

Основы педагогической технологии тренировочно-соревновательной деятельности боксеров

Гаськов А.В.¹, Кудрявцев М.Д.², Кузьмин В.А.²

Бурятский государственный университет¹, г. Улан-Удэ, Россия

Торгово-экономический институт «Сибирского федерального университета»², г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены основные идеи целевого программирования. Описаны «модели» сильнейших боксеров, которые состоят из компонентов, располагающихся на трех уровнях: соревновательная деятельность; специальная физическая, техническая, тактическая подготовленность; функциональная и психическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж. Рассмотрены формы планирования тренировочного года и дня боксеров.

Ключевые слова: программно-целевой метод, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, «модель», компоненты «модели».

Введение. В современных социально-экономических условиях для достижения успеха в спорте необходимо применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности. Нельзя не учитывать и значительный рост соперничества на международной арене. В последние годы наши атлеты сталкиваются с острой конкуренцией на самых крупных международных соревнованиях. Сохранение за нами передовых позиций международного и мирового бокса будет зависеть от того, насколько система подготовки боксёров Красноярского края и России будет учитывать тенденции и историю развития регионального современного бокса. Несмотря на фундаментальность научных исследований, предпринятых в последнее время, вопросы подготовки квалифицированных единоборцев с учетом основных тенденций развития ударных видов единоборств остаются недостаточно изученными.

В последнее время интенсивно развивается и успешно используется в различных видах спорта новое направление в управлении подготовкой спортсменов, основанное на идеях целевого программирования. Накопленный практический опыт свидетельствует о перспективности и высокой эффективности этого направления. Программно-целевой метод управления тренировкой дает возможность:

- организовать тренировочный процесс так, чтобы он содействовал достижению четко определенной цели;

- обеспечить эффективный контроль за уровнем подготовленности спортсменов и выполнением плана тренировки;
- применять только те средства и методы тренировки, которые способствуют достижению запланированного спортивного результата.

Задачи и методы: анализ научной и учебно-методической литературы.

В боксе, как и в других видах спорта, идут систематические обследования сильнейших спортсменов и собираются данные, необходимые для формирования их модельных характеристик. Создание «модели» сильнейшего спортсмена позволит управлять подготовкой боксеров на различных этапах и выводить их на запланированный уровень спортивных достижений [1, 2]. Как показали исследования, «модели» сильнейших спортсменов состоят из компонентов, располагающихся, по крайней мере, на трех уровнях.

Компоненты «модели» сильнейшего боксёра:

I Соревновательная деятельность.

II Специальная физическая, техническая, тактическая подготовленность.

III Функциональная и психическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж.

На первом уровне располагаются показатели соревновательной деятельности, выявленные путем педагогических наблюдений и другими методами в условиях соревнований. Достижение их обеспечивает решение поставленной перед участником соревнования цели – победить или показать запланированный результат. Вследствие этого данные характеристики называются целевыми. Целевые показатели – это показатели спортивного мастерства, количественные или качественные, к достижению которых спортсмен должен стремиться, чтобы добиться высокого результата. Поэтому целевые модельные характеристики нужно разрабатывать с учетом перспективы, ориентируясь на лучшие показатели соревновательной деятельности, характерные именно для соревнований и результатов, к которым готовится спортсмен. При этом надо обязательно учитывать как возможности спортсмена, так и тенденции развития вида спорта. Зная эти тенденции, можно точнее прогнозировать изменения в соревновательной деятельности и своевременно учитывать их при разработке целевых модельных характеристик.

Основные компоненты «модели» сильнейшего боксера определяются в первую очередь особенностями его соревновательной деятельности – целями, уровнем притязаний и ответственностью, напряженностью соревнований, характеристикой боевых действий и особенностями различных сторон подготовленности спортсмена. Итак, цель боксеров высших разрядов, членов сборной команды и кандидатов в нее – стать победителями или призерами крупных соревнований (чемпионатов и первенств страны, Европы, мира, Олимпийских игр). Цель боксеров старших разрядов – достигнуть звания мастера спорта, мастера спорта международного класса, стать кандидатами и членами сборной команды республики, выиграть национальные чемпионаты, т.е. уровень притязаний боксеров этой группы неоднороден.

