

## Список цитируемых источников

1. Скандинавская ходьба. Основы техники и методики занятий : метод. рекомендации / сост.: Н. Т. Станский [и др.]. — 2-е изд. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. — 30с.
2. Скандинавская ходьба : от теории к практике : монография / И. В. Соколова, А. С. Радченко, Н. И. Перевозникова [и др.] — М. : Русайн, 2020. — 162с.
3. *Полетаева, А. С.* Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. — СПб. : Питер, 2015. — 124с.

УДК 796.08

**Д. В. Миронов**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь*

## РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

**Введение.** Бокс — это не только физическая дисциплина, но и вид спорта, требующий высокой степени психологической устойчивости и волевых усилий. Волевые качества, такие как настойчивость, самообладание, решительность и уверенность в себе, играют решающую роль в достижении высоких результатов. В условиях соревнований спортсмены сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые требуют от них проявления силы воли и способности к самоконтролю.

**Основная часть.** Волевые качества можно определить как совокупность психических свойств личности, которые позволяют человеку преодолевать трудности и достигать поставленных целей. К основным волевым качествам относятся:

- настойчивость — способность продолжать борьбу даже при возникновении трудностей.
- самообладание — умение контролировать свои эмоции и действия в стрессовых ситуациях.
- решительность — способность быстро принимать решения и действовать согласно им.
- уверенность в себе — вера в свои силы и способности.

Особое значение волевые качества имеют в боксе. Спортсмены должны быть готовы к физическим и психологическим испытаниям во время тренировок и соревнований. Например, настойчивость помогает боксеру продолжать тренировки даже при усталости или травмах, а самообладание позволяет сохранять спокойствие во время боя. Кроме того, решительность является критически важной во время поединка: спортсмен должен быстро реагировать на действия противника и принимать решения о том, когда атаковать или защищаться. Уверенность в себе помогает боксеру не только верить в свои силы перед боем, но и сохранять боевой дух даже в сложных ситуациях на ринге.

Методы развития волевых качеств. Развитие волевых качеств требует системного подхода и сочетания различных методов подготовки:

**Психологическая подготовка:** Психологическая подготовка является важным аспектом тренировки боксеров. Она включает в себя:

**Визуализация** — техника, позволяющая спортсменам представлять себя в различных ситуациях на ринге, что помогает развивать уверенность [1].

**Аффирмации** — позитивные утверждения, которые способствуют укреплению веры в себя [2].

**Медитация и релаксация** — методы снижения стресса и повышения концентрации [3].

Эти методы помогают спортсменам справляться с предсоревновательным волнением и повышают их готовность к борьбе.

**Физическая подготовка:** Физические тренировки также способствуют развитию волевых качеств:

**Интенсивные тренировки** — помогают развивать настойчивость и выносливость [4].

**Соревнования** — участие в боях формирует решительность и самообладание.

**Работа с тренером** — индивидуальные занятия с тренером позволяют выявить слабые места спортсмена и работать над ними.

Физическая нагрузка не только укрепляет тело, но также закаляет дух: преодоление физических барьеров способствует развитию внутренней силы.

**Социальная поддержка:** Поддержка со стороны тренеров, товарищей по команде и семьи играет важную роль в развитии волевых качеств. Создание позитивной атмосферы способствует повышению мотивации и уверенности у спортсменов. Взаимодействие с более опытными боксерами может служить источником вдохновения для начинающих спортсменов.

**Психологические аспекты формирования волевых качеств**

Формирование волевых качеств у боксеров также связано с их личностными особенностями и жизненным опытом. Исследования показывают, что спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются со стрессом во время соревнований [5]. Эмоциональный интеллект включает способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей, что позволяет более эффективно взаимодействовать

с окружающими. Также важно отметить влияние мотивации на развитие волевых качеств. Спортсмены с высокой внутренней мотивацией (желание достигнуть успеха ради самого процесса) чаще проявляют настойчивость и самообладание по сравнению с теми, кто ориентирован исключительно на внешние награды (медали, призы).

