

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПЕЙСКОГО БОКСА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

*Сергеев С.А.*, канд. пед. наук, доцент,

*Коваленя В.В.*,

*Лях М.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Одной из главных проблем олимпийского бокса является достижение оптимального уровня специальной подготовленности, который может обеспечиваться решением педагогических задач на различных уровнях. При этом первый уровень охватывает перечень задач общего плана, второй и третий их конкретизирует.

На первом уровне решаются задачи учета современных тенденций развития бокса. Самое главное в этом компоненте – наличие знаний о современных направлениях развития бокса, что позволит найти реальные подходы к технико-тактической подготовленности боксеров, претендующих на олимпийские медали.

Судейство соревнований – обучение и формирование профессиональных знаний в судействе соревнований международного уровня, повышение качества судейства, и соответственно квалификации, и получение необходимых «звезд». В настоящий момент это можно реализовать только за счет участия одного судьи, который попадает в олимпийскую программу.

Изучение динамики уровня подготовленности боксеров к основным соревнованиям года стран-лидеров в боксе и реальных соперников в современном олимпийском боксе. Определены конкретные лидеры из стран ближнего зарубежья (Казахстан, Узбекистан), которые имеют опыт подготовки сборной Советского Союза. Кроме того, на высокий уровень подготовленности выходят представители Америки, Африки, Англии. Традиционно главными конкурентами являются представители сборных Кубы, России и Украины. Анализ их соревновательной деятельности, и по возможности тренировочной, позволит конкретизировать планы отечественных боксеров.

**Изменение особенностей соревновательной деятельности.** Условия взаимодействия боксеров на ринге постоянно претерпевают изменение. Если это было бы в рамках СССР, то оно ограничивалось годами. На современном этапе соревновательная деятельность меняется от соревнований к соревнованиям в течение одного месяца. Необходимо постоянное изучение соревновательной деятельности ведущих боксеров Республики Беларусь.

Большинство проблем, решаемых на различных уровнях, могут реализовываться за счет научно-методического обеспечения процесса подготовки боксеров.

Теоретико-методические подходы должны обеспечивать согласование и формирование индивидуальных программ по оптимизации процесса развития общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, что, в свою очередь, позволит оптимизировать уровень различных сторон подготовленности боксеров (сила, скорость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества и др.).

Одним из подходов оптимизации взаимодействия тренеров спортсменов и членов КНГ является разъяснительные работы с личными тренерами и боксерами, и самое главное – установка на обязательное участие в обследованиях и тестированиях, проводимых в программе работы КНГ, что позволит повысить степень мотивированности боксеров для сдачи тестов.

Наиболее важным является доступность членов НК на УТС в Республике Беларусь.

Второй уровень проблем повышения эффективности олимпийского бокса в Республике Беларусь связан с материально-техническим обеспечением. Современное состояние базы тренировки национальной команды Республики Беларусь соответствует требованиям международного стандарта. Тем не менее, вызывает вопрос изыскание возможности командирования членов КНГ с финансированием различных организаций МСиТ, БГУФК, БФБ, региональных отделений федераций бокса, спонсорская помощь и др., возможности официального снижения нагрузки или оформления освобождения для членов КНГ с сохранением заработной платы с учетом дефицита реального времени сотрудников КНГ.

Повысить заинтересованность членов НК и их психологическую подготовленность необходимо за счет понимания задач, целей и средств решения возникающих проблем в период сбора. Идеальный вариант – приглашение тренеров по научной работе на УТС.

Для решения задач всех уровней крайне необходима материальная оснащенность КНГ научно-исследовательской аппаратурой, как вариант аренда и использование аппаратуры других организаций (РНПЦС, МУНИЛ, отдельных кафедр).

Наиболее важно выяснить организацию и соответственно планирование учебно-тренировочного процесса, при этом необходима конкретная разработка мезо- и макроциклов в рамках подготовки к конкретным соревнованиям в зависимости от их значимости.

Решение проблем третьего уровня связано с конкретными задачами индивидуального плана подготовки спортсменов в рамках физиологического, биохимического, психологического, педагогического циклах.

Педагогический цикл – сравнительный анализ фактических и модельных показателей с учетом возраста и весовой категории.