Основной «моделью» соревновательной борьбы и боевых действий боксеров высших разрядов являются бои на Олимпийских играх – наиболее ответственных и напряженных в психологическом плане соревнованиях, в которых участвуют лучшие спортсмены всех континентов и доминируют наиболее физически сильные и выносливые.

При традиционной системе планирования тренеры обычно учитывают только физические упражнения, объем и их интенсивность. Иначе говоря, они нередко намечают, что и сколько делать, а как делать – обычно пытаются рассказать или показать на тренировке, а иногда даже в ходе выполнения упражнения. Но действуя без предварительного плана, сообразуясь только с ситуацией, тренеру очень трудно держать в памяти различные задания и еще труднее нужные их сочетания.

Нетрадиционная форма планирования тренировочного года предложена Д.А. Аросьевым как система формирования специальной готовности.

Исходные предпосылки данной системы опираются на то, что человек представляет собой блестящий образец самоуправяемого организма, обладающий чисто человеческими ресурсами, характеризующими его внутренним субъективным миром. Поэтому в подготовке спортсменов целесообразно шире использовать все многообразие разновидностей и способов саморегуляции и ориентации спортсменов на поиск в рамках богатого наследия теории и практики спорта, индивидуальной направленности и форм организации тренировки. В отличие от традиционного планирования тренировочного года в этой системе впервые сделана попытка охватить точным планированием решение трудноуловимых задач технико-тактической и мобилизационной подготовки, а также применения спортсменами системы самоконтроля. Их значимость для практики спорта не ниже таких параметров традиционной системы, как величина, направленность нагрузок, педагогический, врачебный и научный контроль результатов тренировочного процесса. Кроме того, система формирования специальной готовности сумела увязать между собой и распределить во времени богатое наследие накопленных традиционной системой эффективных средств, методов и форм организации подготовки спортсменов. Весьма важно, что основной упор в этой системе сделан на согласованное использование всего цикла по формированию специальной готовности спортсменов: определение целей подготовки, упорядочивание тренировочных заданий, их распределение во времени, включение спортсмена в реализацию плана, текущее регулирование тренировочного процесса и поэтапный анализ результатов подготовки. Предложенная Д.А. Аросьевым структура тренировочного года состоит из чередующихся этапов накопления и реализации.

Технология применения системы формирования специальной готовности в планировании годичной тренировки предусматривает следующие задачи:

1. Определить цели подготовки спортсменов к главным соревнованиям года и разработать тренировочные задания на целевое занятие, целевой

микроцикл, целевой этап (т. е. следуя от конкретного боя, соревновательного дня, микроцикла с их задачами и особенностями).

2. Упорядочить и классифицировать тренировочные задания с учетом их направленного воздействия на различные стороны готовности спортсмена (организационно-физическую, технико-тактическую, мобилизационную) и ранжировать каждую группу заданий с учетом степени их близости к специфике соревновательной деятельности (т.е. определить ранги специализированности заданий).

3. Распределить тренировочные задания во времени (спланировать тренировку, т.е. составить текстовые и графические планы, разметить этапы, микроциклы и т.п.).

Расширение физических, технических и мобилизационных возможностей, накопление объемов по основным средствам подготовки. Поиск новых способов технико-тактических действий и самомобилизации, совершенствование их по частям. Подтягивание отстающих сторон подготовленности, критика. Учеба. Улучшение здоровья. Рост специализированности средств подготовки, индивидуальный подбор регулировочных микроциклов Стабилизация способов технико-тактических действий и самомобилизации, совершенствование связей в целом. Усиление сильных сторон подготовленности, одобрение. На восстановление физических и психических сил. Индивидуализация, регулирование, гибкий режим на выполнение основной работы. Общий (на группу) план, обязательность, жесткий режим [3, 6].

На этом процедура планирования тренировочного года заканчивается.

