

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

*Иванова Н.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Вопрос о поиске более эффективной методики обучения силовым способностям фигуристов актуален [2].

С целью дальнейшего совершенствования методики воспитания силовых способностей фигуристов на начальном этапе подготовки была сформулирована следующая задача: определить наиболее эффективную методику развития силовых способностей юных фигуристов.

Исследование проводилось в 2017 году на базе ГЦОР по ледовым дисциплинам в подготовительный период обучения. Были сформированы 2 группы фигуристов по 10 человек в каждой, одинаковых по возрасту (7–9 лет) и спортивной подготовке (2 юн. разряд).

Для определения уровня силовой подготовленности были использованы контрольные тесты по программе ДЮСШ. По результатам тестирования молодые спортсмены были разделены на 2 равные по физической подготовленности группы КГ и ЭГ.

Контрольная группа (КГ) юных фигуристов занималась по традиционной методике обучения. В экспериментальной группе (ЭГ) реализовалась модульно-тренировочная технология. В нее входили 4 типа занятий, использование которых чередовалось: 1-й тип занятий – развитие взрывной силы; 2-й тип занятий – развитие скоростно-силовой выносливости; 3-й тип занятий – развитие силовых способностей с помощью соревновательных упражнений; 4-й тип занятий – развитие скоростно-силовой выносливости с помощью соревновательных упражнений [1].

Для определения оценки уровня силовой подготовленности мы использовали 6 общеевропейских контрольных тестов.

В начале эксперимента различия между фигуристами этих групп практически отсутствовали.

После проведенного эксперимента, сравнивая между собой эффективность используемых в эксперименте методик в развитии силовых качеств у юных фигуристов, было отмечено, что по результатам 6 двигательных тестов все методики оказали тренирующее воздействие, но прирост результатов в 5 тестах у ЭГ был выше, чем у КГ. Результаты эксперимента подтвердили эффективность выбранной технологии развития силовых качеств у юных фигуристов.

**Выводы.** 1. Динамика силовых качеств юных фигуристов в результате целенаправленных занятий свидетельствует о том, что наибольший прогресс в их развитии виден только тогда, когда в повседневный тренировочный процесс

включают общие, специальные физические упражнения и упражнения на растяжку, с помощью которых лучше усваивается тренировочный материал.

2. Полученные результаты совокупной информации данных литературы, педагогических наблюдений и проведенного исследования позволяют констатировать, что апробированный в работе подход к развитию силовых качеств на начальном этапе обучения имеет дальнейшую перспективу в подготовке фигуристов.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ОСНОВАННАЯ НА ПРИМЕНЕНИИ ФИШЕК (КОНУСОВ)**

*Ивановская Е.В.<sup>1</sup>, Ивановский Е.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Белорусский государственный университет физической культуры

<sup>2</sup> Академия МВД Республики Беларусь  
(Минск, Республика Беларусь)

Современный бокс постоянно развивается: изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое мастерство боксеров, возрастает уровень развития их тактического мышления, физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным, универсальным и зрелищным видом спорта, что предъявляет к организации тренировочного процесса и к процессу обучения юных боксеров технике и тактике бокса высокие требования. В последние годы значительно интенсифицировались исследования в области бокса. Большой эмпирический и теоретический материал накоплен в области теории и методики технической подготовки боксеров [2]. Вместе с тем такой раздел техники бокса, как передвижения по рингу, в научно-методической литературе по-прежнему рассматривается поверхностно [3]. Следовательно, без более углубленного изучения методик обучения и в дальнейшем совершенствования техники передвижений будет невозможным реализовывать весь технико-тактический арсенал данного вида спорта.

В связи с вышеизложенным для повышения эффективности обучения основным видам передвижений была предложена методика с применением спортивных фишек (конусов). Данная методика представляет собой выполнение основных видов передвижений из боевой стойки – одиночные шаги, поскоки,