

рუსь получил официальное признание, так как его статус, роль, методы и направления работы полностью соответствуют Олимпийской Хартии. Руководителем Национального олимпийского комитета избран президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, который На Олимпийском собрании (2012 г.) говорил, что спорт не только здоровье и трудовой ресурс нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики. Благодаря победам белорусских атлетов на международных аренах формируется имидж государства, воспитывается патриотизм у молодого, подрастающего поколения белорусов.

Таким образом, олимпизм является одним из основополагающих компонентов физической культуры. Данное направление предполагает формирование профессионального мастерства спортсмена международного уровня, способного к завоеванию самых престижных достижений в области спорта. Олимпизм формирует определенную субкультуру личности спортсмена, психологию победителя, успешного и счастливого человека. Учит быть честным, дисциплинированным, творчески активным человеком, гражданином, патриотом, тружеником.

В 2021 году в Токио (Япония) пройдут XXXII летние Олимпийские игры и наша страна с нетерпением наблюдает за выступлениями белорусских спортсменов на международных аренах и мы верим в наших спортсменов, которые имеют все шансы завоевать олимпийские награды. Вперед Беларусь!!!

Литература.

1. Базунов Ю.В. *Эстафета олимпийского огня* – М. : Инфра, 2003. – 12 с.
2. Барвинский В.Р. *Рождено Олимпиадой*. – М. : Арго, 2003. – 35–36 с.
3. Колобова К.М., Озерецкая Б.Л. *Олимпийские игры*. – М. : Знание, 2000. – 16–17 с.
4. Шанин Ю.В. *От элинов до наших дней /Ю.В. Шанин : Юнона, 2000. – 14 -18 с.*
5. Шебель Т.Ю. *Олимпия и ее игры. Пер. с нем.* – М. : Знание, 2000. – 20–22 с.
6. Андриевич В.В., Маринина Н.В., Милевская Р.М. *Беларусь Олимпийская / М, Знание, 2008, –. 8–35 с.*

УДК 796.89.015

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ БОКСЕРА — РЕЗУЛЬТАТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республик Беларусь

Учебно-воспитательный процесс характеризуется системой взаимоотношений преподавателя и воспитанника, занимающегося боксом, где основу профессиональной компетенции составляет базовый уровень профессионального мастерства тренера его способностей к вариативному поиску единственно правильного решения, его умений качественно решать задачи подготовки спортсмена к соревнованиям [3]. Спортсмен и его результаты – это соответствие профессиональной компетенции тренера и стараний ученика в освоении тренерских замыслов.

Опираясь на результаты исследований в области компетентности, проведенные В.И. Андреева, В.Н.Введенского, И.А.Зимней, Н.В.Кузьминой, В.А. Слостенина и другие, нами были выделены наиболее значимые знания, умения, способности и навыки позволяющие решать педагогические задачи дидактики и совершенствования профес-

сионального мастерства боксера тренером на высоком профессиональном уровне. Было установлено, что профессиональная компетентность тренера включает несколько составляющих:

Во-первых, это специальные знания, относящиеся непосредственно к предмету профессиональной деятельности – боксу. Они включают: - знания истории развития бокса; - понимание концептуальных основ и тенденций развития современного бокса; - олимпизм как стратегический ориентир высоких спортивных достижений; - результаты и достижения спортсменов национальной сборной команды; - законы и закономерности, принципы, методы и средства дидактики и методов воспитания, развития и совершенствования физических качеств; - научно-педагогических основ спортивной тренировки и специфики специальной подготовки боксера: технической и тактической подготовки, специальной выносливости, психологической устойчивости, воспитание воли и другие.

Второй сегмент профессиональной компетенции тренера-преподавателя непосредственно связан с психолого-педагогическими знаниями сопряженных с боксом дисциплин: педагогики, психологии, социологии, физиологии, валеологии и другие. Бокс – олимпийский вид спорта и обучение специальным видам деятельности имеет научно-методологическую основу. Дидактика базируется на системном взаимодействии и сотрудничестве субъектов педагогического, учебно-тренировочного процесса. При этом необходимо учитывать уровень биологического и физиологического развития, социальные условия жизни спортсмена, его генетическую предрасположенность и задатки, физические и функциональные возможности его организма [2].

Физическое развитие понимается нами как процесс становления, формирования и совершенствования физического здоровья личности боксера. Оно характеризуется изменениями трех групп показателей: - *телосложения* (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жираотложения и др.), определяющих биологические формы, или морфологию человека; - *здоровья*, характеризующие морфологические и функциональные состояния и сдвиги в работе систем жизнеобеспечения организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.; - *совершенствованием физических качеств личности*: силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости и ловкости.

Функциональную подготовленность характеризуют возможности органов и систем полноценно работать в условиях физической нагрузки. В процессе физических нагрузок повышаются функциональные возможности организма за счет их адаптации и более экономного их использования. Основная задача функциональных проб заключается в проверке функций (деятельности) систем организма с учетом реакций на воздействия определенной, дозируемой физической нагрузки. В боксе физические и психические нагрузки достигают высокого уровня. Это связано, во-первых, с психологией человека и его стрессовым состоянием перед боем, особенно с сильным противником и, во-вторых, с интенсивностью выполняемой работы непосредственно в условиях боя на ринге. Оценка и диагностика, как физического развития, так и функциональных возможностей организма спортсмена может быть осуществлена с применением антропометрических методов, функциональных проб и тестов, предельных и дозированных нагрузок. Могут тестироваться как общая физическая подготовка, так и специальная.