Далее начинается реализация плана, предусматривающая его корректировку и совершенствование. Рассмотрим перечисленные выше разделы системы нетрадиционного планирования тренировочного года применительно к подготовке квалифицированных боксеров.

Согласно этой системе любое тренировочное задание состоит из трех частей целевых заданий: организационной, технико-тактической и мобилизационной.

Организационная часть – это условия тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдение которых во многом определяет поведение боксеров и тренировочный эффект упражнений. К этим условиям можно отнести способы действий и формы движений, отсутствие или наличие, а также степень сопротивления партнера; форму проведения занятий (групповая, индивидуальная, парная), место проведения тренировки или выполнения упражнений (зал, лес, ринг и т. д.), отношения с противниками, судьями, зрителями, особенности места тренировки (температура, влажность, вентиляция). Если перечисленные условия не обеспечены, боксер не сможет успешно реализовать задуманное. В плане обязательно должны найти отражение эти требования, чтобы спортсмены были заранее подготовлены к любым условиям соревнований.

Технико-тактическая часть задания отражает степень и особенности сознательного контроля за выполнением технико-тактических действий, т. е. поясняет, на какие уровни построения двигательного навыка боксеры должны направлять внимание. Решение больших тактических задач (например, выбор способа ведения боя с определенным противником) относится к более высокому уровню, чем осознание деталей техники (скажем, траектории движения кулака в боковом ударе правой в голову). Выполняя одни и те же движения, но по-разному осознавая их, направляя внимание на мелкие или крупные уровни построения действий боксер включает разные нейрофизиологические и психические механизмы и добивается соответственно различного тренировочного эффекта.

Мобилизационная часть задания – это требования к степени и особенности мобилизации боксерами своих физических и психических возможностей (ресурсов) в процессе тренировки и соревнований. Руководствуясь этими требованиями, боксеры смогут научиться регулировать физическое напряжение (от минимального до максимального), управлять восприятиями и эмоциями, входить в особые психические состояния, например, в так называемое оптимальное боевое состояние, варьировать единой мобилизационной готовностью.

Исходя из масштаба, различают три разновидности целевых заданий: задание на этапы, на микроциклы и отдельные задания. Для определения уровня специализированности любого тренировочного занятия все задания в каждой своей части (организационной, технико-тактической и мобилизационной) сравниваются с целевым заданием. Уровень специализированности занятия тем выше, чем ближе организационные условия к соревновательным, чем более крупные задачи решает боксер при совершенствовании способов технико-тактических действий, чем более полно мобилизует он свои психофизические возможности. Предложенный анализ определяет, что среди тренировочных заданий наиболее высокий уровень специализированности имеет само целевое задание. Чтобы точнее рассчитать уровень специализированности, подробнее опишем все три части.

Организационная часть задания ориентирует боксера на достижение готовности к противоборству в самых «жестких» условиях соревнований. Здесь учитывается готовность боксера к встрече с любым, даже самым сильным соперником. Сюда входят отношения с противником, судьями, зрителями, внешние условия, сопутствующие соревнованиям (температура, влажность, вентиляция).

Технико-тактическая часть целевого задания предусматривает достижение боксером такого целостного состояния, когда он подсознательно реагирует на боевые ситуации отработанными, автоматизированными действиями. Иными словами, действия противника служат для боксера пусковыми стимулами для осуществления полностью освоенных приемов,

когда весь бой проходит как единое действие от начала и до конца. Сознанием контролируются только боевые ситуации.

Мобилизационная часть определяется предельной концентрацией и мобилизацией физической, технико-тактической, психической готовности. Иначе говоря, боксер должен быть предельно собран, уметь регулировать и поддерживать уровень эмоционального возбуждения, уметь концентрировать все названные виды мобилизации в единое целое, достигая оптимального боевого состояния.

