

ков и аспирантов, приуроченной к 20-летию гуманитарно-правового факультета (10 ноября 2021 г.). — Воронеж : ВГАУ им. Императора Петра I, 2021. — С. 261—265.

2. *Карева Ю. Ю.* Применение координационной лестницы для развития физических качеств у студентов / Ю. Ю. Карева, Д. А. Матюхин // OlymPlus. Гуманитарная версия. — 2022. — № 1 (14). — С. 37—41.

3. *Серикова Ю. Н.* Методика совершенствования координационных способностей студентов на основе применения «координационной лестницы» / Ю. Н. Серикова, А. Ю. Нечаева, М. Ю. Мухамедова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2020. — № 9. — С. 66—71.

УДК 796.83

БИЛАТЕРАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ВСЕСТОРОННОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОГOTOВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

А. А. Стельмахов, П. И. Новицкий

*Витебский государственный университет
имени П. М. Машерова*

Аннотация: универсальность боксера в вариативном владении техническими приемами должна закладываться уже на начальном этапе многолетней подготовки. Билатеральная подготовка юных боксеров в экспериментальных группах 1—2 года обучения показала более разностороннее владение базовыми техническими приемами (удары, стойки) в сравнении со сверстниками контрольной группы.

Ключевые слова: билатеральная подготовка, группы начальной подготовки, бокс, коэффициент латерального предпочтения, удары и стойки боксера.

Введение. Обучение пришедших в секцию детей совершенно новым, технически сложным действиям, каковыми являются базовые приемы ведения бокса, сопряжено с множеством факторов, определяющих успешность педагогического процесса: обучаемость, уровень физической подготовленности, мотивация и отношение к обучению и др. Традиционно установившийся алгоритм начального обучения ученика в физи-

ологически наиболее благоприятную сторону (с учетом билатерального предпочтения), максимальным отходом от нарушения строгой стандартности в учебных заданиях, вниманием к достаточной частоте и продолжительности их повторяемости и др., подтверждает свою эффективность в качестве и прочности освоения конкретных действий. Однако при этом многие другие важнейшие умения вариативного ведения боя, выполнения этих же приемов в не естественном исполнении (не ведущей рукой, непривычным перемещением звеньев тела и т. д.) остаётся ждать своей очереди. Теряется благоприятное время возраста, когда двигательная обучаемость и координационные способности находятся в сензитивных периодах.

Цель исследования: изучить влияние билатеральной физической и технической подготовки на начальном этапе занятий боксом на результаты всесторонней специальной физической подготовленности юных боксеров.

Материалы и методы. Педагогический эксперимент проводился в группах начальной подготовки ДЮСШОР «Комсомолец» г. Витебска. Для определения эффективности билатеральной физической и технической подготовки были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 10 учащихся (мальчики и девочки в возрасте 10—11 лет).

Для оценки показателей, отражающих билатеральную физическую подготовленность учащихся, принявших участие в педагогическом эксперименте использовались: удары (за 10 с) правой, левой и двумя руками в левосторонней стойке, раз; удары (за 10 с) правой, левой и двумя руками в правосторонней стойке, раз; удары (за 10 с) правой, левой и двумя руками во фронтальной стойке, раз; количество набиваний теннисного мяча правой, левой и двумя руками, раз; толчок набивного мяча в структуре прямого удара правой и левой рукой, м и др. 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. Осуществляемая нами билатеральная специальная физическая и техническая подготовка юных боксеров представляла системати-

ческое использование специальных упражнений ассиметрической 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 и др.].

В отличие от содержания тренировочных занятий в других группах начальной подготовки, в том числе с учащимися контрольной группы, в экспериментальной группе практически с первых дней тренировок начиналось изучение всех стоек боксера (фронтальной, левосторонней, правосторонней) и освоение базовых передвижений и ударов в этих стойках.

При разработке тренировочных заданий, а также в процессе их применения учитывались рекомендации необходимые при направленном формировании способностей симметричного владения техническими действиями и результаты исследований Соловьева П. Ю., Чермита К. Д., Огуренкова В. И., Белоусова С. Н., Анисимова М. П. и других специалистов в данной области.

Так же в ходе практического использования упражнений в доминантную и субдоминантную стороны, реализуя индивидуальный подход, мы учитывали мнение специалистов, что для повышения мотивации и устранения отрицательного отношения спортсменов к неудобным движениям, движения в субдоминантную сторону, следует изучать в примерном объеме около 30 % [1].

В период предшествующий организованной экспериментальной апробации методики начальной подготовки в разносторонних стойках участники ЭГ и КГ существенно не различались результатами выполнения тестовых ударов в различных стойках. Исключение составили результаты выполнения ударов попеременно двумя руками участниками ЭГ и КГ во всех тестируемых стойках.

В конце педагогического эксперимента у учащихся ЭГ количество ударов правой, левой и двумя руками статически достоверно увеличилось во всех стойках, исключение составили удары правой рукой в правосторонней стойке, которые по среднему групповому показателю несколько увеличились к концу учебного года (с 24,8 до 26,8 ударов), но статистически достоверного подтверждения не получили ($p > 0,005$).

У учащихся КГ достоверный прирост результатов тестирования наблюдался в значительно меньшем количестве тестов. Достоверные изменения произошли в частоте ударов правой и левой рукой в лево-

сторонней стойке, а также левой рукой и попеременно двумя руками — в фронтальной стойке ($p < 0,05$).

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

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 ($p < 0,001$).

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 учебных (контрольных) поединков, в то время как в традиционном проводимом тренировочном процессе такого эффекта не наблюдалось.

Литература

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. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей боксера / А. А. Стельмахов [научный рук. П. И. Новицкий] // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки [Электрон. ресурс] : мат. III Междунар. науч.-практ. конф. / УО «ГрГУ им. Янки Купалы»; гл. ред. Л. Г. Харазян; редкол.: Л. Г. Харазян, В. А. Барков. — Электронные текстовые данные (2.72 Мб). — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. — С. 115—117.

3. 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 Междун. н.-пр. конф. (г. Ульяновск, 14 апреля 2022 г.). — Ульяновск : ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2022. — С. 1009—1015.