

учащейся молодежи». Международную встречу боксеров Беларусь – Россия – Украина на международном фестивале искусств «Славянский базар» в г. Витебске и другие..

Несмотря на незначительный стаж занятий боксом (2-3 года), учащиеся объединения «Юный олимпиец» демонстрировали зрелый бокс, как среди юношей, так и в элитной группах боксеров. Появились первые победители и чемпионы: - Сергей Ткачев выиграл Сартакиаду школьников республики Беларусь и стал участником первенства Европы по юношам (г. Анапа); – студенты факультета иностранных граждан: Улмазбек Сапаев стал финалистом международного турнира в г. Солигорске (2014г.), Ыхтияр Эршов – чемпионом международного турнира в г. Солигорске (2014г.), финалистом открытого республиканского турнира, памяти ЗТР Анатолия Колчина (г. Витебск, 2015г.); - студент Витебской академии ветеринарной медицины А. Захаренко – чемпионом республиканской универсиады по боксу среди вузов (Витебск, 2014г.) и другие.

Сборная команда по боксу ВГУ имени П.М. Машерова, в состав которой входили спортсмены проходившие обучение в группах вновь созданного центра, успешно выступала на республиканских универсиадах студенческой молодежи вузов в этот период: 2012г. – 3 место (г. Минск); 2013г. – 2 место (г. Витебск); 2014г. – 2 место (г. Витебск)..

Заключение. Вышеназванные данные свидетельствуют о значительной организационной, учебно-методической работе по популяризации бокса как олимпийского вида спорта среди студенческой и учащейся молодежи.

Однако, невзирая на значительные результаты и с учетом субъективных мнений и отношений отдельных административных менеджеров физической культуры и спорта, руководителей университета была проведена реорганизация УНКЦ «Олимп в клуб спортивных единоборств». Это привело к ликвидации данного направления деятельности и замене профессионально подготовленного специалиста, руководителя данного вида деятельности, на более слабого специалиста. Это очевидно по результатам, уровню организации соревнований, по публикациям результатов проведенных в центре исследований, по результатам выступления сборной команды университета на универсиаде в 2015г. - 6 место.

Группы ПСМ (преподаватель Росляк Д.В. и Лосев В.А.) занимаются в учебном корпусе №3 (Чапаева, 30), в гимнастическом зале или в фойе, которые не приспособлены для специализированных занятий, что несомненно скажется на уровне подготовки студентов-боксеров.

Таким образом, проведенная реорганизация фактически изменила приоритетность развития базового вида спорта в вузе, олимпийского вида – бокса, на не олимпийский – кикбоксинг, который даже не включен в программу ежегодной республиканской универсиады. Такой подход, явно не соответствует рекомендациям Министерства образования и Национального олимпийского комитета Республики Беларусь о развитии олимпийского движения и студенческого спорта в вузах, кадровой политике Президента Республики Беларусь.

Результаты проведенной нами работы показывают, что студенческий бокс может успешно развиваться в вузах при наличии определенной материально технической базы и квалифицированного специалиста, имеющего не только высокий уровень теоретической подготовки, но и практический опыт соревновательной борьбы и спортивных достижений.

Список литературы

1. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
2. Филимонов В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.

ВЛИЯНИЕ КРОССФИТА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

*И.В. Романов
Витебск, ВГМУ*

Десятиборье – легкоатлетическое многоборье, включающее десять видов лёгкой атлетики, – занимает значительное место в современном международном спортивном мире [1]. Наряду с давно существующим классическим десятиборьем недавно появилось новое спортивное направление – кроссфит. Основной идеей кроссфита является общая физическая подготовка человека [4].

В десятиборье и кроссфите есть много объединяющих и перекрестных моментов, но существует и ряд факторов, которые резко разнят этих два спортивных направления.

Десятиборцу так же, как и кроссфитеру, необходимо хорошее развитие всех качеств человека (быстрота, гибкость, координация, сила, выносливость) [2]. Десятиборец так же, как и кроссфитер, имеет обширную ОФП подготовку, он выполняет упражнения из тяжелой атлетики (толчок, рывок), делает приседы, становые, жимы, много работает с перекладиной, бегает, прыгает, делает круговые тренировки [1]. Отличает их подготовку специфика. Кроссфитер пытается показать максимум в ОФП, тогда как десятиборец делает ОФП для удачного выступления по видам. Специфика и цель различны, но сама идея построения тренировочного процесса очень близка и ее можно использовать для подготовки десятиборцев [4].

Цель – повысить уровень скоростно-силовой подготовки квалифицированных десятиборцев, используя элементы кроссфита в тренировке.