Тестирование отдельных сторон подготовленности, определение фактических показателей **подготовленности**. На сегодняшний день можно ориентироваться на приведенные числовые значения и шкалы оценки тестовых испытаний боксеров, апробированные на материале членов НК Республики Беларусь, и которые на настоящем этапе исследований можно рассматривать в качестве модельных при формировании адекватных тренирующих воздействий в процессе повышения уровня спортивного мастерства, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Модельные характеристики членов Национальной команды Республики Беларусь по боксу на 12.02.2016

Показатели, тестовые испытания	X ср.	σ	Доверительный интервал на 95 % уровне значимости	
			Минимум	Максимум
T-1. Удары за 10 с	65,000	11,686	55,528	68,472
T-2. Удары за раунд	467,520	72,134	412,520	492,413
T-3. Бег 6×10 (с)	15,189	0,905	15,688	16,690
T-4. Прыжок в длину с места (см)	243,000	15,474	227,431	244,569
T-5. Отжимание максимум	75,200	16,223	70,216	88,184
T-6. Отжимание за 5 с	9,933	1,099	9,124	10,342
T-7. Удары за 5 с	36,533	5,284	33,007	38,860
T-8. Бег 11 мин (м)	2850,667	249,762	2678,353	2954,980

Представленный перечень тестовых испытаний достаточно полно отражает уровень специальной физической подготовленности боксеров и может рассматриваться в качестве объективного диагностического критерия. На данном этапе реализации исследовательских процедур, установленные числовые величины показателей, отражающих уровень специальной физической подготовленности боксеров, в контексте реального изучения уровня подготовленности боксеров были добавлены два теста, отражающие уровень скоростной выносливости и быстроты – бег на 30 м, бег на 50 м. Рекомендуемые показатели представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Примерные характеристики скоростной подготовленности квалифицированных боксеров

Показатели, тестовые испытания	Рекомендуемые показатели
T-1. Бег на 30 м	4,2–4,6
T-2. Бег на 50 м	7,5–7,8

С учетом полученных результатов должно строиться планирование подготовки в различных периодах (мезо-, макроциклы) по показателям объема и интенсивности ОФП, СФП, ТПП, составление индивидуальных комплексов специализированных заданий для устранения недостатков.

**Физиологический цикл** – изучение динамики максимальных аэробных и анаэробных возможностей (особенности развития анаэробно-гликолитических механизмов в процессе перехода на различный уровень энергообеспечения и достижение порога включения аэробных механизмов), диагностика вегетативных функций боксеров в пределах максимального потребления кислорода, дыхательных функций для обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности. Предполагается коррекция педагогических средств и методов по направлениям спортивной подготовленности.

**Биохимический цикл** – диагностика протекания метаболических процессов, изучение функционального состояния по биохимическим показателям, компенсация процесса накопления нелетучих кислот за счет респираторного компонента крови или буферных систем. Желательно проводить изучение протекания биохимических процессов в тренировочном цикле и, особенно на соревнованиях по ходу каждого боя. При этом необходимо изучение по показателям эргоспирометрии, что позволяет оценить легочную вентиляцию, потребление кислорода и углекислого газа.

**Психофизиологический цикл** – динамика психофизиологических функций в течение длительного периода, установление уровня специальной тренированности по данным ЧСС при регистрации ЭКГ в процессе выполнения упражнения, индивидуальная психофизиологическая модель боксеров, вычисление коэффициентов специальной тренированности для каждой весовой категории. По данным современных методик оценки психофизиологического состояния индивида на основании рекомендуемых методов изучения личности (Лешер, Выгоцкий, Леонтьев, Рубенштейн, Кэмбелл, Эльконин, Штанге и др.).

**Психологический цикл** – соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, уровень мотивационной сферы, изучение свойств личности, выявление индивидуального уровня психологической подготовленности и подбор оптимальных методов для психорегуляции.

Таким образом, поэтапное решение задач различных уровней сложности позволит определить конкретные направления повышения качества учебно-тренировочного процесса, боксеров – членов национальной команды Республики Беларусь – в рамках педагогических, физиологических, психофизиологических, биохимических и сугубо психологических компонентов их специальной подготовленности. Особенно важно учитывать полученные параметры в модельном и фактическом состоянии спортсменов перспективного резерва. Предложенные уровни иерархической системы оценки специальной подготовленности боксеров позволяют произвести комплексную диагностику и сформировать конкретные методические рекомендации в индивидуальный план подготовки боксера.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА**

*Сирец А.Л.*, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса [1]. Педагогический контроль рассматривается как один из элементов системы управления тренировочным процессом. В теории физического воспитания и спорта под педагогическим контролем принято понимать совокупность технических и педагогических средств, количественных методов анализа и оценки и методических приемов, позволяющих получить информацию об оперативном, текущем и этапном состоянии спортсмена на этапах годичного макроцикла [2; 3].

Современный этап развития гребли на байдарках и каноэ характеризуется поиском эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва [4]. Особую роль в многолетней подготовке юных спортсменов играет этап углубленной специализации, который во многом предопределяет дальнейший рост спортивных достижений [3]. На этом этапе необходимо