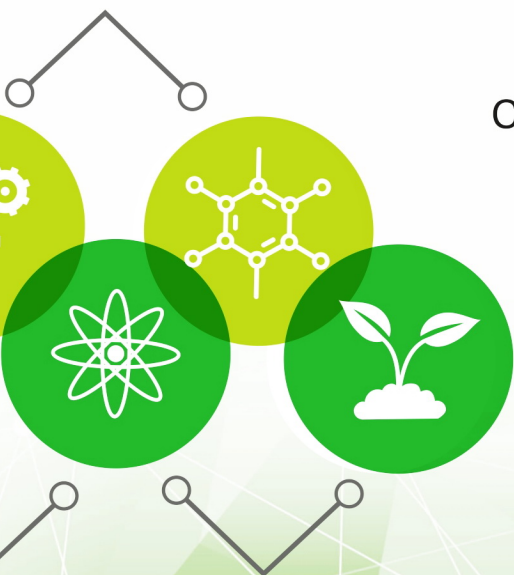


ISSN 2524-0986



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 2(34)
Часть 8

Переяслав-Хмельницкий
2018



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 2(34)
Часть 8

Февраль 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 2(34), ч. 8 – 238 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯიქრები

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Ciorbă Constantin, Prișcepnai Anastasia (Chișinău, Republica Moldova) ANALIZA ACȚIUNILOR DE JOC A BASCHETBALISTELOR SENIOARE....	7
Gorașenco Alexandr, Povestca Lazari, Bragarenco Nicolae (Chișinău, Republica Moldova) MODIFICĂRILE STRUCTURALE ALE SISTEMULUI EFORTURILOR DE ANTRENAMENT ALE SĂRITOARELOR ÎN ÎNĂLȚIME, ÎN ASPECT DE VÂRSTĂ.....	13
Шпак Виктор (Витебск, Республика Беларусь), Горащенко Александр (Кишинев, Республика Молдова), Ларионов Владимир (Владикавказ, Российская Федерация) ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	24
Бугаевский Константин Анатольевич (Запорожье, Украина) ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СОМАТОТИПАХ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЕННИСОМ.....	31
Головин Игорь Леонидович, Сенькин Владимир Алексеевич, Буламбаева Жанар Рахимовна (Караганда, Казахстан) РОЛЬ И МЕСТО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	37
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) ВПЛИВ СПОРТИВНОГО УСТАТКУВАННЯ З РІЗНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ НА ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ БАСКЕТБОЛУ ДІТЬМИ РІЗНОГО ВІКУ.....	43
Коляденко Светлана Ананьевна (Киев, Украина) СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА.....	46
Короп Михайло Юрійович, Черепов Олексій Володимирович, Чайченко Наталія Леонідівна (Київ, Україна) Бойчук Роман Іванович (Івано-Франківськ, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСІВ СПРИЙНЯТТЯ У СТУДЕНТІВ- ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ.....	50
Кошолоп Анатолій Степанович, Галайдюк Микола Ананійович (Вінниця, Україна) ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА Є ВАЖЛИВОЮ УМОВОЮ У ФОРМУВАННІ В СТУДЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	53
Міщук Діана Миколаївна (Київ, Україна) АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НТУУ «КПІ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО».....	62

Мұсабаев Д.Қ., Рахимбеков Б.К., Исабаев Е.Ж.	
Атембеков Н.Р., Есжанов Ж.Т. (Қарағанды, Қазақстан)	
ТӘРБИЕ ҮРДІСІНДЕ ҚАЗАҚ БАТЫРЛАРЫНЫҢ ЕРЛІК МҰРАСЫ	
АРҚЫЛЫ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫ ОТАНСҮЙГІШТІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ.....	68
Повед А., Елеукешов А.Е., Рахметуллаев Ж.Б., Елеукешов О.Н.,	
Буламбаева Ж.Р. (Қарағанды, Қазақстан)	
СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ	
МЕХАНИЗМДЕРІ.....	73
Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенійович,	
Кузьмик Валентина Борисівна (Вінниця, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ	
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	79
Бурка Павел Владимирович, Канунова Людмила Владимировна,	
Ерёменко Виталий Витальевич,	
Вострокнутов Леонид Дмитриевич (Харьков, Украина)	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЁРОВ	
ЛЕВШЕЙ.....	83
Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)	
ПЛАВАННЯ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	90
Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)	
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ.....	95
Дяченко Анна Анатоліївна, Окулова Любов Вікторівна,	
Шеремета Наталія Василівна (Вінниця, Україна)	
РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	99
Журавльов Сергій Олексійович (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	
З ФУТЗАЛУ ДО КОРОТКОСТРОКОВИХ ЗМАГАНЬ.....	103
Калишук Олександр Юрійович (Київ, Україна)	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ АКВАФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	108
Калишук Александр Юрьевич (Киев, Украина)	
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ.....	114
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна)	
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ	
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КЛЬТУРОЮ.....	118
Куатова Гульдана Алайдаровна, Сайдулин Вячеслав Николаевич,	
Шойынбекова Альвира Каирберлиевна (Қарағанда, Қазақстан)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ	
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
ЗРЕНИЯ.....	123
Мартинів Юрій Александрович (Київ, Україна)	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З	
ВОЛЕЙБОЛУ НА ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІСТЬ ШКОЛЯРА	
Масалкін Михайло Григорович (Київ, Україна)	
ЦІННІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО	
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	134
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ, НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ	
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ.....	141