При планировании тренировки тренеру нужно знать все типы возможных и необходимых заданий. Для этого сначала необходимо рассмотреть их все вместе, в целом, а потом систематизировать, упорядочить, распределить по группам. Для этого составляются специальные таблицы типов заданий на целевой этап, целевой микроцикл, целевое занятие (в пределах каждого масштаба), где эти задания группируются по частям (технико-тактическую, организационную, мобилизационную), в каждой из которых выделяются уровни специализированности. Наиболее трудоемкой и творческой операцией следует признать подбор тренировочных заданий для каждого уровня их специализированности. Выделяемые тренером задания зависят, с одной стороны, от его профессиональной подготовленности, а с другой, от контингента спортсменов, их возраста, мастерства, уровня тренированности и т. п. Тренер должен включать в план различные тренировочные задания, чтобы сформировать состояние специальной готовности спортсменов, отраженное в целевом задании. Чтобы тренеру легче было ориентироваться в выборе средств, нужно сначала составить таблицу типов заданий, которые должны группироваться по вышеописанным трем частям (их может быть и больше), а внутри каждой части – по уровням специализированности. уровень наблюдается тенденция повышения напряженности тренировочных заданий. Это происходит в связи с усилением конкуренции при последовательном и умелом подборе партнеров и противников, смены условий и места выполнения тренировочных заданий на ринге и вне его, при групповой и парной формах проведения поединка. Условия, перечисленные выше, создают обстановку психической напряженности боксеров.

Данные факты подтверждены научными исследованиями. При смене партнера и значимости исхода поединка у боксеров для того, чтобы попасть в основной состав команды, заметно повышается частота сердечных сокращений (ЧСС), тогда как простая отработка приемов не вызывает ее увеличения. Такая же картина наблюдается при проведении вольных боев и спаррингов. В связи с тем, что тренировочный эффект существенно меняется в зависимости от выше перечисленных условий, следует распределять тренировочные задания по степени специализированности. Подбираются трудные и неудобные противники с целью отбора для участия в соревнованиях. Контроль осуществляется посредством вольного боя, проводимого на ринге. Максимальное приближения к соревнованиям проводится в форме спарринга

при наличии зрителей и судей, что предусматривает соблюдение всех условий соревнований.

В технико-тактической части решаются задачи освоения действий (элементов и деталей). Это уровень исходных технических действий боксеров, на основе которых строятся все остальные технико-тактические действия, далее боксер отрабатывает элементы приема и соединяет их в единое целое [7-9].

В дальнейшем осознаются и отрабатываются задачи тактических ситуаций, реализуются задачи отработки комбинаций как по отношению к технике выполнения, так и в тактических ситуациях: боксеры отрабатывают тактику «быстрого старта», «взрыва», «концовки». В обязательном порядке большое внимание уделяется разведывательным действиям, различным тактическим приемам ведения боя. Реализуется план поединка, т. е. как можно более точная реализация его в условиях спарринга. В это время реализуется задача мобилизации всех компонентов готовности боксера, в этот период его сознание должно быть свободным от сомнений и неуверенности. Спортсмен в этом состоянии все видит и всем владеет, но при этом не выделяет (сознанием) отдельно. Это состояние так называемого пустого сознания. Оно достигается в том случае, когда все компоненты действия отработаны и собраны вместе, в единое целое. Спортсмен может различать и реально использовать физическую мобилизацию соответственно в 1/2 и 3/4 своих физических возможностей.

Кроме этого боксерами выполняются задания по использованию тонкого восприятия, так называемых специфических чувств боксера (чувство дистанции, удара, противника, времени и т.д.), высшую степень мобилизации и в особенности проявления волевых качеств.

Полноценное задание на занятие должно включать три части. Это задание требует от тренера ответа на вопросы: что делать и как делать, т.е. тренер должен иметь на вооружении весь набор заданий, представленный в таблице в виде предварительного плана, с умелым их сочетанием, исходя из задач тренировки. Проведя упорядочение всех заданий, тренер получает возможность осмысленно комбинировать разные части заданий в соответствии с задачами этапов и микроциклов. Чем больше уровней специализированности могут выделить и реализовать тренер и спортсмен, тем тоньше, богаче и точнее они будут действовать при согласовании и компоновке отдельных частей заданий для своевременного достижения максимальной специальной готовности боксера.

