

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.¹, Ивановский Е.В.²

¹ Белорусский государственный университет физической культуры

² 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,

сдвоенные шаги, скачки, повороты, которые имеют, в свою очередь, несколько направлений движений вперед-назад, влево-вправо, по установленным на полу фишкам (конусам) в определенном порядке и с соответствующим интервалом дистанции [1]. Способы расстановки фишек, их количество, интервал будут зависеть от уровня, этапа и квалификации занимающихся. Для групп начальной подготовки предложен такой вариант: 8 фишек расставляются в две линии параллельно (по ширине ориентируясь на основную боевую стойку) в шахматном порядке, на расстоянии друг от друга 20–30 см. Прохождение данной дорожки ориентировано на ее прохождении одиночным шагом с продвижением как вперед, так и назад.

Предложенная методика позволяет спортсменам на начальном этапе подготовки осваивать основные виды передвижений под четким зрительным контролем, воспитывать чувство дистанции, развивать двигательную координацию. Тем самым, применяя спортивные фишки (конусы) при обучении спортсменов-новичков мы способствуем оптимизации освоения видов передвижений и, в целом, реализации технико-тактического арсенала на начальном этапе подготовки.

1. Денисов, Б. Техника – основа мастерства в боксе: учеб. / Б. Денисов. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – С. 8–9.

2. Осколков, В. А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учеб. пособие / В. А. Осколков. – Волгоград: ВГПУ Перемена, 2007. – С. 9–31.

3. Щитов, В. К. Бокс: техника боя: метод. пособие / В. К. Щитов. – М.: ФАИР, 2008. – С. 20–21.

ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Иванченко Е.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Каждые Олимпийские игры со всей убедительностью подтверждают значимость наличия в стране высококвалифицированных тренеров как на этапе начальной подготовки, так и на этапе высших спортивных достижений.

Возраст, в котором дети приступили к занятиям, продолжительность этапов подготовки обуславливаются спецификой видов спорта, полом и индивидуальными особенностями. Основные направления, за счет которых обеспечивается высокая эффективность подготовки спортсменов разного уровня мастерства, представлены в источнике 1.