Бурка Павел Владимирович, Канунова Людмила Владимировна
Харьковская государственная академия физической культуры,
Ерёменко Виталий Витальевич
Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского
«Харьковский авиационный институт»
Научный руководитель: Вострокнутов Леонид Дмитриевич
профессор кафедры тяжёлой атлетики и бокса Харьковской
государственной академии физической культуры,
кандидат юридических наук, доцент
(Харьков, Украина)

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЁРОВ ЛЕВШЕЙ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности тренировочного процесса у боксеров-левшей. Определены основные отличия в тренировках боксеров-левшей. Оценены параметры уровня развития физических качеств боксеров-левшей, их превосходство во время поединка.

Ключевые слова: бокс, левша, методика, параметры, развитие, силовые, скоростные качества, юниор, тренировки.

Анотація. У статті розглянуто особливості тренувального процесу у боксерів-лівшів. Визначено основні відмінності в тренуваннях боксерів-лівшів. Оцінені параметри рівня розвитку фізичних якостей боксерів-лівшів, їх перевага під час поединку.

Ключові слова: бокс, лівша, методика, параметри, розвиток, силові, швидкісні якості, юніор, тренування.

Annotation. The article deals with the features of the training process for left-handed boxers. The main differences in the training of left-handed boxers are determined. The parameters of the level of development of the physical qualities of the left-handed boxers and their superiority during the match are estimated.

Key words: boxing, left-handed, technique, parameters, development, power, speed qualities, juniors, training.

Постановка проблемы. В настоящее время существует некоторая односторонность процесса обучения, выражающаяся в овладении боевыми действиями из одностороннего положения: боксеры-правши в основном совершенствуют и изучают технико-тактические приемы в левосторонней стойке, а боксеры-левши - в правосторонней стойке [1, 3]. Такой подход ограничивает двигательные возможности боксеров, затрудняет формирование технико-тактических приемов ввиду неизменно асимметричного положения их учебно-боевой стойки [2, 3]. К сожалению, недостаточно полно изучена значимость функциональной асимметрии в технико-тактической подготовке боксеров. Отсюда возникает необходимость опроса ведущих тренеров по боксу, чтобы уточнить особенности формирования технико-тактических двигательных действий у боксеров различного профиля функциональной асимметрии.

Анализ последних исследований и публикаций.

Отличительной особенностью современного бокса, по мнению многих специалистов, является предоставление процесса поединке активного, динамичного, атакующего характера, увеличение количества сложных и неожиданных ситуаций в бою. Победа в бою стало возможным с ростом скорости, точности и стабильности попадания ударов в цель, универсализацией спортивного поединка (И. Дегтярев, Е.И. Огуренков, В.А. Таймазов, Н.А. Худатов и др.). Знание и учет указанных особенностей во многом детерминируют специфику подготовки. В работах И. Анисимова, Е.И. Иванченко, А. Ширяева и др. подчеркиваются особенности тренировок боксеров левшей. Методологическую и теоретическую основу нашего исследования составляют теория и методика спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зацiorsкий, Л.П. Матвеев, В. М. Платонов и др.) медико-биологические основы физической культуры (Н. Волков, Р.Е. Мротилянская, М.Р. Смирнов, Н. А. Фомин и др.) педагогические технологии обучения двигательным действиям (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, М.М. Боген и др.).

Формулирование целей работы.

Цель статьи – изучить особенности тренировочного процесса у боксеров левшей.