Поэтому нам представляется актуальным разработать комплексную методику с применением элементов кроссфита в подготовке спортсменов-десятиборцев.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие 14 спортсменов 15-16 лет I-II разряда. Мы их разделили на 2 группы: контрольную и экспериментальную.

В нашей работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент, сопоставительный метод, математико-статистический анализ [3].

Организация исследования проходила в три этапа. На первом - был проведен прием контрольного норматива прыжка в длину с места, на втором – подобран комплекс физических упражнений, и на третьем – прием контрольного норматива прыжка в длину с места и подсчет результатов тестирования.

Результаты и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился с сентября по май 2013 года. В начале эксперимента мы приняли контрольный норматив прыжка в длину с места. На этапе подготовительных циклов десятиборцам предлагался следующий комплекс упражнений с элементами кроссфита: в течение 30 с многоборцы должны были сделать 5 приседаний, 20 смен положения ног в выпаде со штангой (вес штанги определялся временем выполнения) два подхода. Затем следовал отдых три минуты, и снова в течение 30 с – 5 приседаний, 20 прыжков на двух ногах со штангой (вес штанги определялся временем выполнения) два подхода. Этот комплекс физических упражнений был предложен десятиборцам с начала сентября и проводился до конца мая. После этого было сделано повторное контрольное тестирование (таблица 1).

В предлагаемой таблице ознакомимся с результатами теста прыжка в длину с места в начале и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Динамика результатов прыжка в длину с места у студентов

Группы	Сентябрь $\bar{X} \pm \sigma$ (м)	Май $\bar{X} \pm \sigma$ (м)	t-критерий Стьюдента $p < 0,05$
Контрольная группа (КГ)	2,62±0,1	2,68±0,09	2,5*
Экспериментальная группа (ЭГ)	2,66±0,05	2,80±0,08	

Примечание – t- критерий Стьюдента критическое значение при $p < 0,05$ 2,179.

В начале эксперимента в КГ результат прыжка в длину с места равнялся 2,62±0,1 м, а в конце – 2,68±0,09 м; в ЭГ в начале – 2,66±0,05, в конце 2,80±0,08. Из этого следует, что применение кроссфита в тренировочном процессе оказалось достаточно эффективным и позволило увеличить результат прыжка в длину с места у десятиборцев в экспериментальной группе.

Заключение. Проведенный эксперимент показал, что применение элементов кроссфита в подготовке квалифицированных десятиборцев дал положительный эффект. Результат прыжка в длину с места в ЭГ по сравнению с результатом КГ в конце эксперимента статистически достоверно значим, это и показывает t-критерий Стьюдента при $p < 0,05$.

Соответственно, для повышения скоростно-силовых качеств и увеличения результата в десятиборье в тренировочном процессе квалифицированных десятиборцев целесообразно использовать элементы кроссфита.

Список литературы

- Новиков, А.Л. Тренировка в десятиборье / А.Л. Новиков, В.А. Безлюдов // Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Соколова, Т.П. Юшкевича, Э.П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – С. 471–489.
- Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», – 2000. – 480 с.

3. Юшкевич, Т.П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С.3–9.
4. Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Гласман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.

ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*В.С. Рыбак, И.В. Дорогонько, Н.С. Ермак
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

В Вооруженных Силах Республики Беларусь большое внимание уделяется физической подготовке военнослужащих. Важнейшей задачей физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне физических качеств и двигательных способностей, одним из которых является выносливость [1]. Названная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих [1, 2], что свидетельствует об актуальности исследования.

Цель статьи – разработать положения методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных учебных.

Материал и методы. В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы: анализа научно-методической литературы; метода контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что выносливость может быть оценена через единый измеритель – предельное время работы до начала снижения ее мощности. В силу этого, названная способность определяется как выносливость в соответствующей зоне мощности (выносливость в максимальной зоне мощности). Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. [2, 3].

К основным средствам повышения уровня выносливости относятся циклические упражнения, продолжительности которых не превышает 5-10 с [2, 3]. Основным методом тренировки является повторный. Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин.

Основным средством развития выносливости в максимальной зоне мощности на основе двигательной активности был определён бег с использованием комплекса различных его видов и беговых упражнений и силовых упражнений [2, 3].

В соответствии с тренировочным процессом тренировки рекомендуется проводить ежедневно.

Установлено, что на эффективность развития выносливости в максимальной зоне мощности оказывают влияние многие факторы, среди которых необходимо выделить [3]:

- 1) правильность выбора тренировочных нагрузок и отдыха при выполнении упражнений;
- 2) рационально подобранное питание;
- 3) соблюдение режима сна.

Заключение. К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса. На каждом этапе развития выносливости в максимальной зоне мощности нужно использовать соответствующие упражнения согласно этапу развития данного физического качества.

Список литературы

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исправлено и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 245 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.