

Спіс літаратуры:

1. Сняжыцкі, М.П. Сацыяльна-педагагічныя перадумовы арганізацыі ваенна-патрыятычнай работы ва ўстановах вышэйшай адукацыі Рэспублікі Беларусь / М.П. Сняжыцкі, П.У. Сняжыцкі / Актуальныя праблемы гуманітарных і прыродазнаўчых навук – М., 2019. – № 7. – С. 107–114.

2. Сняжыцкі, М.П. Арганізацыя ваенна-патрыятычнай работы па фарміраванні ваенна-прыкладных рухальных навыкаў студэнтаў на пазааўдыторных занятках у Гродзенскім дзяржаўным аграрным універсітэце / М.П. Сняжыцкі, П.У. Сняжыцкі, Т.Дз. Палякова // Навуковыя запіскі Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта фізічнай культуры : зб. навук. тр. / рэдкал. : С. Б. Рэпкін (гал. рэд.) [і інш.] ; Беларус. дзярж. ун-т фіз. культуры. – Мінск : БДУФК, 2019. – Вып. 22. – С. 177–187.

БИЛАТЕРАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Стельмахов А. А., Новицкий П. И.

В современной методике тренировки боксеров многие специалисты рекомендуют увеличивать не только объем разнообразных технических приемов, но и освоить их вариативное выполнение в любых прогнозируемых и непредвиденных ситуациях [2]. Это продиктовано необходимостью боксера уметь выбирать и реализовывать наиболее эффективные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците информации и времени. Только в этом случае многократно возрастает вероятность успешного исхода поединка.

Известно, что вариативность (в том числе асимметричность) двигательных действий спортсмена во многом обусловлена методикой (средствами и методами) решения этой задачи на различных этапах многолетней тренировки.

Проведенное исследование укрепило нас в принятии позиции авторов, которые отдают предпочтение равноценному симметричному развитию и использованию обеих верхних и нижних конечностей в подготовке единоборцев; указывают на важность преодоления «однорукости» действий и выработки разнообразия в технике, тем самым подчеркивая необходимость обучения спортсменов двигательным

действиям в обе стороны, в разных боевых стойках [1, 2].

При этом, наш многолетний опыт тренерской работы с группами начальной подготовки, ее результаты, а также изучение литературы, связанной с проявлением и развитием моторной асимметрии в спорте привели нас к убеждению о целесообразности развития билатеральной координации выполнения технических действий у юных спортсменов, начиная с первых шагов освоения технической азбуки бокса. Это получило подтверждение результатами проведенного нами педагогического эксперимента. Целесообразность более широкого использования в технической подготовке юных спортсменов упражнений асимметричной направленности обусловлена не только возрастной своевременностью (сензитивностью) овладения двигательными действиями различной сложности или основами их выполнения, но и физиологическими запросами растущего организма к разносторонности тренировочных упражнений (по направленности, по соотношению воздействия на различные мышечные группы и т.п.).

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики физической и технической подготовки боксеров в разносторонней стойке на этапе начальной подготовки.

В ходе выполнения научной работы, в соответствии с поставленными задачами, были выполнены:

1. Обоснование теоретических предпосылок для создания методики с последующей разработкой учебно-тренировочного процесса в разносторонних стойках на начальном этапе подготовки боксеров.

2. Разработка двигательных заданий (упражнений) для обучения технико-тактическим действиям боксеров в разносторонней стойке (выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны) на этапе начальной подготовки.

3. Экспериментально обоснована эффективность целенаправленного использования скоростно-силовых и специальных асимметричных упражнений, координационно связанных с техническими действиями боксера в различных стойках для билатеральной физической и технической подготовленности юных боксеров, начиная с первого года обучения.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что 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, будет способствовать развитию билатеральной физической и технической подготовленности, повышать эффективность соревновательной деятельности юного боксера.

В отличие от содержания тренировочных занятий в других группах начальной подготовки, в том числе с учащимися контрольной группы в экспериментальной группе ($n=10$) с первых дней начиналось изучение всех боевых стоек и освоение в них базовых технических действий (передвижения, удары, защитные действия), выполняемых как ведущей, так и не ведущей рукой. Непосредственно двигательные задания (асимметричные упражнения), используемые в таких тренировках представлялись нами в ранее опубликованных материалах [3].