В боксе практикуются две разновидности планирования тренировочного дня: а) без отрыва от основной учебной и трудовой деятельности; б) в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов. Различаются они между собой по количеству тренировок. В первом случае практикуются одноразовые или двухразовые тренировки, во втором двух-, трехразовые тренировки в течение дня. В последние годы многие боксеры стали тренироваться три раза в день. Такой подход, в свою очередь, значительно усложнил структуру микроцикла и требует умения тренеров строить каждое тренировочное занятие.

По мнению Ю.Б. Никифорова, при трех занятиях в день одно из них рекомендуется делать основным, а два других вспомогательными. Причем утренняя тренировка должна быть наименее направленной. Если основная тренировка посвящается специальной подготовке, то вспомогательная – общей или специальной подготовке, но другой направленности. Некоторые авторы отмечают нецелесообразность трехразовых занятий, аргументируя это примером, когда спортсмен еще недостаточно тренирован или утомлен, поэтому хватает двух занятий в день. Указывают также на спортсменов некоторых ведущих команд мира, тренирующихся два раза в день и при этом добивающихся высоких результатов, например сборная команда Кубы. В последние годы планированием двухразовых тренировок придерживаются российские боксеры. Это позволяет повысить специализированность тренировочного процесса, способствующего достижению успеха в соревнованиях. Говоря о рациональной направленности всех трех занятий, необходимо отметить, что каждое из них должно быть, как правило, контрастным по отношению к двум другим и особенно к предыдущему.

Л.П. Матвеев, В.М. Волков считают возможным проведение двух занятий одинаковой направленности в случаях, когда надо подтянуть отстающую сторону подготовленности у хорошо в целом подготовленных спортсменов. По мнению В.А. Платонова, далеко не все занятия можно сочетать таким образом. Чередование двух сменяющих друг друга занятий не может быть безошибочным без одновременного учета их загруженности. Так, после занятий средней нагрузки восстановление организма практически завершается через несколько часов, тогда как для восстановления после занятий с предельными нагрузками требуется гораздо больше времени [3-6].

В.Н. Платонов считает, что после занятий со средней нагрузкой, например скоростно-силового характера, можно проводить аналогичное занятие со средней, значительной и большой нагрузками, тогда как вслед за нагрузочным занятием скоростной направленности планировать второе такое занятие нежелательно. Наряду с увеличением количества занятий в течение дня следует сохранять по возможности высокую нагрузку отдельных тренировок за счет использования контрастных по направленности тренировочных заданий на разных занятиях [6]. Данное обстоятельство вытекает из феномена активного отдыха И.М. Сеченова и суточного ритма работоспособности спортсменов (Иван Михайлович Сеченов (1829–1905) – российский ученый и мыслитель-материалист, создатель физиологической школы). С учетом изложенного можно рекомендовать следующее содержание утреннего и последующего занятий основного тренировочного дня боксеров. В первой утренней тренировке, проводимой до завтрака в течение не более 60 мин, следует отдавать предпочтение решению задач «школы» бокса и имитационным упражнениям. Это обосновано тем, что в утренние часы, после ночного сна, наступает состояние оптимальной возбудимости центральной нервной

системы, что способствует формированию тонких условно-рефлекторных связей, т. е. эффективному усвоению новых технических действий.

Вторая тренировка в большинстве случаев посвящается совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером или упражнениям на снарядах. Для примера предлагаем план тренировочного дня квалифицированных боксеров:

Утренняя тренировка: пробежка (темп средний) – 10 мин. ЧСС до 160. Общая разминка с элементами бокса – 10 мин. Работа с набивными мячами в структуре прямого удара – 12 мин. Бой «с тенью» – 2 × 3 мин. ЧСС до 160. Школа бокса – 20 мин. «Многоскоки» – 3 × 30 м с имитацией прямых ударов с возвращением на исходную позицию. Заключительная гимнастика на гибкость, ловкость и укрепление вестибулярного аппарата – 10 мин.