Изложение основного материала. По статистике каждый десятый человек на Земле – левша. В боксе их немного, чуть больше трех процентов от общего количества боксеров, однако среди победителей соревнований разного уровня их около трети. Это происходит в силу того, что из молодых спортсменов в серьезном боксе остаются лучшие из левшей, самые упорные из них, те, которые приспосабливаются к тренировкам в праворуком мире бокса.

Бой против левши сходен виртуальному бою со своим отражением в зеркале, а левша с детства привык боксировать против «отражаемого» соперника, и в этом его преимущество [1]. Однако бой против такого же леворукого соперника дается левше с большим трудом в виду малого опыта таких поединков. У левши обе руки развиты почти одинаково из-за особенностей устройства праворукого мира. Поэтому нужно всегда ожидать смены правосторонней стойки левши на левостороннюю и опасного удара с правой. В то же время нужно свою стойку подкорректировать, сделать разворот в сторону фронтальности положения своего корпуса, чтобы приблизить свою правую руку к его корпусу. Поможет в бою против левши и тактика ближнего боя с лишением противника возможности нанесения акцентированных ударов. При сближении с левшой нужно стараться смешаться в левую сторону, подставляясь под его правую, менее сильную руку [9].

Как было сказано выше, бой против левши напоминает бой с зеркальным отражением, поэтому использование зеркала – важнейший элемент тренировок перед матчем против боксера-левши. Нужно досконально выяснить и не один раз отобразить в голове весь ход движений леворукого противника, чтобы успешно ему противостоять [4].

Среди левшей немало боксеров, ставших легендарными чемпионами. Это Корри Сандерс, Заб Джуда, Мэнни Пакьяо и Хосе Луис Рамирес.

В вопросе о том, в какой стойке надо обучать боксера-левшу — в общепринятой левосторонней или типичной для левши правосторонней, до последнего времени среди отечественных и зарубежных тренеров было много разногласий. Однако сейчас наметилось сближение точек зрения.

К. В. Градополов — заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер, кандидат педагогических наук — считает, что новичка-левшу следует обучать в правосторонней стойке, так как в ней боксер-левша чувствует себя более удобно и ловко. На последнем этапе обучения, по мнению Градополова, можно предлагать ученикам менять правостороннюю стойку на левостороннюю и обратно, так как это улучшает координацию движений боксера. Изменять стойку следует в бою с тенью, а также упражняясь в ударах по боксерскому мешку и насыпной груше.

В. П. Михайлов — заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер — предлагает боксера-левшу обучать в более фронтальной (по сравнению с обычной) правосторонней стойке. Он считает, что спорт смен должен всегда боксировать в одной стойке, за исключением случаев, когда без особого риска можно изменить боевую стойку и успешно осуществить полезные боевые действия.

А. В. Тимошин — заслуженный мастер спорта — рекомендует новичка-левшу обучать в правосторонней боевой стойке, так как в левосторонней стойке боксер-левша будет чувствовать себя неудобно.

В США большинство специалистов по боксу высказывалось за обучение левшей в левосторонней стойке. Сторонники этой точки зрения утверждали, что поскольку у тренеров накоплен большой опыт в подготовке правшей, боксеров-левшей легче обучать « левосторонней стойке. Кроме того, доказывали сторонники единой стойки для всех боксеров, левша, ведущий бой в левосторонней стойке, имеет большие шансы заставить противника врасплох нокаутирующим ударом слева. В результате такого подхода к обучению боксеров-левшей последние не были популярны в США. Тренеры, ссылаясь на то, что очень редко кто из боксеров-левшей добивается хороших результатов, отказывались от них, а если и соглашались тренировать, то учили спортсменов вести бои в левосторонней стойке, лишая их тем самым природного преимущества [7].

Появление множества сильных боксеров-левшей (ведущих бой в правосторонней стойке) в различных странах заставило американских тренеров пересмотреть свою точку зрения и присоединиться к Тем, кто настаивал на обучении боксеров-левшей вести бой в правосторонней стойке.

Сейчас большинство зарубежных тренеров готовит боксеров-левшей в правосторонней стойке. После того как боксер-левша хорошо освоит ее, его учат боксировать в левосторонней стойке. Смена стоек в одном бою (по раундам или несколько раз в одном раунде) дает большие преимущества боксеру-левше.

