

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-ПЛЮС, 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].

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость для многоборца – это способность к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата. Показателем развития общей выносливости у десятиборца является результат в дисциплине бег на 1500 м. В тренировочном процессе – длинный бег, кроссовый бег, передвижение на лыжах, плавание и др. Специальная выносливость – это способность спортсмена выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению. В десятиборье можно выделить ее следующие виды: силовая выносливость, скоростная, координационная [3].

**Целью** данной работы является выявление контрольных тестов для определения общей и специальной выносливости у десятиборцев.

**Методы исследования.** В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение материалов, контрольное тестирование, методы математической статистики.

В нашей статье мы попытаемся подобрать контрольно-педагогические испытания для определения оптимального развития общей и скоростной выносливости на этапах спортивной подготовки десятиборца.

Проведение контрольно-педагогических испытаний имеет своей целью определение состояния физической подготовленности многоборцев, а также выявление сдвигов, произошедших в показателях общей и специальной физической подготовленности во время тренировочного процесса.

На основании теоретических положений и рекомендаций из обширного круга контрольно-педагогических испытаний, широко применяющихся в практике физической культуры и спорта, нами были отобраны наиболее информативные тесты, имеющие высокую корреляционную связь между показателями общей и скоростной выносливости, необходимой многоборцу для достижения высоких результатов.

При отборе тестов мы исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в учебно-тренировочный процесс. Выбор тестов осуществлялся, исходя из следующих соображений:

- практический опыт и рекомендации по использованию данных тестов в качестве контрольных;
- теоретическое предположение, что данный тест измеряет именно общую и скоростную выносливость многоборца;
- доступность и простота в исполнении.

Использовались следующие тестовые задания.

**Бег на 300 м** (показатель уровня развития преимущественно скоростной выносливости). У линии старта испытуемый принимает положение «высокого старта». Затем, по мере готовности, произвольно начинает бег. В этот момент тренер включает секундомер, а в момент пересечения спортсменом финишного створа выключает секундомер. Выполнялась одна попытка.

**5-минутный бег** (показатель уровня развития преимущественно общей выносливости). Тест выполняется на стадионе (манеже). Десятиборцы начинают бег с общего старта, преодолевая максимально возможное расстояние за 5 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 4 минуты после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 5 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и затем общий метраж ведут участники забега или исследователь, проводится один забег [4].

Одним из главных звеньев управления подготовкой спортсменов-многоборцев является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффек-

тивность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке спортсменов. Он используется не для отчисления спортсмена из группы за невыполнение теста, а для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В таблице мы приблизительно приведем данные общей и скоростной выносливости для достижения определенного результата (таблица 1).

**Таблица 1 – Нормативные оценки в общей и скоростной выносливости на различных этапах подготовки десятиборцев**

<b>Квалификация спортсмена</b>	<b>Бег на 300 м (с)</b>	<b>5-минутный бег (м)</b>
Юношеские разряды	47	1100
III разряд	45	1200
II разряд	42	1300
I разряд	40	1400
КМС	38,5	1500
МС	37,5	1550
МСМК	36	1600
МСМК и выше	36 и быстрее	1650

Для получения более объективных данных условия тестирования должны быть максимально стандартизированы (контрольные упражнения выполнять в одних и тех же условиях, предусмотренных соответствующими методиками; осуществлять инструктаж спортсменов с ориентацией на демонстрацию максимальных результатов; исследования проводить в одно и то же время суток в условиях относительно полного восстановления и т.д.) [5].

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его – проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа, накануне первых весенних соревнований. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.

После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения контрольного норматива.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки за 1-1,5 месяца до соревнований [5].

Таким образом, для определения общей выносливости у десятиборцев рекомендуется использовать контрольное тестирование 5-минутный бег, для определения скоростной выносливости – бег на 300 м. Результаты в контрольно-педагогических испытаниях не должны сильно отличаться от рекомендуемых. Если спортсмен не вкладывается в нормативы по развитию выносливости, то ему сложно соревноваться в беге на 400 м и на 1500 м и в целом поддерживать высокие результаты на протяжении выступления в десятиборье. Если нормативы многоборцем выполняются значительно выше рекомендуемых, то ему сложно выступать в метаниях и спринтерских видах десятиборья, поэтому многоборцу важно придерживаться оптимального развития общей и скоростной выносливости.

### **Литература.**

1. Куду, Ф.О. *Размышления о decatлоне* / Ф.О. Куду // *Легкая атлетика*. – 1968. – №9. – С. – 6–7.
2. Романов, И.В. *Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье* / И.В. Романов // *Вестн. Віцебск. дзярж. ун-та*. – 2018. – №2(99). – С. 99–103.
3. Романов, И.В. *Использование современных средств для развития специальной и общей выносливости у десятиборцев* / И.В. Романов // *Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы X всероссийской научной конференции (2-3 октября 2018 г.)* – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2018. – С. 54–57.
4. Баранаев, Ю.А. *Прогнозирование двигательных способностей спринтеров на этапе начальной спортивной специализации* : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю.А. Баранаев. – Минск, 2010. – 155 с.
5. *Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва* / А.Л. Новиков, Ю.А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

УДК 796.032.2:[327.8+338.2]

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ КАК СРЕДСТВА ПОЛИТИЧЕСКОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ**

**Синютич А.А., Лагош Е.И., Азарко Д.А.**

УО «ВГУ имени П.М. Машерова»  
г. Витебск, Республика Беларусь

Международное олимпийское движение, как и любое общественное явление с более чем вековой историей, по ходу своего формирования и развития сталкивается с различными препятствиями. Глобальные проблемы МОД вызваны как внутренними, так и внешними противоречиями. Среди внутренних наиболее существенным стало противоречие между идейно-педагогической основой олимпийского движения и его зависимость от социально-экономических и политических условий развития общества. Результат этого противоречия ярко проявился во второй половине XX века, когда одного «гуманизма» стало недостаточно для организации и проведения олимпийских форумов, поддержке спортсменов слабо развитых стран, проведению социальных программ.

Среди внешних противоречий следует выделить такие глобальные как:

- использование олимпийских соревнований как средства политического и экономического давления: «политика двойных стандартов» в отношении отдельных стран и команд-участниц, международный терроризм, бойкотирование олимпийских игр [1];
- повышение физических возможностей спортсменов для демонстрации высоких достижений за счет фармакологических воздействий, т.е. использование допинга в спорте;
- негативное влияние на экологию окружающей среды.

**Цель исследования** – выявить формы политического воздействия на Олимпийские игры.

**Материалы и методы исследования.** *Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение литературных источников.

**Результаты и их обсуждение.** Олимпийские игры имеют большую социальную значимость и международную популярность, повышают престиж страны-организатора.