такого эффекта не наблюдалось. Исследование подтвердило сформулированную нами гипотезу: использование в тренировочном процессе боксеров начиная с первого года обучения скоростно-силовых и специальных асимметричных упражнений, координационно связанных с техническими действиями боксера в различных стойках, способствует развитию билатеральной физической и тех-

нической подготовленности, существенно повышает разносторонность ведения боя и эффективность соревновательной деятельности юных боксеров.

1. 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.

2. Стельмахов, А.А. Использование скоростно-силовых упражнений билатеральной специальной физической подготовки юных боксеров / А.А. Стельмахов, П.И. Новицкий // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2022. – С.1009 – 1015.

3. Стельмахов, А.А. Специальная тренировка боксеров на начальном этапе многолетней спортивной подготовки / А.А. Стельмахов [науч. рук. П.И. Новицкий] // XV Машеровские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 22 октября 2021 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – Т. 2. – С. 276–278. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/29969>. – Дата доступа: 10.09.2022.

## **ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

***Стецюк Т.И.,***

*аспирант ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва, Российская Федерация*

*Научный руководитель – **Абрамова Т.Ф.**, доктор биол. наук, ст. науч. сотрудник*

Ключевые слова. Комплексный педагогический контроль, прыжки с шестом, спортсмены высокого класса, спорт высших достижений.

Keywords. Comprehensive pedagogical control, pole vault, top athletes, professional sport.

Процесс спортивной подготовки в спорте высших достижений представляет собой сложную, многокомпонентную систему, направленную на формирования определенного состояния спортсмена, и реализацию данного состояния в виде максимального соревновательного результата в избранном виде спорта. Чем точнее процесс спортивной подготовки отражает параметры соревновательного упражнения и соревновательной деятельности, а также индивидуальные особенности спортсмена высокого класса, тем с большей вероятностью он позволит создать «идеальное» состояние спортсмена для достижения максимального для него соревновательного результата [1].

Для формирования «идеального» состояние спортсмена спортивная подготовка должна включать три циклически повторяющихся процесса: планирование, выполнение и анализ [2]. Проведя опрос тренеров, специализирующихся в прыжках с шестом в России, выяснилось, что процесс планирования и выполнения плана реализуется ими практически всегда, а вот процесс анализа и контроля выполнения плана часто упускается. По своей сути, процесс анализа представляет собой комплексный педагогический контроль спортивной подготовки [4].

Для русских тренеров прыгунов с шестом, особенно прыгунов высокого класса, методика разработки программы комплексного педагогического контроля (КПК) является актуальной. В связи с этим, была поставлена цель исследования – разработать программу комплексного педагогического контроля спортивной подготовки прыгунов с шестом высокой квалификации (звание КМС и выше), которая не требовала бы применения специального дорогостоящего оборудования.

Под термином комплексный спортивный контроль принято понимать реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в тренировочном процессе для получения объективной, разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамики с целью управления процессом спортивной подготовки.

В большинстве городов России тренеры по прыжкам с шестом не имеют возможности применять в своей работе современные методики исследования функционального состояния и оценки уровня сторон спортивной подготовленности спортсмена. Такая ситуация обусловлена несколькими причинами: отсутствие знаний, умений и навыков у самих тренеров; отсутствие оборудования и измерительных приборов для проведения