Таким образом, опыт ведущих советских и зарубежных тренеров подсказывает такой вывод. Левшу надо обучать боксировать в правосторонней стойке. Ловкому и физически сильному боксеру-левше с хорошо развитой правой рукой следует избрать более фронтальную правостороннюю стойку, которая создает лучшие условия для активных наступательных и оборонительных действий. Позднее, после того как навыки

левши, боксирующего в правосторонней стойке, станут стойкими, его следует обучать технике ведения боя в левосторонней стойке и смене стоек [5].

Учебно-тренировочная работа с боксером-левшой хоть и основана на общих методических принципах, но все же требует особого подхода и некоторых своих методических приемов.

При выполнении групповых упражнениях левшей рекомендуется размещать в конце строя, чередуя сильного со слабым. При такой расстановке спортсменов боксеры-правши не будут сбиваться, а левши смогут сосредоточиться на правильном выполнении задания.

Боксеры-левши должны запомнить, что когда тренер дает команду правшам, например, наносить прямой удар левой в голову, то левшам следует выполнять прямой удар правой в голову и т. д.

Обычно большинство в группе составляют боксеры-правши, поэтому тренер, в основном, проходит на занятиях учебный материал, рассчитанный на правшей. Однако левшам тренер должен давать дополнительные задания, способствующие формированию специальной техники и тактики бокса, присущей только левшам.

При изучении общих заданий ведения боя левши против правши одной половине группы необходимо копировать и имитировать действия боксера-левши, а другой — изучать различные противодействия против левши. Через каждый раунд боксеров надо менять ролями. В бою с левшой правше выгоднее видоизменять технику подобно тому, как это делает левша в бою с правшой.

Тренер должен разъяснить ученикам, в чем состоит специфика техники выполнения левшами: защит, ударов, передвижений, перемещений. Этому особое внимание надо уделять тогда, когда левша изучает приемы в паре с правой или когда вся группа совершенствует технику и тактику ведения боя против боксера-левши.

Обучение технике и тактике бокса не должно проходить в отрыве от той разнообразной обстановки боя, в которой боксер-левша окажется во время соревнований на ринге. В тренировках надо постепенно ставить учеников во все более сложные условия. Это поможет спортсменам с честью выходить из трудных положений во время соревнований [6].

Тренеру надо помнить, что только разнообразная физическая, технико-тактическая, волевая и психологическая подготовка делают боксера-левшу всесторонне подготовленным. Проводя всестороннюю подготовку, необходимо тренировочный процесс постепенно приближать к условиям соревнований. Тогда действия, которые боксеры применяют в тренировке, во время соревнований будут проходить своевременно, без особых нарушений и срывов. В связи с этим уместно вспомнить высказывание академика И. П. Павлова о том, что "нервной системе легче осуществить привычную стереотипную деятельность, чем переключаться на новую, хотя бы и менее сложную".

В занятиях следует использовать все средства, которые способствуют подготовке высококвалифицированных боксеров-левшей. В первую очередь новичку нужно, изучить технику, характерную для боксера-левши. Кроме того, ему надо ознакомиться с важнейшими приемами, которыми чаще всего пользуются боксеры-правши при встрече с левшой, и отработать наиболее

простые и эффективные способы противодействия против правши.

Одним из важных средств подготовки левши является, боевая практика с боксерами-правшами, ведущими бои в различной манере. Надо проводить учебные бои с боксерами-правшами высокого роста, применяющими прямые удары; боксировать с напористыми низкорослыми, физически сильными партнерами, которые в течение всех раундов стремятся вести ближний бой; тренироваться с боксерами, имеющими сильный удар (чтобы освоить прочные защиты от него); упражняться со спортсменами, поддерживающими с первых секунд раунда высокий темп боя и т.д.

На соревнованиях противником может оказаться левша, поэтому на тренировке левше надо учиться вести бой с левшами.

Во время тренировки ученику трудно предусмотреть все, с чем он встретится во время боев, так как тактика боксеров гибка, а техника разнообразна. Кроме того, по физическим и морально-волевым качествам боксеры также не походят друг на друга. Все это усложняет учебно-тренировочный процесс и обязывает тренера разносторонне подготавливать боксеров к условиям состязаний [8].

Практика показывает, что боксеры-левши чаще всего двурукие (по силе, а иногда и по ловкости). Это положительное качество левши надо повседневно развивать. Боксерам старших разрядов, как левшам, так и правшам, следует выполнять упражнения в ударах по боксерским снарядам, лапам, в бою с тенью и т. д. как из правосторонней стойки, так и из левосторонней. Этот методический прием улучшает координацию и ловкость как левшей, так и правшей.