**Заключение.** Развитие волевых качеств у боксеров является неотъемлемой частью их подготовки к соревнованиям. Психологические методы подготовки, физические тренировки и социальная поддержка помогают формировать необходимые качества для достижения высоких результатов на ринге. Важно помнить, что успех в боксе зависит не только от физических данных спортсмена, но и от его внутренней силы духа.

Развитие волевых качеств требует системного подхода: необходимо сочетание различных методов подготовки для достижения максимального эффекта. Боксеры должны осознавать важность работы над своей психологией так же серьезно, как они относятся к физической подготовке.

#### Список цитируемых источников

1. *Бойко, А. В.* Психология спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2018. — 320 с.
2. *Кузнецов, И. И.* Психологические аспекты подготовки спортсменов: теория и практика. — СПб. : Наука, 2020. — 250 с.
3. *Громова, Е. В.* Эмоциональный интеллект как фактор успешности спортсмена // Спортивная психология: теория и практика / под ред. А. Н. Смирнова — М. : Наука, 2022. — С. 78—90.
4. *Лебедев, С. А.* Психология борьбы: от теории к практике. — М. : Физкультура и спорт. — 2019. — 280 с.
5. *Сидоренко, Н. А.* Волевые качества спортсменов: методология исследования и практические рекомендации // Журнал спортивной науки. — 2021. — Т. 12, № 3. — С. 45—60.

УДК 796

**И. А. Ножка, А. Ю. Карпович**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь*

### **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, ПРИМЕНЯЕМАЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Эффективность круговых тренировок как для занимающихся физической культурой, так и для опытных спортсменов доказана многочисленными исследованиями специалиста в области физической культуры и спорта. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска современных, эффективных подходов к организации процесса физического воспитания студентов. Традиционные методы зачастую не позволяют в полной мере реализовать их потенциал, что проявляется в недостаточном развитии как физических качеств, так и уровня технической подготовленности. Круговая тренировка, в свою очередь, представляет собой перспективное направление, позволяющее комплексно воздействовать на различные аспекты физической подготовки молодежи.

*Цель* данной работы рассмотреть возможность применения круговой тренировки интервальным методом, приблизив занятия физической культурой и спортом в учреждениях высшего образования к занятиям в популярных среди молодежи фитнес центрах. *Задачи исследования:*

1. Описать круговую тренировку как метод физического воспитания.
2. Рассмотреть круговую тренировку как интервальную тренировку, применяемую для комплексного физического развития.

*Методы исследования:* теоретический анализ научно-методической литературы, анализ и обобщение.

**Основная часть.** Одним из организационно-методических видов занятий физическими упражнениями выступает круговая тренировка, которая широко распространена и признана как в Беларуси, так и в зарубежных странах. Сегодня не теряют актуальности исследования, которые подтверждают эффективность ее применения в ходе образовательного процесса, доказывают ее направленность на обучающего и тренирующего влияния [1].

Исследование практического состояния заявленной проблемы показывает, что круговая тренировка (КТ) — комплексная организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями (учебных и вне учебных) позволяет наиболее эффективно развивать двигательные способности, добиваться высокой работоспособности, поддерживать и укреплять здоровье. Понятие «круговая» означает организационно-методическую разновидность построения части учебного занятия физической культурой. Круговая тренировка дополняет наиболее часто применяемый линейный способ проведения занятий, при котором выделяется основной вид упражнений (в соответствии с целями и задачами), а остальные как бы отходят на второй план.

Исходя из того, что КТ предусматривает последовательное выполнение упражнений, направленных на развитие скоростных, силовых, двигательно-координационных способностей и конечно выносливости, она позволяет эффективно решать развивающие задачи физического воспитания. При этом развитие двигательных способностей может быть тесно связано с совершенствованием технических элементов. Комплексное применение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в круговой тренировке будет способствовать выполнению изученных упражнений в различных условиях, в конечном итоге повысит прикладной эффект процесса физического воспитания.