Как подтвердили результаты педагогического эксперимента у учащихся групп начальной подготовки (ГНП-1, ГНП-2), тренирующихся по разработанной нами методике наблюдаются:

- увеличение частоты ударных действий и скоростных способностей как ведущей, так и не ведущей рукой (правой, левой и двумя руками), выполняемых не только в предпочтительной (доминантной) стойке, но и во всех других боевых стойках, выполняемых в субдоминантную сторону;

- значительно лучшие, по сравнению со сверстниками контрольной группы показатели коэффициента латерального предпочтения ($p<0,049$), характеризующие разносторонность технической подготовленности спортсмена; улучшение показатели разносторонности технической подготовленности боксеров, вошедших в сформированную нами экспериментальную группу, прогрессирует и еще более выражено улучшается при обучении этих учащихся в ГНП-2 ($p<0,001$);

- симметричное улучшение скоростно-силовых и координационных способностей обеих рук (ведущей и неведущей), по результатам тестов «Толчок набивного мяча в структуре прямого удара (правой и левой рукой)», «Набивание теннисного мяча за 10 с (правой, левой и двумя руками)»;

- повышение силовых способностей (по результатам тестов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» ($p<0,001$), «Подтягивание на перекладине»).

Высокий уровень специальной физической и разносторонней технической подготовленности учащихся, в тренировочном процессе которых на этапе начальной подготовки (ГНП-1, ГНП-2) систематически и акцентировано использовались разработанные нами средства билатеральной физической и начальной технической подготовки

подтвердили и результаты их участия в соревнованиях. В течение охваченного исследованием времени многие учащиеся (50%), входившие в экспериментальную группу, продемонстрировали высокие в своей возрастной группе спортивные результаты на областных и республиканских соревнованиях.

Практическая значимость работы состоит в том что, разработанное содержание билатеральной физической и технической подготовки юных боксеров позволяет закладывать фундамент универсальности (разносторонности) будущего спортивного мастерства начиная с первого (начального) этапа многолетней спортивной подготовки и в ближайшее время реально способствовать результативности соревновательной деятельности юных боксеров. Разработанные нами упражнения и методические рекомендации билатеральной подготовки боксеров используются в практической деятельности тренеров ДЮСШ с группами начальной подготовки.

Заключение. Таким образом, сформулированная гипотеза исследования подтвердила правомерность научного предположения: 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 технической подготовленности, существенно повышает эффективность соревновательной деятельности юных боксеров в сравнении с учащимися групп начальной подготовки, в тренировочном процессе которых целенаправленно не инициируется систематическая билатеральная физическая и техническая подготовка.

Список литературы.

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

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

3. 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. / ГрГУ имени Янки Купалы ; редкол.:

Л.Г. Харазян (гл. ред.), В.А. Барков. – Гродно : ГрГУ имени Янки Купалы, 2021. – С. 157–160.

КОЛИЧЕСТВЕННО-КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО РАЗНЫМ ВИДАМ БОРЬБЫ

Степаньков А. В., Дворецкий Л. К., Новик А. Ю.

Введение. Оценки профессиональной деятельности специалистов и руководителей учреждений физической культуры и спорта (государственная аттестация, оценивание с использованием портфолио, конкурсный отбор и др.) применяются на практике.

Анализ литературы позволил выявить разные подходы к оцениванию труда тренеров, в том числе и количественно-качественные [3–7].

Многие авторы научных работ, решают важные, но локальные задачи. В этих работах они оценивают отдельные аспекты деятельности специалистов и руководителей отрасли «Физическая культура». Они не ставят перед собой задачу создания системы комплексного определения профессиональных компетенций руководителей и специалистов, инвариантной к характеру деятельности и составу учитываемых компетенций и квалификационных характеристик.

Сказанное выше позволило выявить следующие противоречия между: - потребностью общества в оценивании эффективности тренировочной деятельности, с одной стороны, а с другой, - недостаточной разработанностью существующих методик оценивания профессиональных компетенций тренеров и руководителей специализированных учебно-спортивных учреждений (СУСУ).

В ИППК БГУФК создан программно-аппаратный комплекс (ПАК), который позволяет

комплексно определять уровень профессиональных знаний, оценку психофизиологических качеств, уровень функциональной подготовленности (работоспособности) и оценку практической деятельности специалистов в области физической культуры и спорта [2].

Таким образом, тема данного исследования актуальна и не вызывает сомнений.