Часто тренеры допускают ошибку в том, что считают боксера - левшу лишь зеркальным отражением обычного боксера и обучают его тем же элементам техники и тактики. Это возможно лишь на стадии обучения боксера - левши основным положениям. В дальнейшем же необходимо помнить, что техника и тактика боксера - левши существенно отличается от техники и тактики обычного боксера. В единоборстве боксера - левши с обычным боксером большое значение имеет положение правой /передней/ руки. Она должна занимать наружное положение и быть выше руки противника. Это позволяет контролировать дистанцию и, заходя за спину противника /делая шаг правой вперед - вправо/, наносить боковые удары в голову через руку. Этому следует обучать сразу, в то время как, обычных боксеров обучают прямому удару левой в голову с шагом вперед. Основным грозным оружием боксера - левши являются удары снизу левой по печени или боковой в голову. Выполняется они, как правило, после уклона влево под шаг левой вперед - влево. Поэтому боксер - левша часто работает вторым номером, ожидая атаки правой рукой или целенаправленно вызывая противника на атаку своими ложными действиями. Если боксер - левша обладает сильным ударом, то он может применять такую тактику: приучив противника на протяжении нескольких раундов к сильным ударам только по туловищу или только в голову, меняет цель. Как правило, в таких случаях, последний удар всегда достигает цели. К примеру: если удары наносились в туловище, то противник стараясь защитить область печени от очередного сильного удара рефлекторно опускает руку и не замечает, как раскрывает при этом голову. Конечно же, подобную тактику может использовать и обычный боксер.

Боксера - правшу в это время обучают прямому удару правой в голову с шагом вперед.

Передвигаться влево боксер - левша не может из-за опасности пропустить удар правой, поэтому направление передвижения может быть влево - назад. Обычного же боксера учат передвижениям в основных направлениях: вперед - назад и влево - вправо.

Выводы. Многие специалисты бокса не имеют четких представлений в работе с боксерами-левшами, в основном они полагаются на свою интуицию и прошлый собственный тренировочный опыт. Часто тренеры экстраполируют процесс подготовки боксеров-правшей на тренировку боксеров-левшей, указывают на недостаток знаний в разделе содержания тренировочного процесса боксеров-левшей. Подготовка боксеров-левшей и боксеров-правшей существенно отличается, что обусловлено как особенностями физического развития спортсменов так и отличиями в требованиях к тактике и стратегии проведения поединка. Качественные характеристики движения (быстро, сильно, продолжительно) обусловлены состоянием и функциональными возможностями всех физиологических систем организма, мотивацией, смысловой структурой моторного действия и двигательной установкой. В этой связи, вместо понятия «физические качества» вводится понятие «двигательные способности» под которыми понимаются психомоторные свойства человека. В процессе активных тренировок развиваются четыре основные формы двигательных способностей: моторная оперативность, координационные способности, силовые способности и двигательная выносливость.

Особенности развития физических качеств в зависимости от того левша спортсмен или правша, несомненно имеет большое значение, так как от этого зависит дальнейшая тактическая и техническая подготовка. Таким образом, можно выдвинуть гипотезу о том, что изменение уровня физического развития боксеров левшей отличается от такого показателя у спортсменов-правшей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Котешев, В.Е. Бокс: учебник для специальных учебных заведений / В.Е. Ко-тешев, В.А. Макаров; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: [б.и.], 2008. - 224 с.
2. Осколков, В.А. Передвижения по рингу - основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие / В. А. Осколков. - Волгоград: Перемена, 2007. - 112 с.
3. Остьянов, В.И. Бокс (обучение и тренировка) / В.И. Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 239 с.
4. Белобородов Н. Бокс Техника и тактика практическое пособие — М., Спорт-принт, 2005 — 352 с.
5. Бокс. Левша в боксе. /Составители Лесков В.К., Матвеев М. Н. — ДИФ, 2000 — 46 с.
6. Булычев А.И. Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими) — М., Физкультура и спорт, 1965 — 200 с.

7. Бутенко Б.Н. Специализированная подготовка боксера. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 69 с.
8. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография / Краснояр. гос. ун-т. — Красноярск, 2002.- С.58–68.
9. Гетье А.Ф. Бокс, М., ОГИЗ — Физкультура и Туризм, 1936 — 135 с.
10. Градополов К.В. Бокс. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — 340 с
11. Дмитриев А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии: Учеб.-метод.пособие/А.В. Дмитриев. - Минск:Б.и., 2000. - 75 с.