17.00–18.10. Вечерняя тренировка: общая разминка с элементами бокса – 5 мин. Скакалки – 3 мин. ЧСС до 160. Бой «с тенью» с отягощением – 2 × 3,5 мин. ЧСС до 160, с сериями ударов по сигналу через каждые 30 сек. на задержке дыхания. Совершенствование технико-тактического мастерства с партнером 6 × 3,5 мин. ЧСС до 190. Вольный бой – 3 × 3,5 мин. ЧСС до 190. Заключительная гимнастика на координацию с теннисными мячами – 5 мин. Упражнения на растягивание и гибкость – 5 мин.

Выводы. Современные исследования отечественных и зарубежных ученых, анализ ретроспективной и текущей информации позволяют нам отметить, что в настоящее время в спортивной науке наиболее актуален интернациональный принцип в создании частно-предметных теорий спортивных единоборств. При формировании современной концепции спортивных единоборств, и бокса в частности, необходимо основываться на деятельном и системно-структурном подходах, которые фундаментально сформировались в гуманитарных и естественно-научных исследованиях.

Анализ современной практической деятельности тренеров США, Африки, стран СНГ, Европы и России, теоретические данные, исследования ученых показали, что современная спортивная тренировка характеризуется углублением противоречий между теоретическим признанием целостности тренировочного процесса и практическим дифференцированным подходом к его изучению и построению. Исследование и интерпретация соревновательной деятельности должны быть осуществлены только после изучения соревновательного боевого процесса.

На основе полученных данных о современном состоянии бокса и тенденциях его развития разработана целевая модель соревновательной деятельности, которая представлена количественно-качественными характеристиками боевых действий и многоуровневой системой, включающей в себя боевые фрагменты (эпизод, пауза), боевые ситуации (благоприятные и неблагоприятные) и боевые действия (нападения и защиты), а также их динамику во времени и пространстве. Кроме того, в настоящее время в спортивных единоборствах недостаточно внимания уделяется изучению и

анализу содержания и структуры тренировки с учетом динамики основных компонентов соревновательной деятельности. Между тем именно комплексный (целостный) подход позволяет так конструировать тренировку, чтобы спортсмены имели возможность в соревнованиях реализовывать все эти компоненты в единстве. Тренеру для управления процессом роста спортивного мастерства спортсмена необходимо иметь представление о целостном характере тренировочной деятельности как по содержанию, так и по структуре. Основываясь на закономерностях соревновательной деятельности квалифицированных единоборцев, нами сформулирована концепция единства и взаимосвязи тренировочно-соревновательной деятельности как системы представлений о способах организации и совершенствования подготовки спортсменов, представляющей собой комплекс форм, методов и средств, которые обеспечивают эффективное достижение определенных целей на разных по направленности этапах становления спортивного мастерства. Основной идеей концепции является моделирование соревновательной деятельности в тренировочных заданиях, занятиях, микроциклах и мезоциклах, а также на больших этапах подготовки с учетом в соответствии главным соревнованиям года.

Литература:

1. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку / Н. В. Бойченко // Единоборства № 2. Научный журнал : материалы XIII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2017. — С. 11-14.
2. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2015. – №2 (46). – С. 34-37.
3. Келлер В. С. Теоретико – методические аспекты подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов: 1993. – 270 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 318 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев.– 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
8. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
9. Boychenko N. Improving matching techniques karate style «Kyokushin» / N. Boychenko, I. Pashkov; С. Ananchenko // Slobožans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, Volume 45, Number 1, 2015, pp. 29-33(5).

Информация об авторах:

Гаськов Алексей Владимирович -

дпн, профессор

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

Кудрявцев Михаил Дмитриевич -

дпн, профессор, заведующий кафедрой ФВ

*Торгово-экономический институт «Сибирского федерального университета»,
г. Красноярск, Россия*

Кузьмин Владимир Андреевич -

доцент «Мастер спорта СССР» по боксу, судья международной категории
АИБА по боксу

Поступила в редакцию 12.10.2017 г.