Еще одним компонентом компетентности следует считать спортивно-педагогический опыт тренера-преподавателя, хотя практика показывает, что хороший спортсмен не всегда становится хорошим тренером, а хороший тренер не обязательно был известным спортсменом. Здесь нет прямолинейной или обратной зависимости, все зависит от трудолюбия, творческого поиска, таланта и везения. Вместе с тем спортивный и педагогический опыт помогают найти наиболее правильные технологические

методы для качественного решения задач спортивного совершенствования боксера. Создает условия для более глубокого анализа специальных действий, что способствует оптимальному выбору содержания учебно-тренировочных занятий [1].

Профессиональное мастерство в боксе имеет много составляющих: - владение боевыми стойками, оптимально соответствующими той или иной ситуации боксерского поединка; - способами передвижения боксера на ринге; - атакующими и защитными действиями; - работа на дальней, средней и ближней дистанциях; - встречный бой; - владение специальными, нокаутирующими ударами и другое. Знания и опыт профессионально-педагогической деятельности составляют теоретическую основу профессиональной компетенции специалиста. Однако, в силу многоаспектности спортивного мастерства боксера, тренеру кроме теоретических знаний, требуются разноплановые комплексные умения и навыки [3]. В числе наиболее значимых групп практических умений, навыков и способностей тренера-преподавателя по боксу нами выделены:

- гностические умения, связанные с систематизацией и отбором необходимой информации с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и способностями тренера компетентно и доступно объяснять содержание и смысл учебно-тренировочных заданий, ожидаемые результаты от их освоения. Когнитивные процессы: анализ, синтез, творческий поиск, выбор и принятие решения – составляющие компетентной деятельности любого специалиста, в том числе и тренера, мастера, профессионала;

- прогностические умения характеризуют способности тренера-преподавателя предвидеть перспективность решения той или иной задачи. Они формируются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена-боксера, с одной стороны, его способностей и задатков, таланта. С другой, с учетом его трудолюбия, дисциплины, исполнительности, преданности боксу. Тренер как художник, должен ясно представлять каким боксер будет в перспективе, формируя его индивидуальность. Профессиональное предвидение и интуиция - важные составляющие профессионального мастерства тренера, во многом определяющие содержательные и организационные основы учебно-тренировочного процесса.

- конструктивные (содержательные) умения и способности. Соответствие содержания направленное на решение образовательных, воспитательных или развивающих задач – обязательное условие спортивного совершенствования боксера. Сложность содержания учебно-тренировочного процесса в боксе обусловлена многообразием не только технического и тактического мастерства спортсмена, но и его физической и функциональной, психологической подготовленностью. В связи с этим тренер, наряду с тематическим содержанием, вынужден планировать и режимы нагрузки и восстановления, подбирать наиболее эффективные формы организации учебно-тренировочных занятий и занятий в целом;

- организаторские умения, определяются способностями тренера включать воспитанника в различные виды деятельности и организовать педагогическое взаимодействие тренера с каждым воспитанником, воспитанников между собой и всех, как коллектива боксеров в целом. Кроме этого тренер, как руководитель учебно-тренировочного процесса должен владеть современными методиками повышения профессионального мастерства спортсмена и технологиями решения образовательных и воспитательных задач формирования гармонично развитой личности спортсмена, занимающегося боксом.

- коммуникационные умения преподавателя являются одной из наиболее важных групп умений. Разнообразие и содержательность занятий развивают познавательные интересы и увлеченность воспитанников тренировочным процессом, формируют творческие способности и инициативность, способствуя субъектному взаимодействию между воспитанником – исполнителем, и преподавателем – руководителем учебно-тренировочного процесса. В нашем случае предметом взаимодействия является бокс:

его история и результаты, общая физическая и специальная подготовка, техника и тактика, система подготовки и профессиональное мастерство боксера. Основным средством педагогического взаимодействия определяется слово. Беседа, диалог, дискуссия – организационные формы межличностной коммуникации.

Наличие и способность к эффективной реализации личностных компетенций тренера позволяет:

во-первых, говорить о творческой природе специалиста, что проявляется в подвижности и открытость тренера к новым идеям, принятии неожиданных решений, во внедрении инноваций, в чувствительности к успехам и неудачам боксера, в способности и своевременности корректировки учебно-тренировочного процесса;

во-вторых, сформировать познавательный интерес, закрепив его в мотивационной сфере, как постоянство стремлений к самосовершенствованию и развитию специальных качеств боксера как обязательного условия спортивных достижений;

в-третьих, организовать научно-педагогический поиск и реализацию наиболее оптимальных средств и приемов, обеспечивающих высокий уровень профессионального мастерства спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей;

в-четвертых, в полном объеме реализовать потенциальные возможности профессиональной компетенции тренера на высоком уровне качества.

в-пятых, утверждать, что спортивные достижения боксера – не что иное как свидетельство профессиональной компетенции тренера, умноженное на трудолюбие ученика.

Литература.

1. Волков И.П. *Тренер (Coach). Спортсмен (Sportsman). Тренировка (Training): пособие.* – Минск: БГПУ, 2017. – 380 с.

2. *Педагогик многообразия: учебное пособие / авт. кол.: О. Грауманц, В. Гребенникова, М. Емельянова, Г. Нестеренко и др.: под общ. ред. Г. Нестеренко; науч. ред. С. Цымбал.* – Херсон: ОЛДИ-ПЛУС, 2016. – 420 с.

3. Прохоров Ю.М. *Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса Витебских боксеров / Ю.М. Прохоров // Мир спорта № 3 (60): изд-во ГУО БГУФК.* – Мн., 2015. – С.38 – 43

УДК 796.093.62:796.058

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ (КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ)

Романов И.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Предложенная более 100 лет назад программа по десятиборью не утратила своей актуальности до настоящего времени и сохранилась в своем первоначальном виде. Единственное исключение составили Олимпийские игры 1912 года, – десятиборье проводилось в три дня вместо двух [1, 2].